

Droga do samodzielności II - Nowoczesna rehabilitacja osób z dysfunkcjami wzroku

Materiały szkoleniowe

Fundacja Szansa dla Niewidomych

Warszawa 2021

Pod redakcją Marka Kalbarczyka

Korekta: Joanna Kalbarczyk

Skład: Janusz Mirowski

Projekt „Droga do samodzielności II - Nowoczesna rehabilitacja osób z dysfunkcjami wzroku” współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

1. Nasza Fundacja

Była jesień 1991 roku. Był to trudny okres. Niespodziewanie przyjechał do mnie pan Jacek Kwapisz z wiadomością, że pojawiła się możliwość wzięcia udziału w tworzeniu fundacji. Spotkał się z kilkoma zamożnymi osobami, zainteresowanymi działalnością na rzecz osób niepełnosprawnych. Trafili w sedno. Przecież tylko na to czekaliśmy. Mogliśmy w ten sposób połączyć siły i zrealizować obietnicę daną dwa lata wcześniej podczas zapowiedzi o utworzeniu firmy Altix. Gdybyśmy mieli to wykonać sami, efekt byłby z naszego punktu widzenia ważny, ale bez poważniejszych środków finansowych. Nie odgrywałyby istotnej roli. Inicjatywa zamożnych osób stwarzała nam konkretne możliwości i szanse. Właśnie słowo „szansa” stało się mottem tej organizacji. Pierwotnie chcieliśmy pomagać wszystkim niepełnosprawnym. Taką intencję mieli nasi współpracownicy, ludzie pełnosprawni, nie związani z niewidomymi, lecz mający na względzie wszelkie ułomności. Uznano nas za profesjonalistów w dziedzinie nowoczesnej rehabilitacji i role zostały podzielone: biznesmeni mieli gwarantować finanse, a my realizować rehabilitację i usprawnianie osób niepełnosprawnych.

10 stycznia 1992 stawiliśmy się w notariacie w warszawskim centrum i złożyliśmy pod aktem założycielskim Fundacji stosowne podpisy. Łatwo sobie wyobrazić, co czuliśmy. Te podpisy oznaczały przecież realizację naszych obietnic i kontynuację wcześniejszej działalności. W kancelarii notarialnej nie stawili się jednak wszyscy uczestnicy wcześniejszych rozmów. Wykruszyli się. Zdecydowali, że będą realizować swoje zamierzenia w inny

sposób niż w ramach działalności fundacji. Współzałożycielami zostali ostatecznie: firma Altix sp. z o.o. i prezes banku Prosper Bank Martyna Lisecka-Klinz. Pierwotna nazwa organizacji to „Fundacja Unia Pomocy Niepełnosprawnym SZANSA”, a jej prezesem i ówczynie jedynym członkiem zarządu został nie kto inny jak Jacek Kwapisz. Fundatorzy powołali Radę Fundatorów, czyli ciało nadzorcze mające prawo do powoływania i odwoływania zarządu, które zgodnie ze statutem corocznie ocenia pracę fundacji i jej władz. W skład tej rady weszli: Maciej Łowiecki, Bohdan Juchniewicz, Renata Gwardecka, Igor Busłowicz i Marek Kalbarczyk. Powierzono mi funkcję przewodniczącego Rady. Pierwsze spotkania organizacyjne odbywały się na warszawskim Mokotowie w okolicy klubu sportowego Warszawianka, a już po powołaniu do życia Fundacji zostało wynajęte dwupokojowe biuro w budynku Spółdzielni Niewidomych Metal na ulicy Jana Kazimierza.

Treść aktu ustanawiającego Fundację

Warszawa ul. Marszałkowska 55/73 lok. 33

AKT NOTARIALNY

Dnia dziesiątego stycznia tysiąc dziewięćset dziewięćdziesiątego drugiego roku (10.01.1992 r.) przed notariuszem Januszem Rudnickim w Kancelarii Notarialnej Nr 38 w Warszawie stawili się:

1. Martyna Jadwiga Lisecka-Klinz

2. Igor Busłowicz

3. Marek Ryszard Kalbarczyk

obydwaj działający łącznie w imieniu ALTIX spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Warszawie.

OŚWIADCZENIE O USTANOWIENIU FUNDACJI

§ 1. Martyna Jadwiga Lisecka-Klinz oraz działający łącznie w imieniu „ALTIX” Sp. z o.o. Igor Busłowicz i Marek Ryszard Kalbarczyk, zwani dalej „Fundatorami” oświadczają, że ustanawiają fundację pod nazwą „UNIA POMOCY NIEPEŁNOSPRAWNYM SZANSA”, zwaną dalej „Fundacją”.

§ 2. Siedzibą Fundacji jest miasto stołeczne Warszawa.

§ 3. Celem Fundacji jest tworzenie równych szans życiowych dla osób niepełnosprawnych poprzez ich rehabilitację zawodową i społeczną adaptację.

§ 4. Dla realizacji opisanych w § 3 celów, Martyna Jadwiga Lisecka-Klinz przewiduje kwotę 200.000.000 (dwieście milionów) złotych, a „ALTIX” Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością w Warszawie przewiduje kwotę 10.000.000, (dziesięć milionów) złotych.

§ 5. Fundacja będzie prowadziła działalność na podstawie przepisów ustawy z dnia 6 kwietnia 1984 roku o fundacjach (tekst jednolity Dz.U. z 1991 roku Nr 46, poz. 203) oraz statutu.

§ 6. Fundacja uzyskuje osobowość prawną z chwilą wpisania do rejestru fundacji.

§ 7. Odpisy aktu należy wydawać fundatorom i fundacji w dowolnej ilości.

Podpisywanie aktu założycielskiego Fundacji było związane z dwiema deklaracjami dotyczącymi pierwszego okresu jej aktywności. Pani Martyna Lisecka-Klitz zadeklarowała darowiznę na rzecz Fundacji i przekazała ostatecznie 10 tysięcy złotych z przeznaczeniem na zorganizowanie niemal bezpłatnego szkolenia komputerowego dla osób niepełnosprawnych, zwłaszcza niewidomych i słabowidzących, a Altix bezpłatną realizację tego szkolenia o tej samej wartości. Dysponując ww. funduszem i pomocą najlepszych w kraju instruktorów, już w styczniu 1992 zainicjowaliśmy proces rekrutacji chętnych do wzięcia udziału w tym przedsięwzięciu, podczas której poszukiwaliśmy osób, które jeszcze nie dysponowały komputerami, ale powinny umieć je używać. Mogłoby się wydawać, że to niewielka sprawa, ale było inaczej. W tamtym okresie komputery nie były powszechnie dostępne, a ci, którzy je posiadali lub mieli z nimi do czynienia, nie radzili sobie z ich użytkowaniem, tym bardziej nasi podopieczni. Nie radzili sobie z ich używaniem ludzie widzący, co dopiero niewidomi, którzy nie mogą widzieć treści wyświetlonych na ekranie. W Polsce jeszcze nie organizowano takich szkoleń na masową skalę, zwłaszcza dla osób z niepełnosprawnością wzroku, gdyż nie istniała możliwość uzyskania na nie stosownego dofinansowania. Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych dopiero powstawał, nie uchwalono jeszcze ustawy dotyczącej rehabilitacji zawodowej osób niepełnosprawnych, która powoływała ten fundusz.

W ten sposób Fundacja rozpoczęła swoją działalność od inicjatywy, w związku z którą zdobyła serca i uznanie wielu osób. Zgłosiło się mnóstwo chętnych. Udało się przeszkolić ponad 100 osób. Jako że kurs miał na celu ułatwienie znalezienia pracy, kontaktowaliśmy się z różnymi instytucjami w poszukiwaniu dla nich zatrudnienia. Spośród ponad setki przeszkolonych osób pracę znalazło około dwudziestu. W tamtym czasie był to bardzo dobry wynik. Upadały przecież zakłady pracy, kłopoty finansowe miały spółdzielnie inwalidów. Panowało duże bezrobocie, niepełno-

sprawni, a wśród nich niewidomi, nie mieli szans na tak trudnym rynku. Mimo takich warunków udało się nam uratować od problemu braku środków do życia znaczący procent kursantów. Był to duży sukces młodej organizacji.

W niewielkiej sali ustawiono 6 biurek, a na nich komputery ze specyficznymi programami i urządzeniami umożliwiającymi niewidomym i słabowidzącym samodzielne radzenie sobie z zaprojektowanymi dla ludzi widzących aplikacjami. Gdyby jednak brakowało tam słuchawek, szkolenie nie byłoby możliwe. Proszę sobie wyobrazić tę salę wypełnioną gwarem głośno „gadających” syntezytorów mowy. Żaden instruktor nie zdołałby ich zagłuszyć, a kursanci nic by nie zrozumieli z jego wykładów. Niektóre komputery były wyposażone w brajlowskie monitory, które wtedy należały do rzadkości zbyt drogie, by było można je sobie kupić.

Jakież emocje towarzyszyły temu kursowi, kiedy niewidomi spotykali się z komputerami po raz pierwszy, a one ni stąd, ni zowąd zaczynały mówić – w naszym przypadku głosem Jana Grębeckiego. Było to wielkie przeżycie dla beneficjentów, wykonawców oraz dla nas, założycieli organizacji. Jakie były także nasze emocje, kiedy dowiadywaliśmy się, że o ile wcześniej nasi kursanci nie mieli pracy, po ukończeniu kursu ją znajdują. Zawdzięczaliśmy to dobrze wykonanym szkoleniom, które zostały specjalnie zaprojektowane z myślą o osobach z dysfunkcją wzroku. „Nie widzi, więc musi mieć podłączony syntezytor mowy”, „Słabo widzi, więc potrzebny jest program powiększający obraz na monitorze”, albo „Jest głucho-niewidomy, więc koniecznie trzeba załatwić i podłączyć monitor brajlowski, potocznie nazywany brajlowską linijką” mówili instruktorzy. Przedstawiali tajniki działania poszczególnych programów komputerowych, wyjaśniali na jakiej zasadzie działają i ćwiczyli to razem z kursantami, a my stopniowo nabieraliśmy przekonania, że nasza inicjatywa ma sens.

Już w pierwszym roku działalności powstały pomysły, których realizacja trwa do tej pory, a które, jak dobrze się zastanowić,

wynikały z naszych doświadczeń i przygód w szkole podstawowej w Laskach. To wszystko nie było uporządkowane, ale niosło ze sobą tyle pozytywnej energii, że starczyło jej na 30 lat. Planowaliśmy realizować kolejne kursy komputerowe. Chcieliśmy uczyć poruszania się po mieście. Już wtedy myśleliśmy o wykorzystaniu turystyki dla kreacji nowoczesnych niewidomych, którzy wiedzą o świecie więcej niż ich bliscy. Turystyka i krajoznawstwo to świetne okazje do wykazania własnej aktywności. Spotykaliśmy się w siedzibie firmy Altix i rozmawialiśmy o marzeniach. W ślad za tym spotykaliśmy się z przedstawicielami władz, aby uzyskać ich wsparcie i aby jak najwięcej z tych pomysłów zostało zrealizowanych. Właśnie w tym pierwszym okresie działalności Szansy mieliśmy spotkanie z Ministrem Pracy i Polityki Socjalnej Michałem Bonim. Uczestnictwo w tym spotkaniu było dla nas potwierdzeniem, że stworzyliśmy organizację potrzebną, która ma możliwość wpływania na rzeczywistość prawną i organizacyjną naszego państwa. Minister wystąpił w programie telewizyjnym, w TVP. Przedstawiciele środowiska niepełnosprawnych zasiedli wokół i przed telewizyjnymi kamerami odbyła się dyskusja. Wtedy była mowa o zorganizowaniu systemu wsparcia w ramach modelu częściowo liberalnego i socjalnego, któremu mocno kibicowały ówczesne władze. Nie byłem zwolennikiem takich rozwiązań, które bodaj najlepiej określił Jurek Owsiak, wygłaszając hasło: „Róbta co chceta!”. W przypadku starości, słabości, choroby, niepełnosprawności blokowało rozwój, a promowało innych. Jednak właśnie w tych ramach zainicjowano proces tworzenia systemu wsparcia, który z pewnymi rozszerzeniami działa do dzisiaj. Powstawała ustawa o rehabilitacji zawodowej osób niepełnosprawnych.

Niespodziewanie odwiedził mnie pan Andrzej Urbanik, który w tym okresie był pierwszym pełnomocnikiem Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych. Wizyta ta zaowocowała powołaniem mnie na doradcę tego ministra, co dało mi pewne możliwości opiniowania propozycji władz. A powstawała ustawa o wielkim

dla nas znaczeniu.

Po kilku miesiącach pełnomocnikiem została pani Joanna Staręga-Piasek. Istniał już Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, a w Biurze Pełnomocnika zaczął pracować dr Stanisław Jakubowski, który czuwał, by Ministerstwo nie zapomniało o niewidomych i słabowidzących. Nieoczekiwanie gruchnęła wiadomość o znaczeniu wręcz kosmicznym – będziemy mogli występować o dofinansowanie zakupów urządzeń komputerowych. Dzięki Staszce władze uruchomiły trzy programy wspierające rehabilitację edukacyjną i zawodową niewidomych i niedowidzących:

1. „Wykształcenie twoją szansą” – dofinansowanie przeznaczone dla uczniów chcących kontynuować naukę,
2. „Premia dla aktywnych” – dofinansowanie zakupów przeznaczone dla osób poszukujących pracy, albo już zatrudnionych lub aktywnych społecznie,
3. „Pomoc indywidualna” – dla intelektualistów, którzy wykonują pracę wymagającą drogich, specjalistycznych urządzeń.

Poczuliśmy się, jakbyśmy żyli w innym świecie. Nietrudno jednak zauważyć, że te trzy inicjatywy przypominały sprawę sprzed kilku lat, kiedy to władze zakupiły Optacony, przekazane następnie w nasze ręce. Tym jednak razem dofinansowano zakupy prywatnych osób, a pozyskane w ten sposób urządzenia stały się naszą własnością.

2. Misja Fundacji

Kiedyś byliśmy nastoletnimi działaczami, starającymi się zdobyć wykształcenie, a dla tego celu walczącymi o dostęp do książek, prasy, wszelkich informacji, które inni mieli „na wyciągnięcie ręki”, a my niestety nie. Działaliśmy zatem tak samo dla wszystkich niewidomych jak dla siebie samych. Stopniowo nam się to udawało, ale jak ze wszystkim – mimo tak znacznego postępu, nadal mówi się o dyskryminacji, braku możliwości realizowania praw i zainteresowań. Z biegiem czasu nasza młodzieżowa działalność przekształcała się w profesję. Po co? Dlaczego? Ponieważ trudne problemy wymagają profesjonalizmu, a sama chęć pomocy w charakterze wolontariuszy nie wystarczy. I właśnie dlatego, kiedy usłyszeliśmy, że można stworzyć fundację i działać na większą skalę, co zapewne także oznacza efektywniej, podejmujemy to wyzwanie.

Minęło 30 lat i można z dumą założycieli i aktualnych współpracowników powiedzieć, że udało się nam! Co mianowicie? Otóż doprowadzenie do profesjonalizacji pomocy dla niewidomych i podtrzymanie w naszej pracy pionierskiego charakteru z okresu młodości. To zachwycające, kiedy po tylu latach można obudzić się rano i chcieć coś dla innych zrobić, załatwić. I tak ma nasza grupka pełnosprawnych i niepełnosprawnych osób. Wystarczy sięgnąć do paragrafów z tej książki, które są ich autorstwa, by się przekonać jacy są i jak przeżywają możliwość realizowania takiego trybu życia. I nie jest to w oderwaniu od własnych, powiedzmy egoistycznych pobudek, lecz przeciwnie – oba cele, a więc życia dla innych i dla siebie łączą się w jedną, spójną całość, przy-

noszącą fascynujące efekty. Serce rośnie „na widok” młodej, niewidomej dziewczyny, kobiety, która najpierw idzie z białą laską do pracy, omija przeszkody, wcale się nie rozbija, wykorzystuje udźwiękowioną, satelitarną nawigację, a kiedy dociera do pracy siada przy biurku, włącza komputer, zakłada słuchawki i – proszę sobie wyobrazić – tłumaczy tekst polskiego zaproszenia na spotkanie Wschód-Zachód na język angielski. Kiedy to robi, sięga po telefon i dzwoni do Nepalu, by zaprosić do Polski niewidomego Nepalczyka, który w naszej, polskiej fundacji został wybrany na Światowego IDOLA wszystkich niewidomych i otrzymał od nas nagrodę w postaci świetnych, mówiących, brajlowskich, skomputeryzowanych szachów! A jak oceniacie kolejną młodą dziewczynę, kobietę, która załatwia sprawy Fundacji i z trudem łącząc opiekę nad małą córeczką, pomaga wielu niewidomym naraz, prowadząc skomplikowane, projektowe działania? A jak niewidomego faceta, który już nie jest młody, ma dodatkowe utrudnienia, a mimo to potrafi szkolić w używaniu komputerów swoich następców, przyszłych pracowników i działaczy?

Misją Fundacji jest doprowadzenie do sukcesu każdego niewidomego i słabowidzącego. Mówiąc „sukces” mamy na myśli osiągnięcia na miarę indywidualnych zdolności naszych podopiecznych. Nie rzecz w tym, by ktoś niewykształcony stawał się tłumaczem, albo tłumacz menadżerem, lecz by każdy mógł mieć to, na co zasłużył i do czego jest stworzony. Z innej strony, naszym celem jest zbudowanie nowej Polski, która przewodzi wśród narodów świata w dziedzinie dbałości o innych. Niewidomi tego potrzebują, ale także inni. Wszyscy pragniemy żyć w dobrym środowisku, gdzie czujemy się bezpieczni i potrzebni. Nie ma powodu, byśmy musieli powtórzyć czas klęski humanizmu, lecz przeciwnie – jest mnóstwo powodów, byśmy byli dla siebie jak najlepsi. Jak się okazuje, kiedy nie pozwolimy na panoszenie się zła i złych ludzi, nasze cele są nie tylko realne, ale także proste. Natura świata jest bowiem taka, że jesteśmy dobrzy. Jeśli to się zaburza, to wyłącznie przez zasadę działania zła, które ma w zwyczaju się mno-

żyć i zarażać innych. Prawdziwą naturę pokazują nam najmniejsze dzieci, którym do głowy nie przychodzi zrobić innemu człowiekowi czegoś złego. Właśnie takiego świata potrzebujemy my, niewidomi, zarówno pracujący w Fundacji, jak i nasi podopieczni. Oby to się nam wszystkim udawało.

Fundacja działa na rzecz emancypacji osób niewidomych i niedowidzących, a także na rzecz dostępności otoczenia dla osób ze szczególnymi potrzebami dostępności architektonicznej, komunikacyjnej, dostępności do informacji, dostępności do kultury, realizując wiele inicjatyw, m.in. w zakresie promowania i wspierania rozwoju, upowszechniania literatury wśród osób niewidomych i słabowidzących. Fundacja pomogła setkom osób niewidomych i słabowidzących, wdrażając zasady aktywizacji społecznej i zawodowej, na miarę realiów i wymogów XXI wieku i skupiając się na kształtowaniu wśród beneficjentów aktywnego podejścia do życia społecznego. Fundacja promuje kształcenie i samodoskonalenie, a także zasady społeczeństwa obywatelskiego, udowadniając, że odpowiednio zrehabilitowana osoba niewidoma jest w stanie pełnić wiele ról społecznych. Nie do przecenienia jest rola doradcza organizacji. Jej beneficjenci uczą się jak aktywnie żyć i odnosić sukcesy, m.in. poprzez udział w profesjonalnych szkoleniach i warsztatach, w aktywnościach sportowych, turystycznych, rekreacyjnych i kulturalnych. Fundacja Szansa dla Niewidomych wie jak to robić, jako że jej współpracownikami są wybitne osoby niewidome i słabowidzące, doskonale obeznane z realną sytuacją i potrzebami środowiska, którym zależy na tym, by zagrożone wykluczeniem społecznym osoby podniosły poziom samodzielności i uczyniły z tego pierwszy i najważniejszy krok do pełnego uczestnictwa w życiu społecznym, a także by chętnie korzystały z wszelkich możliwości rozwoju edukacyjnego, zawodowego, społecznego czy kulturalnego.

Cele i działania Fundacji wpisują się w obszar integracji i aktywizacji społecznej, jak również walki z izolacją i wykluczeniem osób z niepełnosprawnością, a także wcielają ideę równych szans

dla każdego, bez względu na niepełnosprawność. Istotą działań jest ponadto promocja polskich osiągnięć w dziedzinie rehabilitacji, dostępności czytelnictwa dla osób z dysfunkcjami wzroku, ale także możliwości jakie daje osobom niepełnosprawnym rozwój nowoczesnych technologii. Z powodzeniem są inicjowane debaty w środowisku międzynarodowym, służące wymianie doświadczeń oraz inspirowaniu kolejnych innowacji. Dzięki mediom i szeroko pojętym środkom przekazu, a także doskonałej współpracy z wieloma organizacjami i instytucjami zagranicznymi, osiągnięcia Fundacji zyskują międzynarodową rangę.

Szeroki wachlarz zadań statutowych bynajmniej nie pozostaje wyłącznie na papierze. Fundacja skrupulatnie i starannie realizuje wszystkie założenia i cele. Enumeratywnie poniżej przedstawiamy część z nich:

- organizowanie szkoleń dla osób z niepełnosprawnościami (w różnych dziedzinach);
- udzielanie pomocy w znalezieniu zatrudnienia;
- prowadzenie działalności kulturalnej, wydawniczej, turystycznej, rekreacyjnej i sportowej;
- organizowanie działalności charytatywnej i akcji społecznych;
- wspieranie badań naukowych i prac projektowych dotyczących rehabilitacji;
- wspieranie i wprowadzanie w życie idei integracji ze społeczeństwem;
- inicjowanie nowoczesnych metod rehabilitacji;
- podejmowanie działań mających na celu zapobieganie izolowaniu osób niepełnosprawnych w społeczeństwie;
- współdziałanie z organami władzy, organami administracji rządowej i samorządowej, organizacjami społecznymi

i osobami fizycznymi, podmiotami gospodarczymi w kraju i za granicą we wszystkich formach dozwolonych prawem, służących celom statutowym Fundacji;

- prowadzenie szkoleń dla otoczenia osób niepełnosprawnych, w tym dla pracowników instytucji, z zakresu obsługi osób z różnymi dysfunkcjami;
- organizowanie wystaw, prezentacji sprzętu rehabilitacyjnego i najnowszych rozwiązań technicznych skierowanych do osób niepełnosprawnych.

3. Niewidomi bliżej świata, a świat bliżej niewidomych! Spotkania Wschód-Zachód

Być może najciekawszym przykładem realizacji naszej misji są spotkania niewidomych z całego świata. Ich pokłosiem są rezolucje, których tekst przytaczamy poniżej.

Tekst rezolucji uchwalonej na I Międzynarodowym Spotkaniu Niewidomych zorganizowanym przez Fundację w listopadzie 2011 roku

My, niewidomi i słabowidzący obywatele świata, dążąc do aktywnego i pełnego udziału w życiu swych społeczeństw, wyrażamy zaniepokojenie i z troską z powodu negatywnych zjawisk występujących w większości krajów naszego globu. Za najboleśniej z nich uważamy:

- istnienie ogromnych obszarów ubóstwa w krajach rozwijających się, a co za tym idzie utrzymywanie się różnic w poziomie życia obywateli tych państw w stosunku do mieszkańców krajów wysoko rozwiniętych;
- małą skuteczność organizacji międzynarodowych w działaniu na rzecz poprawy tej sytuacji mimo istnienia wielu aktów prawnych i dokumentów postulujących takie działania;
- nadmierną podatność polityki społecznej różnych

państw na zjawiska kryzysu ekonomicznego i wynikające stąd marginalizowanie istotnych problemów osób niepełnosprawnych, w tym niewidomych i słabowidzących, w zakresie zdrowia, edukacji i rehabilitacji;

- szerzenie się tendencji do instrumentalnego traktowania pomocy osobom niepełnosprawnym, w tym osobom z dysfunkcją wzroku;
- ograniczanie lub brak dostępu osób zagrożonych utratą wzroku do najnowszych zdobyczy medycyny;
- zbyt częste pomijanie istotnych potrzeb osób z dysfunkcją wzroku we wdrażaniu innowacji technicznych i procesie informatyzacji społeczeństw, co prowadzi do ich społecznego wykluczenia.

Reagując na te zjawiska, jak również na wiele innych, tu niewymienionych, apelujemy do rządów krajów oraz do międzynarodowych organizacji o bardziej zdecydowane podejmowanie następujących działań:

1. Wdrażanie programów mających na celu zmniejszanie różnic w poziomie życia obywateli państw Wschodu i Zachodu;
2. Zaliczenie ochrony zdrowia do najważniejszych priorytetów polityki społecznej i stworzenie dla tego celu gwarancji konstytucyjnych, w szczególności praw kobiet i dzieci w krajach, w których są one dyskryminowane;
3. Uznanie łagodzenia skutków inwalidztwa wzroku poprzez zastosowanie nowoczesnych metod rehabilitacyjnych oraz rozwiązań technicznych za dziedzinę preferowaną i podstawowy obowiązek władz, traktowany na równi ze środkami medycznymi;

4. Przeznaczanie na politykę integracyjną inwalidów wzroku ze społeczeństwem niezbędnych środków finansowych i utrzymywanie ich na odpowiednim poziomie bez względu na sytuację ekonomiczną, gdyż brak stosownej pomocy we właściwym czasie powoduje wykluczenie i degradację tej grupy obywateli;

5. Rozwijanie międzynarodowej współpracy w zakresie upowszechniania osiągnięć rehabilitacji, informatyki, elektroniki i medycyny (w tym okulistyki);

6. Uwzględnianie potrzeb osób niepełnosprawnych w powszechnie stosowanych rozwiązaniach technicznych, architektonicznych, transportowych, edukacyjnych oraz w innowacjach dotyczących życia codziennego i prawne sankcjonowanie tych działań i wdrażanie programów określających harmonogram zmian;

7. Rozwijanie międzynarodowej współpracy w dziedzinie polityki społecznej, nauki i techniki, mającej na celu dobro osób niepełnosprawnych bez względu na systemy polityczne, różnice religijne i rasowe.

Z kolei teraz tekst rezolucji uchwalonej na II Międzynarodowym Spotkaniu Niewidomych zorganizowanym przez Fundację we wrześniu 2019 roku:

My, niewidomi i słabowidzący mieszkańcy świata, dążymy do pełnego i aktywnego uczestnictwa w naszych społeczeństwach. Dlatego niniejszym wyrażamy nasz niepokój i z troską w obliczu pewnych niefortunnych zjawisk jeszcze istniejących w życiu osób z niepełnosprawnością. Naszym celem jest zwrócenie uwagi władz na całym świecie na następujące wyzwania i problemy, jakimi należy się zająć i je rozwiązać:

- uporczywe istnienie dużych obszarów biedy w krajach

rozwijających się, których wynikiem jest utrzymywanie się różnic w standardzie życia obywateli tych krajów w porównaniu z mieszkańcami krajów rozwiniętych;

- niska efektywność działań podejmowanych przez organizacje międzynarodowe, które powinny działać w kierunku poprawy tej sytuacji. Mimo licznych aktów prawnych i dokumentów, które zostały uchwalone, jest jeszcze dużo do zrobienia i to nie jedynie w teorii, lecz przede wszystkim w praktyce;
- zbyt wielka podatność polityk społecznych w różnych krajach na zjawiska kryzysowe w gospodarce, której wynikiem jest marginalizacja potrzeb osób z niepełnosprawnością, w tym osób niewidomych i słabowidzących, w dziedzinie ochrony zdrowia, edukacji i rehabilitacji;
- wzrastająca tendencja do instrumentalnego traktowania pomocy osobom z niepełnosprawnością, w tym osób niewidomych i słabowidzących;
- brak dostępu albo ograniczony dostęp do najnowszych osiągnięć medycyny dla osób obarczonych ryzykiem utraty widzenia;
- nadmiernie rozpowszechnione lekceważenie istotnych potrzeb osób z niepełnosprawnością wzroku w procesie wdrażania najnowocześniejszych rozwiązań, co prowadzi wprost do wykluczenia społecznego.

Reagując na wyżej wspomniane zjawiska, jak również na wiele innych tu niewspomnianych, zalecamy rządowi i organizacjom międzynarodowym wzmocnienie ich determinacji w kierunku podejmowania działań w następujących obszarach:

1. Wdrażanie programów mających na celu poprawę jakości życia osób z niepełnosprawnością, żyjących zarówno w krajach Wschodu, jak i Zachodu;
2. Tworzenie jednakowych możliwości zatrudnienia dla osób

z niepełnosprawnością wzroku, żyjących w różnych częściach świata;

3. Podejmowanie określonych działań, które umożliwiają osobom niewidomym i słabowidzącym korzystanie z transportu publicznego oraz łatwe, bezpieczne i samodzielne poruszanie się;

4. Wdrażanie programów i udogodnień umożliwiających osobom niewidomym i słabowidzącym dostęp do najnowszych rozwiązań wykorzystujących technologie asystujące;

5. Podejmowanie określonych działań w celu wdrażania zasad projektowania uniwersalnego we wszystkich aspektach życia;

6. Wdrażanie rozwiązań, które pozwoliłyby osobom niewidomym i słabowidzącym na pełny dostęp do dokumentów na piśmie. Słowo Dostęp odnosi się tu do zdolności do podpisywania ich prawnie ważnym podpisem, zapoznawania się z ich treścią i modyfikowania ich, gdy jest to potrzebne;

7. Wdrażanie programów wszechstronnej rehabilitacji dla dorosłych niewidomych i słabowidzących starszych wiekiem (obejmującej między innymi konieczne szkolenia, wsparcie mentalne, informowanie ich o ich prawach i obowiązkach itp.);

8. Udostępnianie osobom niewidomym i słabowidzącym wszelkiego rodzaju informacji (dotyczących między innymi sztuki, bezpośredniego otoczenia, krajobrazu, codziennych zadań, zarządzania pieniędzmi itp.) za pomocą takich technik, jak oznaczanie dotykowe, audiodeskrypcja, specjalistyczne pomoce i aplikacje, które są dostępne lub mogą być dostępne w przyszłości;

9. Udostępnianie osobom niewidomym i słabowidzącym wszelkich narzędzi i wyposażenia, jakie potrzebują do prowadzenia w pełni samodzielnego życia na równi z widzącymi mieszkańcami świata;

10. Realizowanie wyżej wymienionych celów dla wszystkich niewidomych, bez względu na ich pochodzenie, płeć i przekonania.

4. Konkurs „Jestem lepszy od...”

Zorganizowaliśmy trzy edycje konkursu, w którym udzielamy wsparcia na zrealizowanie interesującej inicjatywy, mającej na celu pomoc lub rozwój naszej społeczności. Konkurs jest bardzo prosty. Należy w luźnej formie napisać jaka inicjatywa wymaga dofinansowania, jaki jest jej cel, kto ma być beneficjentem, jakie szczegółowe zadania zostaną wykonane.

W konkursie udało się dofinansować takie przedsięwzięcia jak promocja blind football-a, zespołowej gry dla osób niewidzących. Sport i aktywność fizyczna są świetnymi sposobami na utrzymanie kondycji i zdrowia. Nie można pozwolić na to, by niewidomi, poza brakiem wzroku, stopniowo tracili zdrowie.

Kiedy indziej, w kolejnej edycji konkursu nagrodziliśmy wolontariuszy organizujących wyjazdy rowerowe na tandemach. To znakomity pomysł na fizyczną aktywność i integrowanie niewidomych i słabowidzących z osobami pełnosprawnymi. Na tandemie mogą jechać dwie osoby – z przodu, przy kierownicy siedzi osoba widząca, a z tyłu niewidomy podopieczny. W innych edycjach konkursu jego Kapituła decydowała o wsparciu inicjatyw sportowych, kulturalnych i rehabilitacyjnych.

5. Bez pisma ani rusz

Trudno być nikim, a ludziom niepełnosprawnym, a między nimi niewidomym, właśnie to się przytrafiło. Im dalej w historii, tym więcej naszej biedy. Z perspektywy kilku tysiącleci cywilizacji, a przecież jeszcze tak niedawno, w wieku XIX, niemal wszędzie na świecie oraz na szczęście w malejącym stopniu w wieku XX, nie było dla nas na ziemi godnego miejsca. Rzeczywiście, jakie bowiem życie wiedli nasi niewidomi poprzednicy? Nie mieli szansy być kimś, czyli ludźmi traktowanymi podmiotowo, zasługującymi na zajęcie w swoich społecznościach stosownego do ich zdolności i ambicji miejsca oraz na uznanie jako pożytecznych. Zapewne trudno było znaleźć zrozumienie i szacunek nawet u najbliższych, co dopiero obcych. A role społeczne, zgodne z ambicjami? I już sobie wyobrażam siebie dwieście lat temu! Sama myśl o tym wprawia mnie w ogromne zakłopotanie. Co bym wtedy robił?

Najprawdopodobniej urodziłbym się w mieście, w niezamożnej rodzinie, w której ojciec byłby rzemieślnikiem, a matka opiekowała się domem. Szybko by się przekonali, że ich syn nie widzi. Gdyby ojciec nie był „miły”, mogłoby to się źle dla mnie skończyć. Gdyby jednak miał charakter jak mój własny, w karczmie w szklance pitnego miodu utopiłby swoje troski, a już po smutnym upojeniu pogodził się z losem. Matka rozpaczalaby przez jakiś czas, a potem musiałaby przywyknąć.

Ja byłbym najpierw małym dzieckiem, potem chłopcem do niczego, wreszcie musiałbym „wziąć się do roboty” i dzień w dzień wychodziłbym z domu do kościoła, znaczy ktoś by mnie tam prowadził. Ba, nie tyle do kościoła, co obok niego. Stałbym tam jak

kompletny bidulek i zbierał datki. „Zbierał”? Żebrał! Jak to dobrze, że żyję najpierw w czasach Beatlesów i Czerwonych Gitar, potem Hendrixa i Niemena, Stevie Wondera i Stinga. Zamiast sterczeć pod kościołem, pracuję przy komputerze, zamiast żebrać, działam dla innych w Fundacji.

Do procederu zebrania, jak się okazało, nie trzeba mieć wyłącznie negatywnego stosunku. Inny zaprezentował nam bowiem Witek Kondracki, jeden z najwybitniejszych niewidomych na świecie niewidomy matematyko-fizyk, profesor, podróżnik i znakomity działacz naszej Fundacji – wieloletni Członek jej Rady Fundatorów. Tenże Witek podczas jednej ze swoich wypraw na Daleki Wschód zażartował sobie z ludźmi, którzy go otaczali. Jego żona weszła do kościoła na mszę, a on, jako człowiek raczej niewierzący, został na zewnątrz. Podobno w żaden sposób nie sprowokował sytuacji, która zaraz nastąpiła. Stał sobie grzecznie, pewnie jak to on popalał papieroska i czekał na Irenę. W pewnym momencie ktoś trącił jego rękę, Witek nie zrozumiał o co chodzi, stał więc bez specjalnej reakcji na ten dotyk i trwał bez ruchu. Tamten człowiek zorientował się, że Witek nie wie o co chodzi, otworzył więc jego dłoń i wcisnął datek. Witek zamknął dłoń, następnie wsunął datek do kieszeni i wrócił do poprzedniego zajęcia, jakiegokolwiek by nie było. Chwilę później, mniej więcej w ten sam sposób zaczepił go kolejny gość. Po raz drugi wetknął mu do dłoni datek, Witek radośnie włożył go do kieszeni. Spodobała mu się rola datkobiorcy i bez negatywnych emocji a to otwierał dłoń, a to ją zamykał, kiedy lądowały w niej kolejne datki. Wkładał je skrupulatnie do kieszeni i wkładał, aż wyszła z kościoła małżonka. Spojrzała i nie mogła się nadziwić – co ten mąż wyrabia! Nic to, tylko żebrał sobie rozkosznie, jak tysiące innych niewidomych przed nim. Podobno zebrał dużo i był bardzo zadowolony. Pewnie inaczej by ocenił tę sytuację, gdyby żył dwieście lat wcześniej i nie tyle robił sobie żarty, co musiał żebrać by przeżyć, a rodzina mogłaby go jako „nieudacznika” wyrzucić z domu.

W tamtych czasach niektórzy niewidomi, korzystając z pew-

nych muzycznych uzdolnień, nauczyli się gry na instrumentach. Inni, wykorzystując zdolności manualne, nauczyli się rzeźbić. Jeszcze inni, dzięki elokwencji i wiedzy zgromadzonej na podstawie zasłyszanych informacji gawędzili, nawet wieścili. Niewidomi grali, rzeźbili, bawili, pocieszali, ostrzegali, większość jednak musiała polegać na wsparciu innych, na przykład żebrząc pod murami kościołów. Jak to dobrze, że przyszło nam żyć w zupełnie innej epoce!

Proces emancypacji niepełnosprawnych (w tym także niewidomych) miał i nadal ma charakter ewolucyjny, jednak oceniając ponad dwieście ostatnich lat możemy stwierdzić, iż mamy w zwyczaju zauważać przede wszystkim wydarzenia wyjątkowe, spektakularne, wręcz rewolucyjne. Gdzieś się gubi pamięć o stopniowym, choć ewidentnym postępie, zamiast tego fascynujemy się rewolucjami.

Wynalazek Ludwika Braille'a jest świetnym przykładem zmiany o charakterze rewolucyjnym. Sam genialny twórca wypukłego alfabetu przeznaczonego dla niewidomych oraz jego bliscy nie doceniali rangi tego wynalazku. Ludwik miał ku temu powody. Nie wynalazł przecież i nie uruchomił produkcji papieru, nie on pierwszy wypuklał punkty w papierze, by w ten sposób kodować informacje. Nawet nie on wpadł na pomysł, że skóra opuszków palców może rozpoznawać różniące się pomiędzy sobą kombinacje wypukłych punkcików. Na pewno od zawsze otaczały go kartki papieru, mógł więc je dziurawić do woli. Zapewne na co dzień bawił się tym i dowiedział, że wystarczy odpowiednio lekko nacisnąć, by papier się nie przedziurawił, a tylko wybrzuszył. Dowiedział się o rozwiązaniu przygotowanym dla francuskiego wojska, by w ciemne noce żołnierze na polu bitwy mogli odbierać i odczytywać proste, ale ważne rozkazy. Polegało to właśnie na wymacywaniu papierowych punktów. Już wtedy okazało się, że jest to wystarczająca metoda, by wojsko przyjmowało rozkazy. Zasługa Ludwika polegała na czymś innym – ograniczył swój alfabet do sześciopunktów, czyli sześciu wypukłych

punkcików ułożonych w dwóch pionowych kolumnienkach (po trzy wypukłości w każdej). Nie był matematykiem, ale też nie musiał być. Ileż to kłopotu policzyć, że w ramach sześciopunktu da się utworzyć 64 odrębne kombinacje (2 do potęgi szóstej) oraz że to zupełnie wystarczy dla wszystkich liter i znaków interpunkcyjnych. Nie musiał być specjalnie dobrze wykształcony żeby wpaść na pomysł, by z braku kolejnych kombinacji punktów te, które wynikają z sześciu mogły być poprzedzone tzw. prefiksem, a więc specjalnym znakiem nadającym odpowiednie znaczenie swoim sąsiadom. I tak brajlowskie małe czy duże „a” jest takim samym, pojedynczym punktem, stojącym w lewym, górnym rogu sześciopunktu. Czym więc różni się „a” od „A”? Stawiamy przed nimi prefiks oznaczający małą literę albo inny, przeznaczony dla dużej – znak małej litery to punkt 6., a dużej dwa punkty: 4. i 6. Dla ułatwienia porozumiewania się z innymi niewidomymi, w ramach sześciopunktu Ludwik ponumerował punkty. I tak lewemu górnemu punktowi nadał numer 1, punktowi stojącemu pod nim numer 2, a temu najniżej po lewej stronie 3. Na prawo od nich mamy na górze punkt 4, niżej 5, a najniżej 6.

Wyobrażam sobie tego małego chłopca z Francji. Miał kilkanaście lat i pewnie bawił się jak inni. Lubił przesiadywać w pracowni rymarskiej ojca, gdzie ten wytwarzał różne skórzane przedmioty. Pech chciał, że Ludwik „zderzył” ojcowskie dłuto ze swoim okiem i stracił w nim widzenie. Niedługo potem, na skutek współczulnego zapalenia oka obrazy zniknęły także w drugim oku i mały chłopiec przestał widzieć. Tak się złożyło, że był mniej więcej w tym samym wieku co ja i kilku moich przyjaciół, kiedy traciliśmy wzrok. Witek Kondracki, późniejszy profesor matematyko-fizyk, do czasu kiedy spowodował wybuch, zabawiał się chemią. Andrzej, późniejszy genialny masażysta i kręgarz, niedopilnowany przez bliskich, spowodował wybuch niewypału w warszawskim Rembertowie, a ja poznałem moc koleżeńskiego łokcia, by obrazy mieć już tylko w pamięci. Uciekły nam wszystkim w mgnieniu oka, pozostawiając nas sam na sam z dźwiękiem

i dotykem. Ludwik dotykał „najsensowniej” z nas, dzięki czemu wynalazł alfabet, którym posługują się tysiące, a być może nawet miliony niewidomych ludzi na całym świecie. Taka owocna okazała się Jego zabawa z papierem. Oby wszyscy bawili się tak twórczo. Nieorientowanych należy poinformować, że Ludwik był chłopcem, a nie dorosłym, dobrze wykształconym naukowcem czy wynalazcą.

Brajlowski alfabet nie był doceniony natychmiast i musiał poczekać na uznanie. Przyszedł wreszcie jego czas. Ludwik zaprojektował go uwzględniając możliwości opuszków palców i moim zdaniem jego alfabet jest najprostszym spośród wszystkich stworzonych i używanych. Trudno wymyślić prostsze „a” niż uwypuklony pojedynczy punkcik, albo „b” dwa pionowe i „c” z kolei dwa poziome punkciki. Pierwszych dziesięć liter łacińskiego alfabetu zaprojektował w czterech górnych punktach sześciopunktu i żeby nie utrudniać nauki, kolejnym dziesięciu literom nadał ten sam kształt co pierwszym, z dodatkiem punktu trzeciego, tego po lewej stronie na dole sześciopunktu. Ostatnie 5 liter alfabetu mają także ten sam kształt co pierwsze, tyle że dodał do nich dwa dolne punkty – trzeci i szósty. Ludwik zastosował wspomniane prefiksy, co umożliwiło zaprojektowanie cyfr. Dzięki prefiksowi 3, 4, 5, 6 litera „a” zamienia się w jedynekę, a „b” w dwójkę. Zaraz potem zaprojektował nuty, a nie był to przypadek, sam bowiem był organistą w podparyskiej parafii. Był więc kolejnym niewidomym, który wykorzystał zmysł słuchu, by stać się użytecznym dla innych. A my? A ja? A wszyscy niewidomi i niedowidzący beneficjenci Fundacji Szansa dla Niewidomych? Jak nam się udało spisać się na medal?

Do tej pory brajl jako metoda odczytywania tekstu jest dla wielu osób kontrowersyjna głównie dla osób nowo ociemniałych. Nie każdy może wystarczająco dobrze uczulić opuszki palców, by móc czytać w atrakcyjnym tempie i przy wystarczająco niewielkim wysiłku. Ponadto zapis brajlowski zajmuje znacznie więcej miejsca i cechuje się naprawdę znaczącą wagą. Na przykład

Sienkiewiczowski „Potop” w tej wersji liczy 22 tomy. Stąd idea pisanania skrótami. Na przykład angielskie słowo „for” to tylko jeden sześciopunkt, a nie trzy wchodzące w jego skład litery: „f”, „o”, „r”. Wielu uważa, że pisanie skrótami to już nie brajl, chociaż należy to uznać za przesadny brak uznania dla genialnego wynalazcy.

Wynalazek stopniowo zmieniał życie niewidomych. W XIX wieku zainicjował tworzenie specjalnych szkół, bibliotek i zakładów pracy. Od tej pory niewidomi powoli doganiali ludzi widzących. Od 1440 lub 1450 roku (badacze nie są w tej kwestii zgodni), kiedy to Johannes Guttenberg wynalazł druk, widzący uzyskali łatwy dostęp do informacji, wiedzy i literatury. Pojawiły się czarnodrukowe książki i gazety. Niewidomi nie mieli do nich dostępu. Jak można odczytywać graficzne znaki, słowa i zdania, kiedy się ich nie widzi? Dystans pomiędzy nami a osobami pełnosprawnymi rósł i rósł. Uwypuklenie alfabetu umożliwiło nadrabianie tego niebotycznego dystansu. Wszyscy zachwycają się dziełem Guttenberga, a my, znaczy nasi niewidomi przodkowie?

Jaki jest charakter naszej cywilizacji? Pozyskujemy informacje dzięki zmysłom. Patrzymy, słuchamy, dotykamy, wąchamy, smakujemy i rozpoznajemy otaczającą nas rzeczywistość. Jak się okazuje, bodaj 90% informacji pozyskujemy dzięki wzrokowi. Inne zmysły dostarczają nam zaledwie pozostałe 10%. Trudno nie zauważyć ich niedostatku kiedy się nie widzi. W związku z taką a nie inną naturą zmysłów, niemal wszystko co ludzie wymyślają i projektują dedykują przede wszystkim (a często wyłącznie) wzrokowi. Wynalazek Guttenberga właśnie ma taki charakter. Nanosimy na papier atrament, albo tusz, na który patrzymy. Współcześnie najczęściej angażujemy do pracy piksele na ekranach i oglądamy obrazy – czasem grafikę, kiedy indziej tekst. Niemał za każdym wynalazkiem jako niewidomi musimy doganiać świat ludzi widzących, nadrabiać kolejne dystanse. Wbrew dobrym intencjom, wynalazki nas dyskryminują. Guttenberg wynalazł druk i trzeba było czekać niemal 400 lat, by Braille przywrócił nas do świata ludzi doinformowanych. Nie udało mu się jednak zintegro-

wać naszej społeczności z resztą społeczeństwa. Tworzone w XIX wieku szkoły, biblioteki i zakłady pracy stanowiły specjalne enklawy, odizolowane od innych. Na prawdziwą integrację musieliśmy czekać do końca XX wieku.

Tak jak układy elektroniczne, sterowane oprogramowaniem komputerowym, wiedzą co zawierają komórki pamięci operacyjnej, a inne, wyspecjalizowane, potrafią to zaprezentować na ekranie powszechnie używanych monitorów, względnie na kartkach papieru zadrukowanych na drukarkach, kolejne układy mogą pokazać tę samą treść na tzw. brajlowskich monitorach lub brajlowskich drukarkach, albo odczytać syntetycznym głosem generowanym przez syntezaory mowy. Dzięki takim wynalazkom niewidomi mogą zasiąść przy komputerowej klawiaturze i pisać jak widzący (kiedy są dobrymi maszynistami, jedni i drudzy nie muszą patrzeć na klawiaturę). Dzięki specjalistycznym urządzeniom peryferyjnym możemy odczytywać informacje napisane przez innych, a widzący to, co napisaliśmy my. Prawda, że coś niesamowitego, co przechodzi ludzkie pojęcie, znaczy ludzi sprzed epoki rozwoju technologii IT?

Powyższe stanowi wielką rewolucję rehabilitacyjną o znaczeniu dla wszystkich niewidomych. Dała nam szansę na zainicjowanie procesu prawdziwej integracji i włączania wcześniej wykluczonych. Dzięki temu niewidomi mają możliwość wyboru, czy chcą się uczyć w szkołach specjalistycznych czy zwykłych, pracować w specjalnych zakładach czy na tzw. otwartym rynku pracy, przebywać w swoim, środowiskowym gronie czy razem z osobami pełnosprawnymi. Na aktualną sytuację naszych beneficjentów wpływa już nie tylko wynalazek Braille'a, ale mnóstwo rozwiązań niwelujących uciążliwe skutki braku lub niedostatku wzroku.

6. Wydawnictwo Trzecie Oko

Od trzydziestu lat Fundacja prowadzi działalność wydawniczą, opracowując i wydając setki publikacji w czarnym druku, w druku powiększonym, transparentnym (z brajlem na tle graficznego poddruku), w brajlu, w wersji cyfrowej lub audio. A zaczęło się od miesięcznika Help, który trwa do tej pory i co więcej rozwija się. Dzisiaj to „Help – jesteśmy razem”, a kilka lat temu „Help – wiedzieć więcej”, podczas gdy pierwsze numery miały tytuł prosty: „Help”. W roku 1992 zainicjowaliśmy jednak nie tylko czasopismo, ale także druk książek brajlowskich. Zamawiała je u nas nieistniejąca już w tamtej formie Biblioteka Centralna Polskiego Związku Niewidomych. Do wydawania innych publikacji doszło znacznie później.

W dorobku Fundacji są książki i poradniki rehabilitacyjne, naukowe, krajoznawcze, deskrypcyjne, tyflograficzne, historyczne, beletrystyczne i inne, autorów naszych i obcych. Wiele z nich to publikacje mojego autorstwa lub współautorstwa.

Być może najcenniejszą publikacją wydaną przez Fundację jest książka „Ich trzecie oko”, opatrzona przedmową dziennikarza i publicysty Krzysztofa Skowrońskiego. To niezwykła opowieść, na poły biograficzna, o ludziach, którzy nie widzieli od urodzenia, albo stracili wzrok w wyniku niefortunnych zdarzeń. Opowiadam o ich losach na tle wydarzeń historycznych drugiej połowy XX wieku. Bohaterowie powieści są podobni do moich przyjaciół. Jeden z nich nieco przypomina mnie, a wszyscy są wybitnymi nie-

widomymi ludźmi. Jako że jestem optymistą, w swoich książkach staram się udowodnić, że niepełnosprawność nie dyskwalifikuje, a jedynie stanowi pewną przeszkodę. Tak jest i w tym przypadku. Bohaterowie opowieści osiągają sukcesy dzięki swoim zdolnościom, pracowitości, a także dzięki tytułowemu trzeciemu oku.

„Obrazy, które gdzieś hen uciekły” to zbiór felietonów zgromadzonych w jednej książce, pisanych dla miesięcznika „Filantrop naszych czasów”. Dzielę się z czytelnikami swoimi spostrzeżeniami dotyczącymi funkcjonowania osób niewidomych w codziennym życiu i podczas wykonywania prozaicznych czynności, które osobom widzącym nie przysparzają żadnych problemów. Opisuję to w pogodny, dowcipny sposób, nawet jeśli jest to droga osoby niewidomej do pracy czy na uczelnię najeżoną przeszkodami, zdawałoby się nie do pokonania. Dzielę się z czytelnikami odczuwaniem własnej niepełnosprawności i stawiam pytanie, czy aby na pewno niewidzenie jest tylko nieszczęściem, jak dość powszechnie się sądzi. Pytam przewrotnie czy przypadkiem niewidzenie nie jest rodzajem specjalnego wyróżnienia, dzięki któremu życie staje się bardziej wartościowe i ciekawsze. W ten sposób postrzegając to szczególne doświadczenie, stworzyłem cykl felietonów publikowanych w Helpie pt.: „Ślepy los na wesoło”.

„Jan Karcki – wybitny dyplomata, honorowy obywatel i świadek nadziei” to książka poświęcona Janowi Karckiemu, jego misji i zasługom dla Polaków, dla Żydów i dla ludzkości w ogóle. Ważna i bardzo zasłużona postać w walce z masową eksterminacją ludności żydowskiej w czasie wojny. Ten wybitny człowiek, Polak, nie tylko wskazywał i wskazuje drogę całemu światu, ale także będąc duchowym i intelektualnym przewodnikiem dla wszystkich, przypomina o ważności roli przewodników ludzi niewidomych.

Z kolei „Epilogi przywracające nadzieję”, z przedmową publicysty Piotra Witta, jest wspomnieniem o profesorze Witoldzie Kondrackim, niewidomym matematyku, fizyku, podróżniku, pisarzu i intelektualistcie, moim przyjacielu.

„Smak na koniuszkach palców” to przewodnik po okolicach Warszawy i Mazowszu. To także informator restauracyjny, poradnik kulinarny i książka kucharska w jednym. Pozycja została napisana wraz z nieżyjącym już dziennikarzem Piotrem Adamczewskim. Przewrotnie napisana poprzez odwrócenie tezy, że osoba niewidoma jest na ogół nieprzydatna w kuchni. Okazuje się jednak, że gdy wyłączą prąd i zgasną wszystkie źródła światła, jedynie osoba niewidoma jest w stanie precyzyjnie odnaleźć akcesoria kuchenne, obrać jabłko czy oddzielić białko od żółtka jajka.

Nasze Wydawnictwo Trzecie Oko wydało w wiele książek, ale za każdym razem są to wyłącznie tytuły ambitne. Chodzi nam o promocję prawdziwych dzieł, raczej trudniejszych i przeznaczonych dla ambitnych czytelników. To wielki zaszczyt móc wydawać w wersji brajlowskiej dzieła takich autorów jak: prof. Norman Davis, prof. Andrzej Nowak, prof. Jan Żaryn, ks. Prof. Michał Heller, Roman Dmowski, Paweł Lisicki, Bronisław Wildstein, Piotr Witt.

Książka „Obrazy widziane trzecim okiem” zadziwia nie tylko swoją treścią, ale i formą. Publikacja ta stanowi komplet składający się z wydania graficznego (czarnodrukowego), zawierającego liczne zdjęcia, brajlowskiego, składającego się z czterech tomów, nagrania audio oraz albumu tyflograficznego z 17 wypukłymi obrazami.

Być może największym sukcesem było wydanie „Dotykownika – atlasu wypukłej grafiki”, który otrzymał specjalną nagrodę za najlepszą monografię od Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego. Kiedy przypominamy o „Dotykowniku”, warto wspomnieć także o książkach opisujących poszczególne polskie regiony z Mazowszem na czele, o którym opowiadają już wymieniona książka „Smak na koniuszkach palców” oraz „Perły Mazowsza dla Ciebie”.

Wydawnictwo Trzecie Oko od pierwszej edycji Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND publikuje biuletyny przedi konferencyjne, często w formie albumów ze zdjęciami, osobno w wersji polskojęzycznej i angielskojęzycznej.

7. Wieloletnie projekty Fundacji

Ogrom realizowanych projektów może przyprawić o zawrót głowy każdego roku kilkadziesiąt, a ich liczba i wartość nieprzerwanie rosną.

Sztandarowa, coroczna Konferencja REHA FOR THE BLIND IN POLAND to „Wielkie Spotkanie Niewidomych, Słabowidzących i ich bliskich”. Wydarzenie zyskało międzynarodową rangę i jest skierowane do środowiska osób niewidomych, słabowidzących i ich bliskich. Przebiega na dwóch poziomach i ma formę 16 spotkań wojewódzkich w postaci konferencji merytorycznych i otwartych pikników integracyjnych. Niejako na drugim poziomie jest coroczna konferencja centralna, odbywająca się w Warszawie, połączona z panelami naukowymi, dyskusyjnymi, z międzynarodowymi wystawami sprzętu dla osób niewidomych i niedowidzących, z warsztatami i zajęciami rehabilitacyjnymi, z konkursami i prezentacjami. Konferencji centralnej towarzyszą ponadto koncerty, w których na przestrzeni lat brali udział najwybitniejsi wykonawcy muzyki rozrywkowej, jazzu i muzyki klasycznej, także wykonawcy niewidomi. Wśród nich znaleźli się między innymi: Krzesimir Dębski, Janusz Skowron, Anthimos Apostolis, Katarzyna Cerekwicka, Anna Jurkiewicz, Naira Ayvazyan, Mieczysław Szcześniak, Sarsa, Patryk Matwiejczuk, Zakopower, Katarzyna Moś, Marek Piekarczyk czy Mate.O. Warszawskiej konferencji towarzyszą akcje społeczne, zwiedzanie i formy rekreacji w postaci gier, np. strzelania bezwzrokowego, układania kostki Rubika, te-

nisa stołowego czy szachów.

Kolejnym wielkim projektem Fundacji jest Ogólnopolski Konkurs IDOL, poprzedzony eliminacjami regionalnymi. Tytuł IDOLA przyznawany jest od roku 1999, w trakcie centralnej Konferencji REHA. Od roku 2007 z ww. tytułem wiąże się statuetka IDOLA, rzeźba autorstwa śp. prof. ASP Andrzeja Dłużniewskiego. Nagroda skierowana jest do tych, którzy w swojej działalności są nastawieni na świadczenie dla innych, a ich aktywność nakierowana w sposób szczególny na środowisko osób niewidomych. Jak dotąd nagrodzono ponad 300 osób, firm, instytucji i produktów.

Co roku Fundacja realizuje ogólnopolski projekt rehabilitacyjny, przybierający kolejne tytuły, np. w roku 2021: „Droga do samodzielności! Nowoczesna rehabilitacja osób z dysfunkcjami wzroku”. Celem tego działania jest przeprowadzenie niewidomych beneficjentów przez najgorszy okres braku możliwości samodzielnego radzenia sobie w życiu. Prowadzimy zajęcia w 20 modułach tematycznych, obejmujących całe spektrum aktywności, które bez wsparcia rehabilitacyjnego wydają się niedostępne dla niewidomych. Nasi beneficjenci chodzą na basen, do kręgielni, uprawiają jogging, nordic walking, shodown, ping-pong w naszej wersji, uczęszczają do teatru, kina, na koncerty, na zawody sportowe, do muzeów, albo udają się na wizytacje obiektów kultury, m.in. zabytków. Mają zajęcia z psychologiem, okulistą, instruktorem orientacji przestrzennej, a także komputerowe, kulinarne, wizerunkowe, marketingowe itd.

Wydawany przez Fundację miesięcznik Help jest od lat projektem ciągłym, zachwycający dziś formą edytorską i szatą graficzną, a nade wszystko stanowiący interesujące źródło informacji zarówno dla osób niewidomych i niedowidzących, jak i dla widzącego czytelnika. Poza zagadnieniami nowoczesnej rehabilitacji osób niewidomych i niedowidzących oferuje wielką różnorodność tematyki, otwartość na świat i poglądy, szerokie

spectrum zagadnień, co stanowi niewątpliwe atuty tego wydawnictwa. Help jest od lat projektem ogólnopolskim, realizowanym ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Czasopismo drukowane jest w czarnym druku i w brajlu, jest ponadto udostępnione do pobrania na stronie Fundacji, w wersji cyfrowej, w różnych formatach.

„Trampolina do kariery aktywizacja społeczno-zawodowa osób z niepełnosprawnością wzroku w województwie mazowieckim” był projektem realizowanym przez Fundację od maja 2018 do kwietnia 2020. Jego celem było zwiększenie aktywności i reintegracja społeczno-zawodowa 100 osób z dysfunkcjami wzroku, zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym, bezrobotnych i biernych zawodowo z województwa mazowieckiego. Wartość projektu to 1,4 mln zł.

„Aktywność z pasją!” o wartości 1,5 mln zł, projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020, był realizowany od września 2019 do grudnia 2020, a jego celem była aktywna integracja osób niepełnosprawnych ze społeczeństwem i promowanie równych szans na zatrudnienie.

Projekt „Aktywna Warszawa +” o wartości nieco ponad 800 tys. zł, dofinansowany ze środków m.st. Warszawy trwał od grudnia 2018. Celem projektu jest przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu osób z niepełnosprawnością wzroku i ich rodzin, przygotowanie do samodzielnego funkcjonowania społecznego, poprawienie ich funkcjonowania psychospołecznego i aktywizacja społeczno-zawodowa poprzez udzielenie wszechstronnego, indywidualnie dobranego wsparcia. Projekt dotyczy rocznie około 300 osób z niepełnosprawnością wzroku i ich rodzin, mieszkańców Warszawy.

Fundacja realizuje też projekty z dziedziny szeroko pojętej dostępności, kierowane do osób i instytucji z otoczenia osób nie-

pełnosprawnych – do ich rodzin, do wolontariuszy, do pracowników urzędów, bibliotek, szkół, uczelni, jednostek kultury itp. Wśród nich na uwagę zasługuje „Świat dotyku i dźwięku bez tajemnic – zwiększenie kompetencji i umiejętności otoczenia osób niepełnosprawnych”. Założeniem i celem projektu była poprawa jakości funkcjonowania otoczenia osób niepełnosprawnych poprzez prowadzenie szkoleń i warsztatów. Projekt był współfinansowany ze środków PFRON i przebiegał w trzech edycjach, od maja 2018 do grudnia 2020.

W ramach projektu „Biblioteki otwarte dla wszystkich szkolenia dla bibliotekarzy z obsługi niepełnosprawnego czytelnika i promocji” ponad 200 pracowników bibliotek z całej Polski przyswoiło lub uaktualniło swoją wiedzę z zakresu specyfiki różnych niepełnosprawności, sposobu obsługi osób niepełnosprawnych i obsługi sprzętu wspomagającego osoby niepełnosprawne w korzystaniu z zasobów bibliotek. I edycja projektu, współfinansowanego ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego, rozpoczęła się w 2019.

W partnerstwie z Ministerstwem Kultury i Dziedzictwa Narodowego została przeprowadzona kampania promująca czytelnictwo w brajlu „Widzę dotykiem”, mająca na celu m.in. zwiększenie dostępności wydawnictw brajlowskich. Fundacja od niemal 30 lat organizuje społeczne kampanie promujące emancypację środowiska osób niewidomych i słabowidzących. Podobne cele realizowały trzy edycje otwartego konkursu pod hasłem „Jestem lepszy od...”. W tym działaniu Fundacja udziela bezzwrotnych dotacji na najlepsze projekty mające na celu emancypację niewidomych i słabowidzących.

8. Świat dotyku i dźwięku

wykorzystanie zmysłów dotyku i słuchu

Gdy się nie widzi, trzeba patrzeć innymi zmysłami, przede wszystkim dotykiem i słuchem. Najprawdopodobniej właśnie tę zdolność nazywamy trzecim okiem. Nie należy więc się dziwić, gdy niewidomy powie: „na moje oko...”!

Gdy się nie widzi, albo widzi niewiele, należy nauczyć się intensywniej wykorzystywać inne zmysły, które przez to zmieniają swój charakter. Nie ma innej rady, niż rekompensowanie braku wzroku przy ich pomocy. Nie odbywa się to tanim kosztem. One tego nie lubią. Na przykład słuch, gdy niewidomy zamiast czytać oczami włącza odtwarzacz i słucha lektora lub syntezy mowy, słuch tylko na początku się nie buntuje. Z biegiem czasu coś zaczyna dokuczać. Po godzinie czy dwóch musimy przerwać czytanie, uszy muszą odpocząć. Mniej więcej tak samo męczą się oczy. One też wymagają odpoczynku. Po długim czasie zastępowania wzroku słuchem, ten ostatni słabnie. Niewidomi pocieszają się, że widzący też nadużywają słuchu, gdy wszyscy mamy dookoła taki hałas. Słuch słabnie z biegiem czasu, bo jest za głośno na ulicach, przed telewizorami, radioodbiornikami, bo za często używamy słuchawek. W lepszej sytuacji są ci z niepełnosprawnością wzroku, którzy dysponują dobrym i wytrzymałym narządem słuchu. Mogą czytać i nasłuchiwać rozmaitych dźwięków przez wiele lat bez uszczerbku na zdrowiu.

Z dotykiem jest pod tym względem łatwiej. On tak łatwo się nie męczy. Jest za to bardziej oporny. O ile słuch działa nawet wtedy, gdy sobie tego nie życzymy, dotyk jest zawsze aktywny, ale zazwyczaj niewykształcony. Musimy go wyćwiczyć, by mieć z niego pożytek. O ile system brajlowski jest łatwy do nauczenia, gdy poszczególne literki są prostymi kombinacjami punktów, to ich rozpoznanie palcami przy zamkniętych oczach proste nie jest. Z tego powodu wielu niewidomych, a zwłaszcza nowo ociemniałych, nie potrafi czytać brajlem. Na szczęście wielu innych mobilizuje się do ćwiczeń na tyle mocno, że osiągają ten cel. Gdy dotyk zaczyna wyczuwać wypukłości papieru, cała reszta jest prosta.

A inne zmysły? W zasadzie można o nich nie wspominać w krótkich poradnikach. To nie znaczy, że są zbędne. Czy jednak pełnią dla niewidomych inną rolę niż dla widzących? Chyba nie, chociaż sam fakt konieczności efektywniejszego ich stosowania czyni znaczącą różnicę. Każdy przechodzień odczuwa zapach ryb, gdy mija sklep rybny. Tak samo z kosmetykami, wędlinami, sklepami sprzedającymi produkty gumowe itd. Różnica polega tylko na tym, że dla niewidomych odczuwane zapachy pełnią konkretną funkcję. Stanowią ważne punkty na nawigacyjnej mapie: minęliśmy sklep z perfumami, to zaraz będzie brama wejściowa do domu przyjaciela. Minęliśmy sklep warzywny, więc musimy nieco skręcić w lewo, by dojść do pasów i poczekać na zielone światło.

Czy smak ma dla niewidomych specjalne znaczenie? W orientowaniu się w przestrzeni zapewne nie, ale ma tę samą cechę co węch. Niewidomi zwracają na niego również większą uwagę niż inni. Uważa się, że niewidomi lepiej słyszą, czują oraz lepiej czują zapachy i smaki. To w większości przypadków nieprawda. Udoskonalają jedynie analizę bodźców docierających z otoczenia. Po prostu brak wzroku powoduje większą koncentrację uwagi na tych bodźcach. O ile widzenie obrazu jest tak zajmujące, że można nie zauważyć wielu rozmaitych bodźców, brak wzroku pozostawia pewnego rodzaju pustkę, która musi być naturalnie uzupełniona. Na miejsce wrażeń wizualnych wchodzi wrażenia

dotykowe, dźwiękowe, węchowe i smakowe.

W procesie otwierania świata dla niewidomych, udostępnienia wszelkich możliwych miejsc, obiektów, a także zajęć, wykorzystuje się fakt posiadania wyostrzonych zmysłów. Gdy nie można widzieć obrazów, dzięki którym osoby widzące otrzymują z otoczenia większość informacji, należy jak najwięcej przekazać je inną drogą, czyli za pośrednictwem innych zmysłów. Na czym więc powinno polegać otwarcie świata dla niewidomych? Na jego zorganizowaniu w taki sposób, by niezbędne informacje faktycznie docierały do niewidomych. Jak to zrobić? O zmyśle węchu i smaku nie ma co mówić. Nie mamy żadnej metody, by móc je wykorzystywać do przemyślnego i wartościowego przekazu informacji o przestrzeni i jej elementach. Skupmy uwagę na dźwięku i dotyku, które nadają się do oznakowania wszelkich obiektów.

Należy zauważyć różnice pomiędzy oznakowaniem obiektów nieruchomych oraz ruchomych, oznakowaniem dotyczącym statycznych elementów przestrzeni oraz obiektów dynamicznych. Kolejne rozróżnienie dotyczy obiektów w przestrzeni otwartej oraz znajdujących się wewnątrz tamtych.

9. Akceptacja własnej niepełnosprawności

O akceptacji swoich ułomności mówimy przy każdej okazji, na wszystkich naszych szkoleniach oraz w każdym zdaniu niniejszego poradnika. Każde działanie służy przekonaniu, że wystarczająco dużo potrafimy. Skąd bierze się to twierdzenie? Otóż należy sobie uświadomić, że wszyscy ludzie mają jakieś ograniczenia. W tym kontekście, na tle ograniczeń każdego, ograniczenia związane z wadami wzroku nawet będąc trudniejszymi, nie wyróżniają się w sposób drastyczny. Nie widzimy albo widzimy niewiele, jednak dzięki aktualnym możliwościom technologicznym, metodologicznym, organizacyjnym, a także ekonomicznym, możemy żyć sprawnie. Prowadzi to do ważnego wniosku, iż zamartwianie się o nasz los, nasze sprawy, prawa, możliwości jest nieco przesadzone. Najlepszą receptą na wszelkie depresje jest działanie. Jak powiadają starsi: „Weźcie się do roboty, a zaraz będzie lepiej”. Właśnie – praca i radość wynikająca z jej efektów są bodaj najlepszym lekarstwem na zmartwienia. Wreszcie, gdyby był z tym jakiś kłopot, należy sobie wyliczyć, ile potrafimy, ile się nam udaje, jakie osiągamy sukcesy.

10. Nie ma jak zdrowie

Chorzy myślą o zdrowiu ciągle. Odczuwają tyle dolegliwości, że nie są w stanie o nim zapomnieć. Jednak nie myślą już o nim samym (jest za późno), lecz przede wszystkim o jego braku. Skoro jest to tak ważne i dotkliwe, należy ze wszystkich sił starać się go utrzymać. Jasne, nie zawsze mamy na to wpływ. Co można poradzić, gdy zarażamy się grypą, zapaleniem oskrzeli, albo zapadamy na inne choroby? Jednak i w ich przypadku można dbać o profilaktykę. Wiadomo co sprzyja chorobom, a co utrudnia ich rozprzestrzenianie się. Nie musimy iść do tłoczego sklepu, gdy dookoła panuje grypa. Nie musimy siedzieć przy komputerze tak długo, aż zabolą nas oczy. Nie musimy wychodzić bez czapki, gdy na dworze jest zimno, a tym bardziej gdy różnica temperatur pomiędzy ciepłym pomieszczeniem a dworem jest duża. Nie musimy jeść ponad miarę, tym bardziej tłusto, słodko lub słono. Możemy za to dużo się ruszać, jeść owoce i warzywa, chude mięso, a najlepiej mięso ryb. Możemy unikać produktów spożywczych, o których wiemy, że są niezdrowo wytworzone i zawierają wiele szkodliwych substancji. Gdy chronią one przed bakteriami i innymi organizmami, na pewno są dokuczliwe też i dla nas. Możemy dbać o dostęp do świeżego powietrza i nie tylko pobiegać po lesie, ale też po prostu często wietrzyć mieszkanie. Nie sposób wymienić wszystkiego, co sprzyja zdrowiu i utrudnia zachorowanie. Najlepiej żyć przemyślnie i naturalnie. Nie trzeba wiele wiedzieć, by zachowywać się racjonalnie. Możemy minimalizować udział złych czynników i maksymalizować wpływ dobrych.

Gdy chcemy sobie pomagać na co dzień, warto zadbać

o pewne proste zwyczaje, nawyki, również przyrządy, które w tym pomagają. Dobrze jest mieć wagę łazienkową. W przypadku niewidomych musi być mówiąca, jak każdy nasz przyrząd. Dzięki wadze będziemy sprawdzali, ile ważymy. Pomoże to uniknąć przybierania na wadze, a jest to niestety łatwe i częste. Warto sprawdzić swoją masę po każdym dobrym obiadku, kolacji, imieninach, świętach i wakacjach. Gdy tylko zauważymy wzrost wagi, powinniśmy natychmiast wkroczyć w fazę ograniczenia jedzenia.

W razie problemów z ciśnieniem, należy wyposażyć się w ciśnieniomierz. Nie ma co oszczędzać. Każda oszczędność musi być przemyślana. Pogarszające się zdrowie kosztuje najwięcej. O wiele taniej jest o nie dbać profilaktycznie. Dzięki ciśnieniomierzowi będziemy mogli czuć, by nie było nieprawidłowe, a gdy to się zdarzy, zareagować. Spostrzeżenie tego faktu pomoże nam wybrać się do lekarza i zaradzić problemowi.

Gdy mamy kłopot z cukrzycą, musimy mieć glukometr. Na rynku są oferowane glukometry mówiące. Niestety, bez tego nie damy sobie rady. Cukrzyca jest tak wredną chorobą, że za każdym razem, gdy o niej zapomnimy, stan naszego zdrowia się pogorszy. Koniecznie trzeba się pilnować, mierzyć poziom cukru, a więc posiadać i używać glukometr.

Najprostszym przyrządem mającym zastosowanie zdrowotne, a właściwie chorobowe, jest termometr. Na rynku można znaleźć kilka modeli termometrów mówiących. Epokę termometrów rtęciowych mamy już za sobą. Wiele osób na to narzeka, gdyż właśnie one mierzyły temperaturę najwygodniej i prawidłowo. Termometry współczesne są trudniejsze w użyciu. Mam na myśli termometry elektroniczne. Trzeba stracić dużo zdrowia, by dowiedzieć się, na ile jesteśmy chorzy, czyli ile zdrowia nam brakuje – ile stopni mamy pod pachą. Musimy przyzwyczaić się do naszego termometru, by wiedzieć, co on do nas mówi. Ile wynosi nasza normalna, tzn. prawidłowa temperatura. Gdy używaliśmy termometrów rtęciowych było to 36,6 stopni Celsjusza. Teraz nie

musi tak być. Nie należy rozpaczać, lecz przyzwyczać się do nowych urządzeń. Niestety, potrafią informować, że raz mamy temperaturę właściwą, a zaraz coś się im nie udaje i twierdzą, że mamy za mało albo za dużo.

Do termometrów do ciała należy dołożyć termometr zewnętrzno-wewnętrzny. Zmierzymy nim temperaturę na dworze i w swoim pokoju. Pozwoli to uniknąć nieprawidłowego ubrania się, gdy chcemy wyjść z domu. Niby nic, a jednak to bardzo ważne. Wciskamy stosowny klawisz i już wiemy, że bez szalika i czapki wyjść nie wolno.

11 • Zdrowa kuchnia

W diecie można znaleźć nasze zdrowie. Ja kto? To proste. Pożywienie, które spożywamy, buduje nasze ciało. Zapewne jest ono inne gdy jemy dużo mięsa, albo go unikamy i jemy warzywa. Możemy przesadzić i uważać, że stajemy się inni, gdy po raz pierwszy w życiu jemy mięso kangura albo krokodyla. No więc możemy je spróbować i co? Nie zauważymy, że się zmieniliśmy. Z pewnością wszystko co jemy ma jakieś konkretne znaczenie. Dieta wpływa na nasz organizm, użyjmy jej więc do poprawienia jego stanu.

Dzięki właściwemu odżywianiu możemy zadbać na przykład o wzrok. Dostarczając organizmowi witaminy wspomagamy prawidłowe funkcjonowanie narządu wzroku. Brak witamin może być przyczyną stanów zapalnych i uszkodzenia rogówki.

Do najważniejszych substancji zapobiegających uszkodzeniu komórek w oku zalicza się:

- kwas askorbinowy (witamina C),
- prowitamina A,
- tokoferol (witamina E),
- flawonoidy,
- antocyjany,
- terpeny,
- kwasy fenolowe.

Te i inne substancje, w szczególności witaminy, można znaleźć m.in. w owocach i warzywach. Każde z nich ma dla zdrowia inne znaczenie. Na przykład czarna jagoda neutralizuje nadmiar substancji uszkadzających oko oraz regeneruje w nim już uszkodzone komórki. Substancje czynne z czarnej jagody mają działanie przeciwzapalne, wzmacniają kolagen (białko stanowiące podstawę zdrowej tkanki łącznej), poprawiają krążenie krwi. Może być ona stosowana zapobiegawczo i leczniczo przeciw jaskrze, mieć dobroczynne znaczenie dla plamki żółtej oraz pomagać siatkówce przystosować się do widzenia w ciemności.

Jak czytamy w materiałach merytorycznych, witamina A ma pozytywne znaczenie dla wzroku. Zawiera zdrowe tłuszcze i prowitaminę A, czyli beta-karoten, który jest bezpiecznie magazynowany i stopniowo, w miarę potrzeb, przekształcany w witaminę A. Dienne zapotrzebowanie na witaminę A wynosi 700 mikrogramów. Może to być np. zjedzenie 50 gramów surowej marchewki. Witamina A jest rozpuszczalna w tłuszczach, więc przy spożyciu produktów zawierających ją, warto skropić surówki olejem.

Witamina A występuje w owocach takich jak: mango, melony, morele, brzoskwinie, we wszystkich pomarańczowych warzywach: pomidorach, marchwi, papryce, a także w szpinaku, brokułach, kapuście, liściach buraka, rzemie, szczawiu, pietruszce, dyni, tranie, wątrobie, nerkach, maśle, śmietanie, mleku, w serach, ja-

jach, w tłustych rybach, jak węgorz, makrela, tuńczyk i łosoś.

Witamina A jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania fotoreceptorów siatkówki i syntezy rodopsyny, światłoczułego barwnika absorbującego fotony światła, dzięki któremu np. widzimy w nocy. Niedobór witaminy A występuje w tzw. kurzej ślepcie. Zmniejsza ryzyko zwyrodnienia plamki żółtej oka nawet o 50% i zwiększa produkcję ochronnego śluzu nawilżającego oko.

Z kolei witaminy grupy B są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania nerwów, a ich niedobór może doprowadzić też do zaburzeń pracy nerwu wzrokowego. Są one ważne dla utrzymania fizjologicznych funkcji wzroku i ochrony przed zmianami chorobowymi w jego strukturach. Witamina B1 (tiamina) poprawia siłę wzroku, B2 (ryboflawina) chroni przed światłowstrętem, B6 (pirodoksyna) odpręża oczy. Witaminy B zawarte są głównie w kaszy jęczmiennej i gryczanej, podrobach, mięsie, ciemnym chlebie (ale prawdziwym ciemnym, nie koloryzowanym), migdałach, orzechach, nasionach, jajach, kalafiorach, kapuście, cebuli, czosnku, brukselce, brokułach, szpinaku, fasoli, grochu. Zwiększone zapotrzebowanie na te witaminy występuje przy spożywaniu nadmiaru słodyczy, ciast i innych węglowodanów w postaci makaronów i białego pieczywa.

Objawem niedoboru witaminy B1 może być osłabienie kurczliwości mięśni oraz ból oczu. Źródłem witaminy B1 są: rośliny strączkowe – groch, fasola, produkty zbożowe, mięso i wędliny (szczególnie wieprzowina). Witamina B2 (ryboflawina) jest w mleku, drożdżach, wątrobie, sercu, rybach, jajach, serach białych, mące żytniej pełnoziarnistej, rzemie i soi. Odgrywa ona ważną rolę w fizjologii tkanek pozbawionych unaczynienia, takich jak: rogówka, soczewka, ciało szkliste i plamka żółta. Niedobór witaminy B2 objawia się swędzeniem i pieczeniem oczu, nadwrażliwością na jasne światło oraz zwyrodnieniem rogówki.

Zażywanie witaminy B2 jest zalecane w początkowym okresie zaćmy oraz zapaleniu spojówek. Witamina B3 (witamina PP;

niacyna) wpływa na regenerację barwnika wzrokowego (rodopsyny) oraz poprawia ukrwienie oka. Występuje w fasoli, grochu, otrębach, drożdżach, wątrobie, serze, jajkach, mleku i rybach. Niedobór witaminy B6 (pirydoksyna) może być przyczyną zapalenia nerwu wzrokowego. Zawierają ją np. drożdże piwne, suszone warzywa, produkty zbożowe, ryby, mięso, jaja, ziemniaki, kapusta, marchewka, ziarna fasoli i groch. Witamina B12 (cyjanokobalamina) jest niezbędna do syntezy białek odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej funkcji narządu wzroku. Podaż tej witaminy jest szczególnie istotna u osób starszych ze względu na zmniejszone jej wchłanianie. Witamina B12 występuje wyłącznie w produktach pochodzenia zwierzęcego, jak: wątroba, nerki i serce, chude mięso, ryby, skorupiaki, sery, jaja i mleko.

Witamina C (kwas askorbinowy) jest bardzo ważna i musi być dostarczana wraz z pożywieniem, ponieważ nie posiadamy zdolności jej syntetyzowania. Bogatym jej źródłem są: dzika róża, czarna porzeczka, cytrusy, truskawki, porzeczki, poziomki, maliny, jagody, agrest, papryka, pomidory i kalarepa. Podczas procesów przetwórczych witamina C traci swoje właściwości.

Witamina C to – obok witamin A i E – trzeci ważny antyoksydant, przeciwutleniacz. Działa w środowisku komórki i w płynach międzykomórkowych, gdzie niszczy wolne rodniki, które uszkadzają oko. Wzmacnia ścianki naczyń, polepsza odżywianie soczewek i sprzyja normalizacji wytwarzania płynu łzowego. Dowiedziono, że u kobiet przyjmujących dodatkową dawkę witaminy C, ryzyko zachorowania na zaćmę spadło o 64%. Istnieje teoria, że zaćma (katarakta) może mieć związek ze zmianami oksydacyjnymi w soczewkach, a dzieje się to m.in. pod wpływem światła słonecznego. Witaminę C znajdziemy w natce pietruszki, szczypiorku, truskawkach, czarnych porzeczkach, pigwie, aronii, owocach cytrusowych, brokułach, brukselce, kapuście i pomidorach. Jest nieodporna na działanie wysokich temperatur, warto więc jeść świeże owoce i zieleninę. Dzielne zapotrzebowanie na witaminę C jest duże, bo wynosi średnio 50-100 mg, a wzrasta

znacznie podczas stresu i wysiłku fizycznego, u osób starszych, kobiet w ciąży i karmiących matek.

Witamina E (tokoferol) jest składnikiem błony komórkowej. Jako rozpuszczalna w tłuszczach zapewnia szczelność błon komórkowych oka i zapobiega utlenianiu witaminy A. Mając silne właściwości antyoksydacyjne, hamuje tworzenie toksycznych substancji uszkadzających naczynia krwionośne. Zapobiega uszkodzeniu białek i komórek fotoreceptorów. Dzięki witaminie E zwiększa się wchłanianie witaminy A w jelicie cienkim. Skutecznie chroni przed utlenianiem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, co sprzyja zachowaniu szczelności błon komórkowych. Nie bez powodu nazywana jest witaminą młodości. Jej niedobór wyraźnie przyspiesza starzenie się organizmu. Jest wrażliwa na wysokie temperatury. Dienne zapotrzebowanie tokoferolu to 8–13 mg na dobę.

Jest w sałacie, brukselce i innych zielonolistnych warzywach, w marchewkach, kielkach zbóż (na przykład pszenicy), mięsie, maśle, margarynie, olejach roślinnych (na przykład: sojowym, kukurydzianym, słonecznikowym i oleju uzyskiwanym z włoskich orzechów), w migdałach, jajach, w orzechach włoskich, ziemnych i laskowych, w mące pełnoziarnistej i mleku, owocach dzikiej róży, kwiatach lipy i algach. Spożywanie produktów naturalnych i suplementów farmakologicznych zawierających witaminy E, C, kwas foliowy i ryboflawinę, prowadzi do poprawy wzroku u chorych z zaćmą związaną z wiekiem.

Organizm ludzki nie wytwarza luteiny, musimy więc ją dostarczyć w pożywieniu. Jest skuteczną substancją hamującą utlenianie tłuszczów. Osłania przed uszkodzeniem fotoreceptorów i delikatnych naczyń włosowatych siatkówki. Po wchłonięciu przez organizm gromadzi się w żółtej plamce oraz w soczewce. Spożywanie odpowiedniej dawki jest czynnikiem zmniejszającym ryzyko ich uszkodzenia. Działa jak filtr chroniący przed urazem fitotoksycznym. Luteina zapobiega oksydacyjnym uszkodze-

niom siatkówki, tym samym może ograniczać rozwój zwyrodnienia plamki żółtej.

Występuje w takich produktach jak: szpinak, kabaczek i rabarbar. Dla osób chorych powinna być opracowana dieta na podstawie ogólnych zaleceń żywieniowych, ze szczególnym uwzględnieniem pokarmowych źródeł luteiny i zeaksantyny oraz kwasów omega-3. Zaleca się spożywanie codziennie przynajmniej dwóch porcji warzyw i owoców zawierających luteinę, a także 2-3 razy tygodniowo spożywanie ryb.

Antocyjany to substancje będące barwnikami i to one nadają roślinom kolor: czerwony, niebieski lub fioletowy. Należą do flawonoidów, słynących ze swojego przeciwutleniającego działania. Zbawienny wpływ tych barwników na oczy wynika z tego, że wzmacniają one strukturę malutkich naczyń włosowatych występujących w gałkach ocznych. Dzięki temu oczy są lepiej ukrwione i odżywione. Ponadto antocyjany wspomagają produkcję rodopsyny, substancji odpowiedzialnej za właściwe widzenie po zmroku. Stwierdzono, że wykazują działanie przeciwzapalne i przeciwbakteryjne, więc zapobiegają infekcjom spojówek i łagodzą stany zapalne. Pozytywne znaczenie antocyjanów na wzrok znano już od dawna. Podobno w czasie II wojny światowej żołnierze brytyjskiego RAF-u przed lotem jadali dżem z czarnych jagód, aby poprawić ostrość widzenia.

Występowanie antocyjanów jest bardzo szerokie. Znajdują się w owocach i warzywach o ciemnej, fioletowej i czerwonej skórce, a więc w: jagodach, porzeczkach, truskawkach, czerwonej kapuście, śliwkach, w czarnym bzie, winogronach, żurawinie i aronii.

Cynk jest mikroelementem zapewniającym dobry wzrok i zapobiegającym jego utracie związanej z wiekiem. Najwięcej jest go w siatkówce oka, a jego niedobór może prowadzić do krótkowzroczności. Ilość cynku zmniejsza się pod wpływem spożywania dużej ilości słodyczy. Na niedobór tego pierwiastka narażone

są młode kobiety oraz osoby odchudzające się, stosujące nisko-kaloryczną dietę, przyjmujące środki antykoncepcyjne oraz wegetarianie, gdyż najwięcej cynku jest w produktach zwierzęcych. Zalecana dzienna dawka cynku to 15 mg. Największa ilość cynku znajduje się w ostrygach, pestkach dyni i słonecznika, grzybach, rybach, drożdżach piwnych, mięsie drobiowym, jajkach, pełnoziarnistym pieczywie. Aby cynk był lepiej wchłaniany przez organizm, powinien być przyjmowany zaraz po przebudzeniu, na czczo.

Kilka słów o tym, w czym występują inne składniki mineralne:

Miedź – owoce morza, orzechy, awokado,

Mangan – orzechy, ciemne pieczywo, fasola, groch, czarne jagody,

Selen – ryby morskie, owoce morza, orzechy, kielki pszenicy, czosnek, cebula,

Zeaksantyna (karotenoid) – pomarańczowe i zielone warzywa, nektaryny, jeżyny, agrest, awokado.

Aby oczy „służyły” jak najdłużej, powinniśmy jeść przede wszystkim warzywa i owoce, pełnoziarniste pieczywo, orzechy i ryby. Przyjmuje się, że najzdrowsza dla oczu jest dieta śródziemnomorska, pełna wyżej wymienionych produktów. Naukowcy stwierdzili, że menu, które zawiera mniej oczyszczonych węglowodanów, występujących m.in. w słodyczach, białym chlebie i niełuskany ryżu, wpływa korzystnie na nasz wzrok i zmniejsza ryzyko zwyrodnienia plamki żółtej, tzn. AMD. Pamiętajmy, że urozmaicenie diety to główna droga do dostarczenia organizmowi jak największej ilości składników i związków odżywczych.

12. Cukrzyca i jej wpływ na wzrok

Cukrzyca jest jedną z głównych przyczyn zawałów serca, ślepoty wśród osób aktywnych zawodowo, amputacji kończyn dolnych niezwiązanych z urazem oraz schyłkowej niewydolności nerek. Retinopatia cukrzycowa – uszkodzenie siatkówki oka, które towarzyszy cukrzycy – jest odpowiedzialna za blisko 5% spośród 39 milionów przypadków ślepoty na świecie. Ryzyko wtórnej utraty wzroku u chorych na cukrzycę jest ponad 25-krotnie wyższe niż w populacji osób zdrowych. Świadomość diabetyków na temat tych powikłań jest niska. Nieleczona lub niekontrolowana cukrzyca jest najczęstszą przyczyną nieodwracalnej ślepoty. Po 15 latach choroby około 2% pacjentów będzie niewidomych, a u około 10% rozwinie się ciężkie uszkodzenie wzroku. Jednak już po 20 latach u więcej niż 75% pacjentów rozwinie się któraś z form retinopatii cukrzycowej. Najpoważniejszym powikłaniem retinopatii jest cukrzycowy obrzęk plamki (DME), który stanowi najczęstszą przyczynę trwałego i głębokiego upośledzenia wzroku.

W Polsce choruje na cukrzycę blisko milion osób. Według Światowej Federacji Cukrzycy, Polska jest wśród dziesięciu krajów, w których odsetek występowania nieprawidłowej tolerancji glukozy, czyli stanu poprzedzającego rozwinięcie się cukrzycy typu 2, jest jednym z najwyższych na świecie. DME z pogorszeniem ostrości wzroku występuje tutaj u około 1-3% chorujących na cukrzycę. Dlatego tak istotna jest regularna profilaktyka oraz

wizyty u lekarza okulisty. Pierwsze badanie okulistyczne chorzy na cukrzycę typu 1 powinni przeprowadzić w ciągu roku od momentu zachorowania, a chorzy na cukrzycę typu 2 – w momencie rozpoznania cukrzycy. W przypadku pogorszenia ostrości wzroku, pacjenci powinni niezwłocznie zgłosić się do okulisty. Skuteczna interwencja i leczenie mogą zmniejszyć o 90% ryzyko rozwoju retinopatii. WHO zaleca regularne badania przesiewowe pacjentów cukrzycowych pod kątem objawów retinopatii.

Przyczyną powikłań ocznych w przebiegu cukrzycy jest przede wszystkim uszkodzenie funkcji naczyń ocznych, szczególnie siatkówki, oraz zaburzenie metabolizmu soczewki i innych tkanek oka przez podwyższony poziom glukozy we krwi.

U cukrzyków typu 1 pojawia się przejściowe zaburzenie widzenia, związane ze znacznym wzrostem poziomu glukozy we krwi. Przejście glukozy z osocza gałki ocznej powoduje zmianę załamania światła i przejściową krótkowzroczność. W cukrzycy typu 2 przez wiele lat chory nie zauważa gorszego widzenia, mimo że na dnie oka mogą być obecne zmiany. Czasami pierwszym objawem może być pojawienie się rozdwojenia, jako wyraz zaburzeń nerwów unerwiających mięśnie zewnętrzne oka. W cukrzycy typu 1, szczególnie u młodych osób zaniedbujących właściwą dietę i leczenie insuliną, może pojawić się znaczne pogorszenie widzenia w związku z wylewem krwi do ciała szklistego czy siatkówki. W cukrzycy typu 2, nawet odpowiednio leczonej, u osób pracujących w wieku 40-50 lat, może się pojawić osłabienie widzenia związane z wystąpieniem cukrzycowego obrzęku plamki (DME). Z reguły DME występuje jednoocznie i bywa lekceważony jako coś przejściowego.

U osób starszych, ze stosunkowo łagodnie przebiegającą i dobrze leczoną cukrzycą typu 2, pierwszym objawem ocznym może być obuoczne pogorszenie widzenia, związane z pojawieniem się zaćmy. Cukrzyca przyspiesza wystąpienie zaćmy o 5-10 lat. Inną przyczyną osłabienia widzenia może być zwyrodnienie

plamki związane z wiekiem (AMD), do którego cukrzyca predysponuje. Nagłe pogorszenie widzenia w cukrzycy typu 2 najczęściej jest związane z wylewem krwi do siatkówki lub ciała szklistego. Nieleczony wylew zagraża tworzeniem się zrostów, pasm, błon w obrębie szklówki, czego następstwem może być odwarstwienie siatkówki.

Wczesne wykrycie cukrzycy, przestrzeganie diety, unikanie używek, szczególnie palenia tytoniu i alkoholu, w połączeniu z leczeniem przez diabetologa opóźnia, a nawet zapobiega wystąpieniu szeregu zmian ocznych o wiele lat. Stwierdzenie zmian ocznych w cukrzycy następuje w trakcie dokładnego badania okulistycznego z obejrzeniem dna oka po rozszerzeniu źrenicy. W zasadzie każdy po 50 roku życia wymaga okularów do czytania. Chory z cukrzycą powinien być skierowany przez lekarza rodzinnego do okulisty, który określi stopień zaawansowania zmian w oczach.

Odpowiednia dieta w cukrzycy ma kluczowe znaczenie dla zachowania zdrowia oraz uniknięcia powikłań związanych z tą chorobą. Do cukrzycy prowadzi często niezdrowy tryb życia: brak ruchu, stres, brak wypoczynku i nieprawidłowe odżywianie.

Dieta cukrzycowa nie różni się szczególnie od prawidłowej, zbilansowanej diety. Codzienne posiłki składają się z takich samych potraw, jednak wyzwaniem jest zachowanie odpowiednich proporcji. Trudne jest przestawienie się ze złych nawyków żywieniowych na właściwe. Należy ograniczyć konsumpcję szkodliwych używek, do których zaliczają się napoje alkoholowe. Należy pić czystą wodę zamiast słodkich i gazowanych napojów. Należy zrezygnować ze słodyczy, przez wysoką zawartość cukru. Dużo lepiej jeść zdrowe owoce, ale też bez szaleństw. Słodkie owoce to też poważne źródło cukru. Surowe warzywa powinny towarzyszyć nam wszędzie i zawsze. Tak samo z ciemnym pieczywem. Możemy lubić zbożowe musli z jogurtem. Mięso i ryby nie są zabronione, ale mięsa nie mogą być ciężkie i tłuste, a ryby przeciwnie – im

tłustsze, tym zdrowsze. Pożyteczne są aromatyczne przyprawy.

Naczelną zasadą komponowania posiłków jest zwracanie uwagi na zachowanie odpowiednich proporcji energetycznych między składnikami odżywczymi. Węglowodany, tłuszcze (lipidy) i białka powinny być dobierane w następujących ilościach:

- węglowodany – 50-60% dziennej wartości energetycznej,
- tłuszcze – 20-30% dziennej wartości energetycznej,
- białka – 10% dziennej wartości energetycznej.

U podstawy piramidy żywieniowej cukrzyka, ale także i zdrowych ludzi, znajdują się produkty zbożowe, następnie owoce i warzywa, nabiał, mięso oraz w ograniczonej ilości tłuszcze, używki jak alkohol, a na końcu słodycze. Jak przy każdej diecie, także i w przypadku diabetyków niezbędnym uzupełnieniem zdrowego odżywiania jest wysiłek fizyczny. Uprawianie sportów skutecznie przyczynia się do obniżania poziomu cukru we krwi.

13. Zdrowa praca

Codzienna praca przy komputerze, albo przy sztucznym oświetleniu oraz wiele godzin spędzonych nad dokumentami, przesadnie obciąża wzrok. Może to spowodować nieostre i podwójne widzenie, bóle oczu, łzawienie i ich zaczerwienienie. Podczas pracy przy komputerze oczy są narażone na szybsze wysychanie, między innymi z bardzo prozaicznego powodu, że rzadziej niż zwykle mrugamy. Kiedy robimy to normalnie, łzy są rozprowadzane po powierzchni rogówki i oko jest nawilżone. Przy komputerze przenosi się wzrok zazwyczaj zaledwie z klawiatury na monitor, wykonując jedynie niewielkie, mimowolne ruchy powiek, które odczytywane są przez mózg jako mrugnięcia. Niestety nimi nie są. Mózg nie wysyła już sygnałów do powiek o konieczności mrugania. Długotrwałe wpatrywanie się w ekran monitora stopniowo zmniejsza częstotliwość mrugania. Może to doprowadzić do zespołu suchego oka. Do typowych objawów tego zespołu należą: uczucie piasku pod powiekami, swędzenie, zaczerwienienie, ból, obrzęknięte powieki, a nawet zjawisko podwójnego widzenia i światłowstręt. Oczy są w takich sytuacjach bardziej podatne na infekcje, ponieważ przez odsłoniętą rogówkę mogą wnikać bakterie, wirusy i grzyby.

Leczenie zespołu suchego oka polega na dostarczeniu oczom sztucznych łez. Ważne jest, by powietrze w pomieszczeniu było odpowiednio nawilżone. Osoby korzystające z soczewek kontaktowych muszą szczególnie dbać o nawilżanie oczu kroplami. Dobrym rozwiązaniem jest naprzemiennie korzystanie z okularów i soczewek kontaktowych. Również innym sposobem

przeciwdziałania wysychaniu gałki ocznej podczas przesiadywania długich godzin przy komputerze jest zainstalowanie oprogramowania, które może przypominać co 30 minut o konieczności intensywnego i pełnego mrugania powiekami.

Skupienie wzroku na obiekty znajdujące się blisko powoduje skurcze mięśnia gałek ocznych. W celu rozluźnienia mięśni oczu można zastosować proste ćwiczenia, np. patrzeniem góra–dół, prawo–lewo, obracanie oczu zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara i odwrotnie, rysowanie w powietrzu oczami cyfry osiem – pionowo i poziomo, obserwacja przedmiotów znajdujących się w trzech różnych odległościach. Dzięki takim ćwiczeniom powtarzanym kilkanaście razy dziennie, gałki nie będą przemęczone.

Złe oświetlenie i mrugające lampy męczą wzrok. Należy pamiętać, aby miejsce pracy było dobrze oświetlone światłem rozproszonym, a nie małym, punktowym. Zbyt duża różnica w jasności postrzeganego otoczenia również męczy oczy. Jaskrawe światło monitora lub punktowe małe światło nad biurkiem w ciemnym pomieszczeniu, są niepożądane.

14. Bez ruchu ani rusz!

Nie da się zachować zdrowia, gdy prowadzi się siedzący tryb życia. Trzeba przyznać, że mimo to, taki tryb życia panuje wśród niewidomych. Gdy traci się wzrok, odechciewa się wszelkiej aktywności. Wszystko wydaje się marne i zbyteczne. Trudno się dziwić, a jednak trzeba postępować inaczej. Jest wiele przyczyn braku aktywności fizycznej niewidomych. Dobrym powodem jest lęk przed przestrzenią i poruszaniem się w niej. Gdy tylko niewidomy chce się przemieścić, zaraz gdzieś się rozbije. Idzie do kuchni – bach – to łokieć uderzył o kant ściany. Dzwoni telefon, podnosimy się z krzesła, sięgamy po słuchawkę – bach, to półka i już mamy guza na czole. Ktoś dzwoni do drzwi, „lecimy” do nich, otwieramy, coś się nam nie udało, a już spadły nam okulary. Idziemy do sklepu, drzwi obrotowe poganiają nas – trochę za wolno się przesuwaliśmy i już drzwi zahaczyły o nasze buty. Czekają na nas rozliczne tego typu niespodzianki i coraz bardziej nie mamy ochoty się ruszać. Jednak trzeba.

Jeśli chcemy być zdrowi, warto pamiętać o porannej gimnastyce. Nie ma tutaj reguły, każdy ćwiczy ile i jak może. Każde ćwiczenie jest na wagę złota: bieg w miejscu, przysiady, brzuszki, pompki itd. To tylko wstęp. Nasze środowisko lubi jeździć na rowerach (tendemach), biegać z przewodnikami, grać w piłkę dźwiękową (mamy różne jej rodzaje). Nasza Fundacja rozpopularyzowała ping-pong dla niewidomych oraz show down. Dobrze jest mieć w domu rower treningowy albo inne tego rodzaju przyrządy. Dla wielu z nas najfajniejsze jest pływanie i rozmaite sporty wodne. Dla każdego coś miłego, byle tylko być aktywnym i dać fotelowi od nas odpocząć.

15. Medale także dla nas

Czas na kilka dyscyplin sportowych, w których wzrok nie jest potrzebny. Jasne, zawsze się przydaje, ale gdy go nie ma, szuka się dziedzin życia, w których czy się widzi, czy nie, ma się takie same szanse.

Dyscypliny, w których można brać udział nie widząc, nazywamy bezwzrokowymi. Jak wiadomo, sport jest bardzo ważną dziedziną życia. Wystarczy sprawdzić, ile czasu obserwujemy transmisje sportowe w telewizji lub radiu. Do tego dochodzi nasza własna aktywność i czas jej poświęcony. To nie przypadek, że olimpiadę, albo mistrzostwa świata w piłce nożnej ogląda miliard ludzi, albo nawet więcej.

Popularność sportu nie ogranicza się jednak do oglądania. Coraz więcej osób uprawia dyscypliny, które najbardziej im odpowiadają. Co lubią robić niewidomi? Oto najpopularniejsze wśród nas dyscypliny sportowe oraz okołosportowe.

16. Lekkoatletyka

Nie można oczekiwać, że niewidomi będą biegali przez płotki albo skakali wzwyż, jednak reszta dyscyplin królowej sportu jest osiągalna. Sam brałem udział w takich zawodach, ale lepiej, bym nie ogłaszał ile skoczyłem w dal, jaki miałem czas na 60 metrów, albo ile rzuciłem kulą. Byli znacznie lepsi ode mnie. Nie po to jednak to opowiadam. Bieganie, rzucanie i skakanie nie sprawiają niewidomym trudności. Tym bardziej niedowidzącym. Gdy chodzi o skok w dal, niewidomi nie robią tego z rozbiegu. Trafienie w belkę jest trudne nawet dla olimpijczyków – tyle razy pałą swoje próby... Dotyczy to w znacznie większym stopniu niewidomych.

Jak przebiec 60 czy 100 metrów? Na dźwięk. Na przykład trener klaszcze stojąc na mecie, albo w połowie dystansu. Niewidomy biegnie w jego kierunku, a ten stopniowo oddala się, to znaczy kieruje w stronę mety, by właśnie tam dobiegł jego zawodnik. Na 400 metrów trzeba biec z przewodnikiem. Dystans ten wymaga przebiegnięcia całego okrążenia, czyli bieżni dookoła stadionu. Dyscypliny te są tak znane i popularne, że odsyłam czytelników do informatorów, w których są omawiane szczegóły dotyczące regulaminów, jak również historii światowego i polskiego paraolimpizmu.

17. Strzelectwo laserowe

Z zainteresowaniem, zarówno osób widzących jak i niewidomych, spotykają się zawody w strzelaniu laserowym. Wiele osób, zwłaszcza widzących, nie miało okazji zetknąć się z taką dyscypliną sportu i konkurować zarówno między sobą, jak i niewidomymi. To znakomity sposób na wspólną zabawę. Zawody są organizowane przez różne instytucje, ale nasza Fundacja zabrała się do tego celu najsolidniej. Promujemy ten sport na Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND oraz przy każdej nadarzającej się okazji. Należy więc odnotować znakomity jego integracyjny i rehabilitacyjny charakter.

Strzelectwo bezwzrokowe rozgrywa się przy użyciu tarczy połączonej z komputerem. Widzący gracze widzą „normalną” tarczę z zaznaczonymi pierścieniami, na której każde pole ma przypisaną wartość. Środek tarczy jest wyceniony na dziesiątkę. Im dalej od środka, tym mniejsza wartość: 9, 8, 7 itd. Mało tego, skala ocen jest bardziej precyzyjna i sięga dziesiątych części punktu. Zawodnik bierze do rąk karabinek lub pistolet i celuje do tarczy. Zarówno karabinek jak i pistolet są laserowe. Nie strzelają nabojami, lecz świetlnym (laserowym) promieniem. Widać na tarczy świetlny punkt, w który starają się trafić widzący. Mogą ustawić lufę tak, by trafić w dziesiątkę. Niewidomi również mogą tego dokonać.

Zawodnicy nakładają na głowę słuchawki i słuchają piskliwych dźwięków. Zależą od tego, jak daleko od środka tarczy jest świetlny punkcik. Gdy jest w samym środku, dźwięk jest najciszejszy – dostaniemy dziesiątkę. Gdy trafiamy gorzej, dźwięk się obni-

za, aż staje się bardzo gruby. Wtedy przegrywamy. Oddanie celnego strzału, tak jak w strzelectwie normalnym, wymaga wielkiego skupienia i ustabilizowania broni, czyli rąk. Aby wyrównać szanse, wszyscy zawodnicy mają gogle przysłaniające oczy i wygrywają ci, którzy najlepiej słyszą. Szczerze mówiąc, gdy wziąłem do rąk ten karabinek, zaskoczył mnie jego ciężar. Jeszcze nie strzelam, a jedynie trafiam. Słyszę te dźwięki i nie mogę się nadziwić, dlaczego gdy trzymam karabin nieruchomo, dźwięk jednak skacze. Zmuszam ręce do bezruchu i nic. Nie wychodzę ze zdziwienia i już nie wiem czy strzelać, czy jeszcze ustawiać. Czekam – i co się okazuje? Im dłużej, tym gorzej. Ręce się zmęczyły i kompletnie rozedrgały. W słuchawkach takie muzyczne pląsy, że już nie mam szans na dobry wynik. Znowu się natężam i gdy słyszę charakterystyczny, miły, cienki dźwięk, naciskam spust. I co? Porażka: 6.2! Uwaga! To tylko 6.2. To bardzo daleko od środka tarczy. Nic to. Ponawiam próbę, bo mam nadzieję, że będzie lepiej. Ustawiam, ustawiam i jeszcze raz ustawiam i znowu kłapa – tym razem 6.5. No to kiedy będę miał dziesiątkę?

Strzelanie bezwzrokowe, pewnie tak jak i zwyczajne, nie jest proste. Gdy dobrze ustawimy broń i tak jeszcze przed naciśnięciem spustu zadrży ręka. Świetlny punkcik mimowolnie się przesunie, gdy już nic nie ustawiamy. Strzelamy więc obok miejsca, o którym marzyliśmy. Kto wygrywa? Najczęściej widzący, bo często mają do czynienia z tego typu zabawą i czynnościami. Najważniejsze jest przecież nie to, czy dobrze widzimy lub słyszymy, lecz czy mięśnie naszych rąk są przygotowane do przymuszenia do bezruchu. Wtedy strzelamy tak, jak ustawiliśmy.

18. Ping-pong dla niewidomych

Niewidomi grają w ping-ponga na różne sposoby. Jednym z nich jest showdown. Ta gra stała się międzynarodowa i są organizowane w niej poważne zawody. Fundacja promowała ten sport przez kilka lat, teraz jednak faworyzujemy inny projekt.

Co to jest showdown?

Gra toczy się na specjalnym stole o kształcie i wielkości zbliżonych do zwykłego stołu ping-pongowego, ze ściankami bocznymi (barierkami) otaczającymi go ze wszystkich stron. Stół ma zaokrąglone narożniki i jest przedzielony poprzecznie na pół pionową tablicą zawieszoną nad nim. Pod nią toczy się dźwiękowa piłeczka. Na krańcowych brzegach stołu znajdują się otwory, a w nich siatki, do których ma wpadać piłka. Właśnie o to chodzi, by wbić do nich piłkę. Paletki do showdown są prostokątne, o wydłużonym kształcie, a na ich krótszym boku znajdują się ręczki, które poziomo trzymają gracze. Na rękach mają specjalne rękawice, chroniące ich przed uderzeniami dosyć ciężkiej piłki. Starają się zasłonić nimi bramki i sensownie odbijać piłkę. Na początku rozgrywki, po pierwszym uderzeniu, musi się ona odbić od brzegu stołu (barierki) na połowie przeciwnika. Za wbicie piłki do bramki przeciwnika dostaje się dwa punkty, a za jej zbyt wysokie uniesienie ponad powierzchnię stołu i uderzenie w pionową tablicę – traci się 1 punkt. Gracze mają oczy zasłonięte goglami, a na rękach ochronne rękawice.

Zawodnicy stoją naprzeciwko siebie, zazwyczaj na środku krótszych boków stołu. W rękę trzymają paletki. Ustawiają je poziomo na stole przed otworami. To do nich ma wpadać piłka podana przez przeciwnika. To tych otworów bronią paletki. Ustawia się je przed tymi otworami, by piłka nie wpadała do nich po najprostszych z możliwych uderzeń – na wprost. W otworach są siatki, jak w bramce. Piłka do nich wpadnie, ale nie zginie. Sięgamy do nich ręką i wyjmujemy piłkę. Ustawiamy ją na stole przed otworem i mocno uderzamy paletką. Piłka toczy się z dużą prędkością i siłą. Gdyby uderzyła w dłoń lub przedramię, nie byłoby fajnie. Stąd konieczność wkładania rękawic.

Czasem piłka nie chce się turlać i wyskakuje w górę. Wtedy przeciwnik nie ma pojęcia gdzie ona jest. Piłka uderza w pionową przegrodę i tracimy punkt. Kiedy indziej piłka leci prosto i uderza w paletkę przeciwnika ustawioną przed jego bramką. Nie mamy punktu, ale przeciwnik nie jest w stanie wykonać sensownego uderzenia. Zanim się zorientował, odbiła się od jego paletki i wraca niemrawo do nas. Wtedy możemy zadać decydujący cios. Uderzamy piłkę tak, by turlała się jak najszybciej ukosem, by uderzyła w barierkę niedaleko przeciwnika. Odbije się od niej i skieruje pod kątem w stronę końca stołu. Okrąży barierkę i ma szansę na wpadnięcie do siatki.

Tak wygląda specjalna gra w ping-ponga dla niewidomych. Czy ta nazwa jest jednak słuszna? To, co powyżej opisałem, nie bardzo przypomina ping-pong. Niewątpliwie jest to fajna zabawa i dobrze, że niewidomi mają możliwość konkurowania ze sobą i to w skali międzynarodowej, jednak projekt gry naszej Fundacji jest ciekawszy. O ile showdown jest grą specjalną, wymagającą specjalnego stołu, raketek, piłki dźwiękowej, czyli nie da się w nią grać wszędzie, a jedynie tam, gdzie ktoś te rzeczy zakupił, to nasza propozycja jest prosta i naprawdę integracyjna.

Potrzebny jest zwykły stół ping-pongowy, zwykłe paletki i piłeczki. W naszego ping-ponga mogą grać niewidomi i widzący.

Widzący mogą zasłaniać oczy i grać jak niewidomi, ale też mogą tego nie robić. W takim przypadku mają trudniejsze warunki. W obu przypadkach dwóch graczy musi mieć równorzędne szanse. Granie bezwzrokowe polega na słuchu i musi być faworyzowane. Słuch nie jest tak doskonały jak wzrok.

Ze zwykłego stołu zdejmuje się siatkę, by nie przeszkadzała piłeczce. Musi ona skakać po stole dosyć nisko, gdyż inaczej niewidomi nie określą kierunku jej lotu. Gdy podaje się piłkę niewidomemu, musi ona odbić się od stołu co najmniej trzykrotnie. Doświadczenie wykazało, że te trzy razy wystarczą. Gdy piłka odbije się lecąc do niewidomego gracza mniej razy, podający traci punkt. Z kolei gdy się podaje do osoby widzącej, piłka może odbić się tylko raz w dowolnym miejscu stołu. Gracz niewidomy broni tylko swojego końca stołu – od rogu do rogu, a widzący broni dodatkowo lewego i prawego boku stołu, do połowy jego połowy. W każdym momencie widzący gracz może założyć gogle i przyjąć zasady gracza niewidomego. Punktacja wygląda jak w zwykłym ping-pongu.

Trudność polega na tym, by słyszeć piłeczkę i wykalkulować jej ruch. Trzeba przewidzieć tor lotu, by móc ją odbić. Aby to zrobić, należy odpowiednio ustawić paletkę i uderzyć. To nie jest łatwe, ale gdy się uda, jest satysfakcjonujące. Gdy piłka będzie leciała w stronę niewidomego za wysoko, sędzia nakaze powtórzenie podania. Gdy wyleci na aut, traci się punkt. Gdy piłeczka zmierza w stronę niewidomego gracza autowo, a on mimo to ją odbije, sędzia przerwie podanie i przyzna mu punkt. Niewidomy nie określi przecież, czy piłka zmierzająca w jego stronę jest autowa, czy prawidłowa. Odbija ją więc, choć przeciwnik popełnił błąd.

Na czym polega atrakcyjność tej gry? Oto odpowiedzi w punktach:

- nie wymaga specjalnych zakupów, które są w naszej rzeczywistości nierealne,

- mogą w nią grać wszyscy: niewidomi, niedowidzący i widzący,
- w praktyce stoły do zwykłego ping-ponga są wszędzie, gdzie są spodziewani liczni goście: hotele, ośrodki, szkoły, a niewidomi mogą z nich korzystać,
- zasady są dla poszczególnych grup graczy nieco inne, ale praktycznie zweryfikowane: są sprawiedliwe i dają równe szanse wygrania każdemu graczowi,
- gra jest szybka i daje satysfakcję tym niewidomym, którzy szukają prawdziwego ruchu i wysiłku fizycznego,
- gra jest ciekawa dla widzów – jest dla nich zrozumiała,
- nie wymaga, a nawet nie zezwala na dziwaczne zachowania, dzięki czemu promuje prawdziwą rehabilitację,
- ma charakter integrujący.

19. Inne dyscypliny sportu

Podnoszenie ciężarów idzie nam dobrze. Nie możemy udźwignąć więcej, niż gdybyśmy widzieli, ale dźwiganie nie wymaga wzroku. Co innego zapasy, judo i inne sporty walki. Tutaj mamy kłopoty. Nie możemy grać w tenisa, a szkoda, bo to bardzo popularny sport. Nie jeździmy samochodami lub motocyklami. Nie skaczymy na nartach, ale potrafimy na nich biegać lub zjeżdżać z góry. Mało tego, potrafimy zjeżdżać na desce. „Potrafimy”, to oczywiście przesada. Znam bardzo niewielu niewidomych, którzy tak się bawią, ale te próby wykazują, że jest to możliwe. Mamy mieć na paraolimpiadzie w Soczi niedowidzącego reprezentanta w zjeździe. Spodziewamy się medalu. Jeden z moich niewidomych przyjaciół skorzystał z okazji i odważył się zjeżdżać na desce. Jeździł w parze z kolegą. Gdy tylko zbliżało się jakieś zagrożenie, kolega krzychał, przyjaciel „delikatnie” siadał, czy kładł się na stoku i wyhamowywał. Zmieniał się w białego bałwana, ale zjeżdżał z dużym upodobaniem. Inny niewidomy przyjaciel odważył się założyć narty zjazdowe i zjeżdżał obok tegoż snowboardzisty. Obaj wcześniej nic nie umieli, ale się nauczyli.

Popularne wśród nas jest kolarstwo. Niewidomi jeżdżą na tandemach, czyli rowerach dwuosobowych. Z przodu siedzi widzący kolarz, a z tyłu niewidomy. Zachęcam wszystkich do zakupu tandemu, by móc jeździć na rowerowe przejażdżki. Na takim rowerze trudniej się wywrócić, niż na zwykłym. Wystarczy ledwo ruszyć, by pęd dwuosobowej „machiny” przekroczył granicę niestabilności. Pęd tego roweru jest dzięki masie dwóch osób tak znaczny, że można uznać, iż rower „idzie” jak burza.

20. REVERSI (OTELLO)

W Reversi grają ze sobą dwie osoby. Rozgrywka odbywa się na kwadratowej planszy z małymi, okrągłymi otworkami – 8x8 pól. Są 64 pionki do dyspozycji graczy – tyle samo, co otworków – które na jednym końcu są wypukłe, na drugim wklęsłe. Oba końce mają też odmienne kolory. Każdy gracz wybiera jeden kolor, co jest tożsame z wyborem jednej z dwóch stron pionków. Nie można zmieniać tego wyboru w trakcie rozpoczętej gry. Można natomiast losować stronę, czyli kolor, poprzez rzut monetą przed rozpoczęciem rozgrywki, gdy gracze nie mogą dojść do porozumienia. Gdy wykonują ruch, wkładają kolejne pionki do otworków w taki sposób, by nad planszą wystawał wybrany przez nich kolor, czyli koniec pionka (wklęsły lub wypukły). Przed rozpoczęciem wszystkie pionki leżą obok. Normalnie każdy gracz wykonuje 32 ruchy: 32-krotnie wstawi pionek swoim kolorem do góry. Jednak gdy okaże się, że na jakimś etapie gry nie może wykonać prawidłowego ruchu, traci tę możliwość.

Gra rozpoczyna się od umieszczenia na środku planszy (koniecznie po skosie) czterech pionków – po dwa pionki każdego gracza. W jednym ruchu wkłada się do planszy jeden pionek przeciwnie, gracz po graczu, aż do zapełnienia planszy, albo zablokowania możliwości wykonania jakiegokolwiek prawidłowego ruchu.

Co to jest prawidłowy ruch?

Gracze mogą wkładać pionki na trzy akceptowalne sposoby: w liniach poziomych, pionowych lub ukośnych, wyłącznie

tam, gdzie:

1. w bezpośrednim sąsiedztwie wypełnianego otworu znajduje się pionek przeciwnika,
2. w tej samej linii może być więcej pionków przeciwnika, a na końcu ich grupki stoi pionek gracza, który wykonuje ruch,
3. pomiędzy nowo ustawianym pionkiem i tym ostatnim mogą być jedynie pionki przeciwnika.

Tak więc w każdym ruchu gracze zamykają (jakby nawiasem) pionki przeciwnika, które natychmiast zamieniają na swoje, poprzez odwrócenie ich „do góry nogami”. Zamiana pionków na własne dotyczy wszystkich trzech kierunków, jeśli są spełnione powyższe kryteria. Zamiana w jednej linii nie może przekroczyć miejsca, w którym już stoi pionek gracza wykonującego ruch gracza. W ten sposób wkłada się jeden własny pionek, a uzyskuje się ich na planszy o wiele więcej. Zamiana pionków przeciwnika dotyczy wszystkich kierunków: poziomo, pionowo i ukośnie, zgodnie z wymienioną już zasadą: do pierwszego własnego pionka w linii.

Cel gry

Wygrywa gracz, który na koniec, tj. po całkowitym wypełnieniu planszy lub wyczerpaniu się możliwości wykonania ruchu, uzbiera na planszy więcej pionków.

Rady dla początkujących:

Warto zauważyć, że:

1. Przeciwnik nigdy nie zdoła zamienić naszego pionka na swój, gdy ten stoi w rogu planszy.
2. Fajnie jest zająć otworki na brzegu planszy, gdyż one są bezpieczniejsze niż stojące w innych miejscach, choć w tym przy-

padku nie ma już takiej gwarancji.

3. Należy myśleć strategicznie, bo nie każda zamiana się opłaca. Czasem zamieniamy kilka pionków na swoje, powodując zamianę odwrotną w kolejnym ruchu przeciwnika.

4. Gdy staramy się zająć róg planszy, musimy oddać przeciwnikowi co najmniej jeden otworek w jego sąsiedztwie. Bez tego warunku nie da się nam włożyć naszego pionka do rogu.

5. Trzeba sprawdzać pionki we wszystkich kierunkach, by zamieniać jak najwięcej pionków przeciwnika na swoje.

6. Należy grać prowokacyjnie i „kusić” przeciwnika, by stawił swoje pionki w miejscach dających nam szansę na jak największą zdobycz.

Na koniec gry zliczamy pionki na planszy: przeciwnika i nasze. Kto ma więcej, ten wygrywa. Nie można być zaskoczonym, gdy na kilka ruchów przed zapełnieniem planszy znacząco prowadzimy, a na koniec sytuacja zmieniła się diametralnie. W jednym mądrym ruchu można zamienić wiele pionków.

21. Szachy

szachy, będąc skomplikowaną, strategiczną grą, nie są łatwe. W dzisiejszych czasach, gdy dostępnych jest aż tyle fajnych atrakcji, m.in. rozmaitych gier planszowych i komputerowych, szachy nie są wystarczająco popularne. To, co powoduje, że w ogóle o nich jeszcze pamiętamy, to szacunek dla ich „mądrości”, znaczy mądrości, którą musimy się wykazać, gdy do nich zasiadamy. Niewidomi mają taki sam powód jak widzący, by je omijać, ale

poza tym powodem, mają jeszcze inny. Tego rodzaju gra wymaga świetnej przestrzennej wyobraźni. Czy niewidomi ją mają? Otóż wystarczająco dobrą ma niewielki odsetek naszego środowiska. Ci, dla których obserwowanie linii poziomych, pionowych i ukośnych nie jest trudne, grają z powodzeniem. Gdy jednak brakuje takiego „zmysłu”, nie udaje się wygrywać – „macanie” szachownicy, odnajdywanie figur i pól, na których stoją, odczytywanie zasięgu rażenia własnych pionków i pionków przeciwnika jest wtedy zbyt trudne. Skoro zagadnienie to jest tak złożone, nie pozostaje nic innego, jak opowiedzieć o tyfloszachach, czyli szachach zaadaptowanych do potrzeb niewidomych graczy.

Tyfloszachy

Generalnie niczym się nie różnią od szachów zwykłych, jednak są inne. Plansza nie jest płaską, kolorową tekturą, na której jedno pola są czarne, a inne białe, lecz solidnym, płaskim i kwadratowym przedmiotem, na wierzchu którego są wyznaczone niewielkie kwadratowe pola. Jest ich 64 – w 8 rzędach i 8 kolumnach. Zazwyczaj boki tych kwadratowych pól mają od około 3 do 6 cm, a cała plansza stosownie więcej – od około 25 do 50 cm. Najczęściej spotykamy plansze drewniane lub plastikowe. Pola są podzielone na dwie grupy – po 32 w każdej – tak jak w przypadku zwykłej szachownicy i są oznaczone dwoma kolorami, które mogą być różnie dobrane. Najczęściej spotykamy pola czarne i białe, ale projektant może zaproponować inną parę kolorów.

Plansza w tyfloszachach nie może polegać jedynie na odróżnieniu tych dwóch kolorów. Niewidomi gracze wymagają czegoś więcej. Przyjęto za standard, że pola czarne są wywyższone, a białe obniżone w stosunku do czarnych. Pola czarne i białe przeplatają się tak samo jak w zwykłych szachach. Jak łatwo zauważyć, przeplatanie musi dotyczyć każdego prostego kierunku. Czarne i białe pola sąsiadują ze sobą na przemian zarówno w rzędach, jak i w kolumnach. Za to w liniach ukośnych są pola wyłącznie jednego koloru.

Dwa kolory mają też figury biorące udział w grze. Najczęściej są czarne i białe. Figury mogą mieć rozmaite kształty. Gdy byliśmy we Włoszech, weszliśmy do wyjątkowo ciekawego sklepu w Pizzie. „Macałem” tam różne rzeczy, ale najbardziej zainteresowały mnie szachy. Dlaczego? Były ręcznie wykonane i przedstawiały się jak dzieło sztuki. Owszem, nie była to sztuka z najwyższej półki, ale hand made to jednak hand made. Było tam sporo szachów, każde inne. Na jednej szachownicy walczyli Ateńczycy ze Spartanami, na innej Macedończycy z Persami, Grecy z Turkami, Rzymianie z Kartagińczykami. Aby nie było jedynie starożytnie, na kolejnej szachownicy walczyli piłkarze FC Barcelony z Juventusem Turyn! Nie były to tyfloszachy, ale kształty tych drużyn były dla mnie rozpoznawalne. Brakowało tylko tyfloszachownicy.

Pola na planszy szachowej są specjalnie oznakowane. Po co? Gdyby tak nie było, gracze nie wiedzieliby jak zanotować poszczególne ruchy. I tak w pierwszym rzędzie ustawiamy białe figury, w drugim białe pionki. Dalej mamy sporo pustego miejsca, by wreszcie w siódmym rzędzie znaleźć pionki przeciwnika, a w ósmym jego figury. Koło nas stoją więc figury białe, a najdalej od nas – czarne. Już wiemy, że mamy rzędy od 1 do 8. Co z kolumnami? Oznaczamy je literami – od A do H. Nasze białe wieże stoją więc na polach: A1 i H1, a czarne wieże przeciwnika na: A8 i H8.

Na czym polega tyfloszachownica? Już wiemy, że czarne pola są wywyższone, a białe wklęsłe. Figury trzeba tak ustawić, by nie upadały podczas oglądania szachownicy. Jak to robimy? Dłońmi! Staramy się robić to ostrożnie. Wykonujemy delikatne, poziome ruchy i co „jakiś czas” „zauważamy”, że pod nimi znajduje się jakaś figura. Obniżamy dłonie i sprawdzamy, co to jest i na którym polu stoi. Gdybyśmy postawili na planszy figury jak to czynią inni, wszystkie by się wywróciły. Musimy je jakoś zakotwiczyć. Najczęściej polega to na wbiciu kołka prostopadle w podstawę każdej figury. Kołki te przedłużają pionowe osie figur i wystają na taką długość, jaką głębokość mają wspomniane otworki. Wtedy figury nie wywracają się, gdy je dotykamy. Najlepiej, by kołki pa-

sowały do otworków ciasno, bo właśnie to zapobiega ich bujaniu się. Właśnie tego nie lubią niewidomi gracze. Denerwują się, że figury się chybczą i nie mogą skupić się na grze.

Czy mamy już prawdziwe i skuteczne tyfloszachy? Nie! Szachownica jest zaadaptowana poprzez wyróżnienie czarnych i białych pól, figury mogą na niej stać bez ryzyka, że upadną, albo się przemieszczą. Są dwa kolory – czarny i biały, ale nadal nic o tym nie wiedzą niewidomi gracze. Co z tym zrobić? Trzeba je jakoś oznakować. Najczęściej spotykamy małe gwoździki wbite w czubek czarnych, drewnianych figur, albo małe uwypuklenia, gdy figury są plastikowe. Białe pozostawiamy w spokoju. Poza gwoździkami lub uwypukleniami figury czarne i białe niczym więcej się między sobą nie różnią.

Możemy już grać! Kładziemy planszę na stole i ustawiamy na niej figury. Jak? Przecież nie opowiem, bo to nie jest kurs szachów. Należy udać się do przyjaciół, którzy wiedzą jak grać, albo sięgnąć po podręczniki szachowe, gdzie wszystko jest wyjaśnione. W każdym razie na pewno należy wiedzieć, jak poustawiać figury. Trzeba trzymać się zasad – bez nich nic się nie uda. Potem biali wykonają pierwszy ruch – może pionek E2 na E4? A może od razu skoczek, czyli konik, z B1 na C3?

Szachowa tyflorozgrywka

Siadamy przy stole – naprzeciwko siebie. Mamy już szachownicę – leży między nami. Obok wysypane wszystkie figury. Macamy je, by wybrać nasze. Ja wylosowałem białe, on czarne. Ja będę ruszał się pierwszy. Moje figury będą stały w rzędach 1 i 2, a jego 7 i 8. Macamy więc figury i szukamy swoich – gdy weźmiemy do ręki figurę z gwoździkiem, musi ją ustawić on, bez gwoździka ja. Wkładamy je w odpowiednie miejsca – jedną po drugiej i sprawdzamy, czy na szachownicy stoją już wszystkie. Wreszcie są – 32 figury – 16 moich i 16 jego. Sprawdzamy czy zostały poprawnie ustawione. Czasem znajdujemy błędy. Musimy to poprawić:

– No, no, pomyliłeś skoczka z gońcem.

– Gdzie? – sprawdza. – Nieprawda!

Sprawdzam znowu i potwierdzam błąd. On po prostu „patrzył” na prawą stronę planszy, a błąd jest po lewej. Sprawdza jeszcze raz.

– Rzeczywiście – przyznaje mi rację, poprawia ustawienie i już możemy grać.

Każdy z nas może oglądać planszę tylko wtedy, gdy jest jego ruch. Nie możemy robić tego jednocześnie. Dwie ręce na szachownicy – to w zupełności wystarczy. Widzący gracze obserwują sytuację na planszy jednocześnie i mają więcej czasu na myślenie. W ten sposób widzący gracz niezastępenie zyskuje pewną przewagę, gdy gra z niewidomym. Ten ogląda tylko podczas swojego ruchu, a widzący przez cały czas. Trudno, nie wszystko da się wyrównać. Może jednak czasem widzący odwracają wzrok od planszy i nie wykorzystują tej przewagi.

Gramy więc. Najpierw ja. Pierwszy ruch nie wymaga myślenia. Zawsze zaczynam pionem E2 na E4. Nawet nie macam planszy. Przecież wiem, jaka jest. Sięgam ręką od razu na środek swoich „wojsk”, chwytam właściwy pionek i wyjmuję go z otworaka w środku pola E2. Unoszę pionek, przemieszczam o dwa pola dalej i wkładam w otworek w polu E4. Teraz czas na przyjaciela.

Najwyraźniej nie potrafi przedstawić w swojej wyobraźni całej szachownicy. Już przy pierwszym ruchu dokładnie ją ogląda. Gdy ja uważam, że to niepotrzebne, bo mam ją „przed oczami”, on nie ma. Ogląda i ogląda, wreszcie wykonuje ruch. Może to być tak samo jak w moim przypadku przemieszczenie pionka w celu otworzenia drogi dla poważniejszych figur. Niech to będzie E7 na E5. Znowu nie muszę oglądać planszy. Naniósł na swoje wyobrażenie modyfikację wynikającą z jego ruchu i „widzę” dwa pionki stojące jeden przed drugim na samym środku szachownicy. Biorę kolejny pionek i przemieszczam go o jedno pole

do przodu – D2 na D1. Przeciwnik znowu długo ogląda planszę. Utrwala sobie ustawienie figur. Zauważa gdzie jest nowy, wysunięty do przodu pionek i wykonuje ruch.

Do tej pory wszystko wydaje się proste w porównaniu z dalszą częścią gry. Po kilkunastu ruchach na szachownicy jest już taki „mieszaniec”, że trudno się połapać. Jak wtedy pracują nasze wyobraźnie?

Ja, jako że kiedyś widziałem, przez cały czas mam przed oczami planszę. Rzadko się myślę. Pewnie, że to się zdarza, bo figur jest dużo, a każda stoi gdzie indziej. Aby uniknąć błędów oglądam planszę i weryfikuję prawidłowość wyobrażenia. Mój przyjaciel ma znacznie trudniej. Nigdy nie usłyszałem od osób nowo ociemniałych, by miały wyobrażenie szachownicy. Czy przemilczają ten temat, czy raczej naprawdę tego nie mają? Często i długo oglądają planszę, znaczy macają. „Widać”, że rozumienie jakie mamy ustawienie, stanowi dla nich dużą trudność. Skąd to wiem? Często mówią, że coś stoi tu, a nie tam, co ja interpretuję jako potwierdzenie, że mają kłopoty z ustaleniem jak faktycznie jest. Mówią:

- Ten goniec stoi na polu XX, a myślałem, że na YY.
- Pewnie. Nie pamiętałeś?
- No, jakoś tak mi się wydało.

Staram się pomagać przyjacielowi. Nie jestem zainteresowany wygraną, gdy wynika z jego pomyłki. Jaka to satysfakcja korzystać z tego rodzaju błędów. Naprowadzam go na prawidłową ścieżkę, a on wytwarza w myślach poprawny obraz.

Właśnie – czy to obraz? A może to tylko gra liczb, oznaczeń? Chyba to niemożliwe. Potwierdza się to, gdy dochodzi do bójki. Wtedy okazuje się, że on wie, jaki zasięg mają figury, a jest tego tak dużo, że nie może tego spamiętać. Każda figura „atakuję” inne pola. Ma w swoim zasięgu różne figury, które można zbić, gdyby

nie to, że są chronione przez inne. On to zauważa i omija pułapki. Gdy skoczek stojący na C6 może bić gońca na D4, on tego nie robi, gdyż zauważa, że gońca broni pionek na C3. Niby nic, a jednak to dosyć skomplikowany obrazek. Skoczek nie skacze prostoliniowo, lecz tzw. ruchem skoczka – dwa pola w jednym kierunku i jedno w kierunku prostopadłym do pierwszego. Z kolei pionek, który porusza się wyłącznie do przodu, może bić cokolwiek jedynie na ukos. Co dopiero wieże, gońce i królowa?

Skoro niewidomi od urodzenia potrafią grać w takie gry, z pewnością mają jakąś wyobraźnię. Nigdy nie widzieli kolorów, kształtów, odcieni, a jednak rozszyfrowują linie i pola rażenia w szachach. Czy zatem mają przed oczami szachownicę? Mówią, że nie, ale ja twierdzę co innego. Uważam, że mają wyobrażenie otoczenia. Nie zgadzają się z rzeczywistością stworzone na własne potrzeby kolory, a nawet kształty, jednak ideowo obrazy te muszą być prawidłowe. Gdy na początku gry bierzemy do rąk figury leżące obok tacy, zdecydowanie radzą sobie z rozróżnieniem kształtów. Rozpoznają pionki, wieże, gońców i królową. Wkładają je we właściwe miejsca. Wykonują poprawne ruchy, wymyślają strategię działania i potrafią wygrać. Może zatem mają tak jak i ja „trzecie oko”, które działa przez cały czas. Obraz, który mają w wyobraźni nie zgadza się z prawdziwym co do szczegółów, ale musi być zgodny z informacjami, które do nich docierają ze strony innych niż wzrok zmysłów. Krótko mówiąc, nie jest źle. Obrazy towarzyszą wszystkim ludziom, a różnica pomiędzy niewidomymi ociemniałymi i widzącymi a niewidomymi od urodzenia polega jedynie na zgodności szczegółów wyobrażenia z rzeczywistością. Skoro tacy ludzie nie wiedzą co to są poszczególne barwy, pewnie mylą czerwień z czernią, albo błękit z granatem czy zielenią. Pewnie też mylą wygląd postaci w słońcu i w cieniu, ale warstwa merytoryczna musi być zgodna. W ten oto sposób pewnie widzą szachownicę z przypadkowymi kolorami pól, z figurami, które nie mają koloru, o kształtach nie zaprezentowanych w wyobraźni, ale informacyjnie mają przed oczami to samo, co by widzieli, gdyby

nie brak wzroku.

Partia szachów skończona. Ileż to razy trzeba było wstać i choć troszkę się poruszać. W trakcie partii zdążyliśmy wypić dwie kole i zjeść sporo ciasteczek. Odrywaliśmy się od szachów, by porozmawiać o czymś innym, albo odebrać dzwoniący telefon. Gdy rozgrywka się rozstrzyga, można udać się na kolację. Czy mój przyjaciel widzi „trzecim okiem” te kolorowe kanapki, które są na dużym talerzu stojącym na środku stołu? Czy widzi na nich wędlinę, ser żółty i plasterki pomidorów? Dopóki nie dostanie kanapki do ręki, nic o tym nie wie. Gdy zacznie jeść, pewnie widzi ich obraz – zapewne dziwaczny, ale taki mu wystarczy. Nie przeszkadza mu, że pomidor ma kolor czerwony jedynie z nazwy, a widziany przez niego ma zupełnie inny. Może czarne figury stojące na szachownicy są dla niego czarne też jedynie z nazwy, gdy widzi je jako zielone?

Ja akurat wiem, co to jest czerwień czy zieleń. Z biegiem czasu coraz trudniej przywołuję przed oczy barwy, gdy jednak się wysilę, wpadają mi w oko i są prawidłowe. Ja po prostu wiem jak wyglądają kolory i kształty. Szkoda jednak, że nie mogę popatrzeć na nie bez pośrednictwa wyobraźni. Może kiedyś!!! A co do rozumienia obrazów przez osoby, które nigdy nie widziały, na pewno warto zapytać o ich opinie. Może moje przypuszczenia są jednak niewłaściwe?

Na koniec informacja o szachach, jakich nigdzie nie ma, a są u nas – w Fundacji Szansa dla Niewidomych. Zostały specjalnie dla nas stworzone. Fizycznie wyglądają jak te, które już opisałem, a innowacja polega na tym, że są komputerowe. Dzięki temu mogą z nami grać i do nas mówić. Plansza ma wymiary turniejowe – pola o boku 50 mm. Białe i czarne bierki wyraźnie duże, białe pola wgłębione, a czarne wywyższone. Jest to jednak poważne, elektroniczne urządzenie, wymagające prądu (jak notebook). Włączamy go i wykonujemy polecenia. Ustawiamy bierki. Kiedy ustawimy niepoprawnie, syntezyator nakaże je przemieścić.

Wreszcie będziemy grać. Syntetyczny głos będzie nam polecać: „ruch białych”, względnie „ruch czarnych”. Kiedy wykonamy ruch nieprawidłowy, nakaże nam jego cofnięcie.

Takie szachy umożliwiają grę dwóch graczy, albo grę z komputerem. Potrafią podpowiadać, zapisywać partie przerwane „w połowie” i wracać do nich. Mogą mówić w różnych językach i różnymi głosami. Takie szachy nie muszą być podłączone do prądu, a wtedy możemy grać „konwencjonalnie”. Zapewniam, że mamy z nimi mnóstwo radości. Szachy te zostały wybrane na IDOLA Fundacji podczas Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND.

22. Nie ma jak w domu!

Dom to fizyczne miejsce, w którym żyjemy, czy raczej my i nasi bliscy? W obu przypadkach w domu musi panować ład i porządek.

Są osoby, które określa się wspólnym mianem domator. To charakter oraz styl bycia. Jak łatwo sobie wyobrazić, niewidomi mają do takiego stylu sentyment, albo po prostu więcej powodów, by tak się zachowywać, niż inni. Nawet ci, którzy z natury tacy nie są, w związku z niepełnosprawnością tacy się stają. Przecież spędzają statystycznie biorąc więcej czasu w domu niż widzący. Jest wiele chlubnych wyjątków, ale zazwyczaj wyjątki jedynie potwierdzają regułę.

Domator – osoba dużo przebywająca w domu, lubiąca życie rodzinne.

Skupmy uwagę na jak najfajniejszym byciu w domu. Jak zrobić, by być domatorem z klasą? Co ciekawego można robić w domu, by takie odizolowane życie było atrakcyjne i powodem do dumy? Jakie domowe zajęcia nobilitują, a jakie degradują? Które umiejętności i czynności są osiągalne dla niepełnosprawnych wzroku, a które z tych najciekawszych są jeszcze nie rozpularyzowane?

Niepełnosprawność wzroku ma tę cechę, że łatwo oddziela od reszty społeczeństwa. Otoczenie zazwyczaj nie rozumie od-

mienności. Świat jest skonstruowany odpowiednio do możliwości i upodobań ludzi widzących, więc bez dobrego wzroku często siedzimy w domu. Nie wychylamy się, bo gdy się odważymy, nabijamy sobie guzy. Taka postawa charakteryzuje przede wszystkim nowo ociemniałych, ale również innych niewidomych. Nie wiadomo jak się poruszać po mieście, jak zrobić, by się dobrze prezentować, nie zwracać na siebie negatywnej uwagi? Jak dotrzeć do celu i wrócić do domu? Jak się przygotować, by zaistnieć w towarzystwie, podczas poważnych i niepoważnych rozmów, w których należy być odczytanym, poinformowanym, dowcipnym, wesołym, przystępnym itd. Nie jest to proste, więc może lepiej się nie wychylać? Siedzimy w domu i tyle! Najłatwiej spędzać czas w sypialni, chodzić późno spać, by nazajutrz wstać jak najpóźniej. Można unikać towarzystwa i spóźniać się na posiłki – wszyscy dawno zjedli, a my wkraczamy do jadalni: „Wow, już nie jecie?”. Siadamy i jemy. Nikogo już tam nie ma, nikt nie zadaje więc trudnych pytań. Nie musimy martwić się, że ktoś robi głupie miny, wykazujące bariery istniejące między nami a nimi. Gdy jesteśmy spóźnieni i nikt nam „nie przeszkadza”, jemy sobie spokojnie, a gdy skończymy, nawet nie odkładamy talerzyka – inni to zrobią za nas. Po co mamy się wysilać, ryzykować, że o coś uderzymy i stłuczemy? Potem wracamy do swojej enklawy, pokoju/sypialni, gdzie nawet nie pościeliliśmy łóżka. Pewnie nie zrobimy tego do końca dnia, a wtedy znowu będzie potrzebne rozścielone. Następnego dnia zrobimy tak samo. Nie musimy pracować, bo mamy rentę – oczywiście socjalną. To jest tak mała kwota, że inni nie byliby zadowoleni. Nie mają więc czego zazdrościć. Gdy jednak ktoś zapyta, czy chcemy pracować – choć troszkę, pytamy, czy wynagrodzenie nie będzie tak duże, że spowoduje utratę tej renty! Gdy może przekroczyć wyznaczoną granicę, wolimy zrezygnować z pracy. W takim życiu, jakie sobie zaaranżowaliśmy, parę złotych starczy. Gdy będą zbliżały się imieniny bliskiej nam osoby, nie kupimy fajnego prezentu, ale co tam, nie musimy. Przecież jesteśmy niewidomi i mamy małą rentę. Gdy wpadnie nam do głowy pomysł, by coś sobie kupić: komputer, radio lub telewizor, pomyślimy: „Dlaczego

nie ma dotacji na takie zakupy?”. Gdy dowiemy się, że i owszem, są, na cele rehabilitacyjne, zachniemy się: „Dlaczego tylko na to?”. W rozmowie z innym niewidomym nie powiemy prawdy. Przecież nie chcemy wypaść gorzej od innych. Udajemy, że prowadzimy ciekawe życie, wszystko jest w porządku, a wiadomość o chęci zrobienia tych zakupów to tylko plotka.

Przy takim charakterze, nawet nie będąc domatorem, szybko się nim stajemy. Są jednak przykłady innej postawy. Fundacja Szansa dla Niewidomych propaguje całkowicie inny styl. Nasz zrehabilitowany bohater jest ambitny. To, co lubią tzw. domatorzy z przymusu i wyboru, nie odpowiada aktywnym niewidomym. Zachowują się zupełnie inaczej. Chcą chodzić do dobrej szkoły, dostać się na studia, chcą nauczyć się języków obcych, używają komputera i Internetu jak widzący. Chcą znaleźć pracę, a rentą socjalną wręcz się wstydzą. Znajdują życiowych partnerów, zakładają rodziny i prowadzą tzw. normalne życie. W szkole dużo się uczą, na studiach ścigają się z innymi studentami, są aktywni w swojej lokalnej społeczności, mają w pracy nadgodziny, zarabiają nieźle i są w stanie utrzymać rodzinę. Mają małżonków, dzieci i wielu przyjaciół. Wcale się nie obrażają, że mają los trudniejszy od innych osób. W domu sprzątają, uczą się gotować i przygotowują potrawy, chodzą z dziećmi na spacer, potrafią przewijać maluchy, a nawet je kąpać. Chodzą na pływalnię, wyjeżdżają na wakacje, zwiedzają ciekawe miasta, a także obce kraje. Nie omijają muzeów, zamków, pałaców, parków i stadionów. Dużo czytają i słuchają. Są dobrze ubrani, mają porządek w domu, dobrze się odżywiają i wszyscy ich lubią. Czy to nie jest styl fajniejszy od poprzedniego? Wróćmy jednak do głównego tematu.

Sprzątanie domu, a więc m.in. zamiatanie podłogi, odkurzanie dywanów, robienie porządków na stołach, szafkach, biurkach, w szufladach, a co gorsze remonty, odnawianie ścian, instalowanie nowych urządzeń, okablowanie i na koniec porządkowanie potem nie należy do łatwych i przyjemnych czynności. Nie lubią tego zarówno widzący, jak i niewidomi. Tymczasem piach

na podłodze, kurz na meblach, wysypujące się z kubła śmieci, stare nieużywane rzeczy, zepsuta żywność, brudne ubrania, talerze albo ściany, brakujące gniazdka i kontakty, wymagające używania innych, niż te, które są w wygodnych miejscach, zniechęcają nie tylko gości, ale także domowników. Nie daj Boże, by bałagan dotyczył alergików! Kichaniu nie byłoby końca. Powoli pomieszczenia się tak zagracają, że brakuje wolnej i miłej do życia przestrzeni. Zamiast przechadzać się miłutko po swoim „pałacu”, coraz częściej potykamy się i przeskakujemy coraz liczniejsze przeszkody. Jaki jest na to sposób? Trzeba się wziąć do pracy i sprzątać. Zabałaganione mieszkanie wygląda fatalnie. Jak tu przyjąć gości? Trzeba więc „złapać” się za przysłowiową szczotkę koniecznie.

Zanim zabierzesz się do czyszczenia blatów, zamiatania podłogi, odkurzania dywanów, należy posprzątać bałagan. Nie ma mowy, by nie przejść po wszystkich pokojach i sprawdzić, co się tam „dzieje”. Gdy się nie widzi, należy wszystko sprawdzić rękami. Gdy się widzi choć trochę, wystarczy wzrok. No więc sprawdzamy kąt po kącie, mebel po meblu, urządzenie po urządzeniu, by nie pozostawić na wierzchu niczego, czego nie powinno tam być. Mowy nie ma, by ubrania, papiery, książki, których teraz nie czytamy, leżały byle gdzie. Wszystko musi mieć swoje miejsce. Gdy jest to dobrze wymyślone, trzeba się tego trzymać. Gdy jednak nie radzisz sobie z odnajdywaniem rzeczy, przemebluj pokoje, zmień przeznaczenie mebli, a może nawet zmień całą aranżację pomieszczeń. Musi być wokół ciebie taki porządek, by w mieszkaniu było zarówno ładnie, jak i wygodnie. Wszystkie przedmioty muszą być do siebie dopasowane – dla ciebie przede wszystkim merytorycznie. Elementy niepasujące zmień, niepotrzebne wyrzuć, wymagające schowania – włóż do szuflad lub szafek.

Niedowidzący lepiej sobie radzą w nieporządku, niewidomi wcale. Rzeczy znajdujące się w innych miejscach niż ustalone są nie do znalezienia. Ileż to czasu trzeba stracić, by znaleźć komórkę, gdy leży na innym stole! A ile, gdy leży obok – tylko troszkę więcej niż metr dalej? Jak ją znaleźć, gdy nie ma się przed oczami

obrazu całego otoczenia?

Kierujemy rękę w stronę ustalonego miejsca, macamy dokoła powierzchnię należącą do bliskiego sąsiedztwa – i nic. Gdzie teraz szukać? Zgaduj, zgadula! Skierujemy się na lewo, tak nie za daleko – może pół metra. Gdy tam jej nie ma, sprawdzimy na prawo, potem w przód i w swoją stronę. Co zrobić, gdy nadal jej nie mamy? Może zawołamy kogoś widzącego, kto jest w domu? Gdy jednak nie ma nikogo, albo nie lubimy wołać, bo to udowadnia, że nie jesteśmy samodzielni? Macamy dalej. Teraz sprawdzimy powierzchnię bardziej odległą od miejsca, w którym komórka powinna być. Może poszerzymy obszar poszukiwania dokoła o średnicy metr? Możemy już ją znaleźć, ale równie dobrze nie. Przecież jest o kilka centymetrów dalej. To pech!

Ile czasu poświęcamy na taką „zabawę”? Czy to nie deprymujące? Jak czuć się normalnie, gdy tracimy tyle czasu na rzeczy, które dla innych są takie proste? Właśnie. Przy każdej czynności niewidomi mogą tracić mnóstwo czasu. Te straty się sumują i okazuje się, że jesteśmy bardzo nieefektywni. Kiedy zdążymy coś przeczytać, napisać, posprzątać? Mówi się, że w ciągu roku niewidomi przeżywają dwa lata. O co chodzi? O stratę czasu i energii, o wielość przeżyć, które nas spotykają. Widzący mnóstwo rzeczy wykonują zwyczajnie, to jest na przykład bezmyślnie – szybko, łatwo i beztrudno. Niewidomi muszą być skupieni. Prawie nic nie jest automatyczne, niemal wszystko musi być przemyślnie sterowane. W przykładzie z komórką – jeśli nie będziemy pilnowali jej miejsca, kładli tam, gdzie ustaliliśmy, będziemy musieli ją szukać. Tak samo z innymi rzeczami. Wobec tego wszystko musi być wspaniale uporządkowane.

Może dobrze rozpocząć sprzątanie od podlania kwiatków. Masz je? W ogromnej większości domów rosną sobie w doniczkach. Są nie tylko ozdobą, odświeżają też nasze powietrze. W przeciwieństwie do ludzi, którzy oddychają tlenem, a wydychają dwutlenek węgla, one pobierają ten drugi, a zwracają tlen.

Poza tym potrafią ładnie pachnieć. Należy z tym uważać, by nie mieć roślinek, które dokuczają alergikom. Zakładam jednak, że ktoś, kto ustalał, co ma być na parapetach, w donicach, wiedział co robi.

Pamiętaj, że rośliny należy podlewać w z góry określony sposób: nie można za rzadko i za często. Nie można podlewać za mało lub przesadnie dużo. Gdy jakiś kwiatek wymaga podlewania raz na tydzień, należy tak robić zawsze. Za każdym razem, gdy zapomnimy o podlaniu albo wlejemy do doniczki za dużo wody, kwiatek może zmarnieć.

Przed zabraniem się za podłogę i dywany, uporządkujmy meble. Musimy sprzątać sensownie – należy robić to od góry do dołu. Co z tego, że mamy czystą podłogę, gdy ściągniemy na nią kurz z regału? Najpierw więc meble, potem schodzimy ze szmatką niżej i niżej, półka po półce, mebel po meblu. Zadbajmy o rzeczy, które tam leżą. Nie możemy zabrać się do wytarcia kurzu z półek, parapetów, blatów, gdy jest tam mnóstwo różnych przedmiotów: urządzenia, książki, płyty, chusteczki, kabelki itp. Najpierw ustalmy, gdzie te rzeczy powinny być. Wszystko, co można zakwalifikować do śmieci, wyrzucmy do kosza. Potem to, co nie powinno być na wierzchu, schowajmy do szuflad i szafek. Resztę poukładajmy w sposób ustalony wcześniej, który wygląda na przemyślany i uporządkowany. Dopiero wtedy weźmy do ręki szmatkę do mebli. Tak, to zupełnie inna szmatka, niż do wanny, czy podłogi. Powinna być delikatna i czysta. Możemy ją nieco zwilżyć wodą, a gdy będzie zbyt mokra, należy wyżąć ją w dłoniach. Co jakiś czas, po przemyciu określonej powierzchni mebli, powtarzamy czynność wypłukania szmatki i jej wyżęcia. Czasami wystarczy sucha szmatka, gdy mebel nie wymaga umycia. Gdy blat jest zbyt brudny warto użyć płynu do mycia mebli. Uwaga, należy sprawdzić, czy płyn odpowiada rodzajowi blatów. Co innego blaty ze sztucznego tworzywa, a co innego drewniane. One nie lubią wody, również niektórych płynów do mycia mebli.

Gdy mamy w ręku butelkę z odpowiednim płynem, wylewamy kilka kropli na szmatkę i głaszczemy nią czyszczony blat, parapet, albo półkę – miejsce po miejscu. Sposób na niepominięcie żadnego miejsca jest taki sam, jak w przypadku podłogi czy dywanów. Gdy użyliśmy wody, a nie płynu do mycia, a szmatka była zbyt wilgotna, należy drugą (suchą) szmatką wytrzeć jej nadmiar.

Przygotuj zmiotkę i szufelkę. Śmieci są na całej podłodze, toteż trzeba „przegłaskać” wszystkie miejsca. Zaczynaj od skrajnego kąta pokoju i zbliżaj się w kierunku kosza na śmieci. Opracuj metodę zmiatania, by nic nie ominąć. Podziel powierzchnię podłogi na paski, prostokąty i trójkąty (zależnie od kształtu pokoju), i zagarniaj systematycznie śmieci. Z każdym pociągnięciem zmiotki kolejne paski podłogi stają się czyste, a kupka śmieci rośnie. Trzeba uważać, by tej kupki nie roznieść, a więc pamiętać gdzie jest, by ją omijać i co jakiś czas sensownie przesuwając. Jak to robić? Trzeba uważać, by przemieszczać dalej całą kupkę. Gdyby coś z niej zostawało na starym miejscu, sprzątanie nie skończyłoby się nigdy. Dobra technika zmiatania uwalnia od konieczności wymacywania podłogi dookoła. Lepiej zawsze zmiatać sprytnie. Zaczynamy od skrajnego punktu w pokoju. Należy pociągać zmiotką po podłodze paskami o długości 70 centymetrów i szerokości zmiotki. Nie trzeba mocno naciskać. Zmiotka zbierze kurz i paprochy bez tego. One są lekkie i wystarczy muskać zmiotką podłogę, by się przesuwały. Ważniejsze jest czuwanie, by nie pominąć żadnego miejsca. Takie ruchy powtarzamy wielokrotnie. Przesuwamy się na przykład od lewej do prawej strony: jedno pociągnięcie, drugie, trzecie itd. Po oczyszczeniu jednego pasa warto przesunąć śmieci w nowe miejsce, by nie przeszkadzały. Tak samo załatwiamy kolejny pas. Aby faktycznie niczego nie pominąć, robimy zakładki. Na przykład 10% powierzchni zamieciemy dwukrotnie, ale się to opłaca.

Wreszcie zamieciona jest cała podłoga. Jest jedna kupka śmieci – zapewne koło drzwi. Bierzesz do ręki szufelkę i zmiatasz

tę kupkę na nią. Teraz warto pomacać, czy nic nie zostało dookoła. Jeśli coś zostało, zmieć te resztki znowu na szufelkę, a potem wyrzucić śmieci z szufelki do kosza. Uważaj, gdy będziesz z nią szedł do tego kosza, pewnie do kuchni, albo do przedpokoju, możesz coś po drodze zgubić. Trzymaj szufelkę poziomo i uważaj, by o nic nie zawadzić. Wysypane po drodze śmieci to ogromna porażka i sporo dodatkowej pracy.

Czy wiesz, jak odkurzyć dywan? Mimo, że odkurzanie nawet dobrym odkurzaczem nie jest przyjemnością, trzeba właśnie z niego skorzystać. Wszystkie inne sposoby są jeszcze trudniejsze. Kiedyś brało się dywan na dwór i trzepało trzepaczką. Uch, to była straszna praca, szczególnie dla alergików. Piszę „była”, „brało się na dwór”, ale nie mogę stwierdzić, że teraz tak się nie robi. Otóż przeciwnie. Co jakiś czas, mimo wygody związanej z używaniem odkurzacza, trzepanie nadal jest pożądane. Odkurzanie odkurzaczem i trzepanie na dworze dają zupełnie inne efekty. Dobre gospodynie czy dobrzy gospodarze wynoszą dywany na zewnątrz co najmniej raz do roku. Odkurzacze wyciąga kurz na zasadzie podciśnienia. Wyjmujemy odkurzacze ze schowka, czymkolwiek on by nie był, czy to szafa, czy specjalny pokój, włączamy wtyczkę do gniazda elektrycznego, wtykamy do otworu tzw. wąż, na którego koniec nasadzamy odpowiednią końcówkę. Każdy odkurzacze ma rozmaite końcówki, w tym przypadku chodzi o tę do dywanów. Często służy ona do odkurzania również podłogi. Jest to specjalna szczotka, z której można wysuwać i wsuwać „włosy”. Są one potrzebne do odkurzania podłogi, by jej nie porysować. Nie mogą być wysunięte podczas odkurzania dywanów, bo unieruchamiają szczotkę.

Mamy więc gotowe do pracy urządzenie, możemy się więc do niej zabrać. Postępujemy podobnie metodycznie, jak podczas zamiatania. Musimy odkurzyć dokładnie całą powierzchnię dywanu. Dzielimy go na prostokąty i paski. Chyba najlepiej zacząć od najodleglejszego rogu. Prostokąty i paski powinny na siebie nieco nachodzić, by nic nie przegapić. Głaszczemy szczotką dywan.

Nie naciskamy zbyt mocno, bo nie ma takiej potrzeby. Wykonujemy podłużne ruchy, jeden przy drugim, równoległe do siebie. Skwierczenie generowane podczas wsysania paprochów, które przesuwają się wewnątrz węża potwierdza, że dywan jest dobrze czyszczony. Gdy tego skwierczenia słyszymy dużo, warto „przejechać” to samo miejsce kilka razy. Odkurzacz wytwarza podciśnienie, dzięki czemu wszystko, co leży swobodnie na dywanie jest wciągane do pojemnika w odkurzaczu. Wpadają do węża nie tylko okruchy, kurz, włosy, nitki itp., ale także rzeczy, które zgubiliśmy. Możemy nagle usłyszeć wewnątrz węża przesuwającą się monetę, klocek, gwóźdź, guzik, a nawet pen driver. Jeśli chcemy je odzyskać, wyciągamy z odkurzacza wąż, otwieramy pojemnik i wyłaniamy z jego wnętrza naszą zgubę. To jest najgorsze, co może nas spotkać. Lepiej nic nie upuszczać na dywan, by nie musieć przeżywać takich przykrości. Gdy już coś nam spadnie, lepiej najpierw to podnieść. Co jakiś czas należy opróżnić pojemnik na śmieci. Najczęściej polega to na wyrzuceniu całego worka papierowego i włożeniu kolejnego. Czy to proste? Zależy to od modelu odkurzacza. Trzeba odczytać instrukcję użytkownika i przećwiczyć tę czynność. Zazwyczaj nie jest to trudne.

Warto zastanowić się, czy lepiej, łatwiej, wygodniej jest zamiatać podłogę, czy ją odkurzać. Ja wolę to drugie. Postępujemy w tym przypadku w zasadzie jak poprzednio, tyle że musimy wysunąć włosy ze szczotki. W innym razie plastikowa obudowa będzie rysowała podłogę. Odkurzanie dywanu i podłogi łączy się ze sobą. Odkurzamy je razem. Wtedy szczotka raz jest na dywanie, a zaraz na podłodze. Za każdym razem należy zmieniać pozycję włosów w szczotce. Na szczęście jest to prosta czynność i polega na przełączeniu jednego mechanicznego przełącznika – małe cpyk i już. Wygodnie jest mieć odkurzacz, który ma na wyposażeniu wciągarkę kabla. Wtedy nie kłębi się po pokoju, lecz gdy przesuwamy odkurzacz, długość kabla dostosowuje się do odległości urządzenia do gniazdka. Ma to duże znaczenie dla osób, które nie widzą – po co mają ryzykować potykanie się o kabel.

Teraz umyjemy wannę. To prosta rzecz, a jednak wielu niewidomych tego nie robi. Co, lepiej, gdy zrobią to za nas inni? Nie, to nieprawda.

Zakładam, że wanna jest gotowa do mycia. Nie znajdują się w niej zabawki, szczotki, szmatki, kwiatki itp. Jest po prostu pusta. Zakładam też, że dysponujesz tym, co ja. Odkręcasz wodę, by dno wanny było mokre. Przełączasz baterię z wylewki na prysznic, gdy już go trzymasz w ręce. Kierujesz go w stronę dna wanny, by niczego nie oblać. Po przełączeniu baterii kierujesz słuchawkę prysznicową na kolejne powierzchnie wanny: dno i 4 jej ściany. Musisz zamoczyć każde miejsce, a gdy to wykonasz, wyłączasz wodę. Odkładasz prysznic i bierzesz do ręki szmatkę. Musi być czysta, więc przemywasz ją pod kranem, a następnie składasz, by jej wielkość pasowała do dłoni. Do drugiej ręki bierzesz płyn do mycia wanny, np. Cif i nalewasz go troszkę na szmatkę. Twoim zadaniem jest wyszorowanie tym płynem wszystkich miejsc w wannie. Jak? Głaszczesz jej ściany i dno podłużnymi, pionowymi lub poziomymi ruchami, „pasek” po „pasku”. Płyn powoduje, że brud łatwo schodzi. Nie trzeba mocno naciskać szmatki. Świeży brud naprawdę łatwo się zmywa. Na koniec należy wypłukać wannę. Znowu włączamy prysznic dla wypłukania ścian, a potem dna. Ja najpierw płuczę wannę wodą używając do tego celu szmatki. Sądzę, że ona dobrze zbiera resztki brudu i już niepotrzebny płyn. Potem odkładam szmatkę, włączam ponownie kran, a następnie prysznic, by wypłukać już na czysto. Lubię przy tym głaskać dłonią ściany wanny, by przekonać się, że po brudzie oraz płynie nie ma już śladu. Przez cały ten czas korek nie zamyka odpływu i woda może do niego uciekać. Wreszcie zamykam kran, czekam aż całą woda spłynie do kanalizacji. Dopiero wtedy mogę nalewać wodę do kąpieli.

Co jeszcze mogą z powodzeniem robić w domu niewidomi? Mnóstwo rzeczy, których nie uda mi się omówić. Co sądzicie

o prasowaniu, praniu, suszeniu wypranych rzeczy, układaniu ich do półek w garderobie, dbaniu o psa, jeśli go macie, a wymaga wychodzenia na spacer, umycia co jakiś czas, karmienia itd.? Nie zdołam opisać wszystkich czynności. Należy zastanowić się, co jest dla Was trudne i omówić to z rehabilitantem. Kilka przykładowych procedur postępowania ma na celu przekonanie, że niewidomi potrafią to robić i o przekonanie o tym osób widzących. Tak więc zależy nam na rehabilitacji oraz integracji. Gdy się dobrze zastanowimy, różnice między nami są niewielkie. Dlaczego więc niewidomi są tak izolowani od reszty społeczeństwa?

Może na koniec, dla zachęty, opowiem jeszcze o zmywaniu naczyń. Stało się ono naszą specjalnością, gdy w szkole, w internacie, myliśmy każdego dnia dyżuru po sto kompletów talerzy i sztućców.

Najlepiej jest mieć zmywarkę. Ona trochę kosztuje, ale na przykład oszczędza wodę. Oszczędza też nasz czas, a czas to pieniądz.

Zmywarka nie wykonuje za nas wszystkiego. Po zebraniu odpowiedniej ilości naczyń i sztućców, a jest to zazwyczaj tyle, by zmywanie było efektywne, należy je włożyć do zmywarki w z góry ustalonym porządku. Są w niej rozmaite miejsca. Gdzie indziej włożymy duże talerze, gdzie indziej małe talerzyki, garnuszki, widelce, łyżki itd. Po zapakowaniu ich do wnętrza urządzenia, włączamy odpowiedni program i udajemy się do innych zajęć.

Przed włożeniem brudnych rzeczy do zmywarki, należy je z grubsza oczyścić. Bez przesady, by wsadzać tam mnóstwo kartofli, resztki kotlecików czy buraczków! Należy je usunąć. Bieremy do jednej ręki naczynie, a do drugiej łyżkę. Ustawiamy się nad koszem na śmieci i zsuwamy łyżką to, co zostało po posiłku. Owszem, robimy to tylko mniej więcej dokładnie, bo w końcu zmywarka ma zrobić to za nas. Gdyby jednak nie oczyścić naczyń

wcale, zmywarka miałaby kłopot.

Należy wiedzieć, co jeszcze wymaga od nas to urządzenie. Czy włożyliśmy do pojemnika stosowny proszek do mycia? A sól utrudniającą tworzenie się kamienia? Czy odpowiednio często myjemy samą zmywarę?

Wielu z nas nie posiada jednak zmywarki. Wtedy bierzemy się do pracy ręcznej. To nie jest trudne i nie zabiera zbyt dużo czasu. Opróżniamy zlew, by móc nim dysponować. Bierzemy do ręki brudny talerz, oczyszczamy go z grubsza nad koszem do śmieci, wsadzamy pod kran i otwieramy wodę. Nie powinna być zbyt zimna, bo utrudnia zmywanie, ale też nie powinna być za gorąca, bo poparzy nam skórę dłoni. W drugiej ręce trzymamy zmywak, którym czyścimy naczynie. Rozprowadzamy po nim wodę, miejsce po miejscu. Brudy odklejają się od talerza. Gdy jest on zbyt brudny, na przykład gdy jest zbyt tłusty, należy użyć płynu do mycia naczyń. Wlewamy na zmywak kilka jego kropli i rozprowadzamy po powierzchni talerza. Głaszczemy go pod kranem jak poprzednio, ale tym razem brud znika łatwiej. Co jest trudne? Należy pilnować, by umyć każde miejsce. Wiąże się z tym pewna trudność, gdy myjemy rzeczy o bardziej skomplikowanych niż zwykłe talerze kształtach. Kłopoty mogą nam robić widelce, dzbanki, wazoni, nożyki do obierania kartofli. Najtrudniejsze jest jednak mieć cierpliwość do zmywania. Zabiera to czas, a my wolilibyśmy robić coś ciekawszego. Warto umieć przy zmywaniu myśleć, albo słuchać książki z odtwarzacza, telewizji lub radia. Wtedy nie marnujemy czasu. Myjemy talerz po talerzu, widelec po widelcu, łyżki, kieliszki itd., a wcale tego nie odczuwamy, gdy słuchamy powieści, która nas zainteresowała. Innych w ogóle nie warto włączać!

Czy to wszystko? Nie, sprzątanie to coś, co można robić „na okrągło”, czyli ciągle. Co jakiś czas trzeba umyć okna, drzwi, klamki, które dotykamy przenosząc na dłonie rozmaite zarazki. Mamy

w domach parapety wewnętrzne, ale także zewnętrzne, które wymagają oczyszczenia na przykład po zimie. A ściany pomalowane takimi farbami, które umożliwiają zmywanie brudu? Odnawianie ścian wykonuje się raz na kilka lat, a brud atakuje je codziennie. Czy z tym wszystkim mogą sobie poradzić niewidomi? Z niektórymi problemami tak, z innymi niestety nie. Jak więc postępować? Należy robić to razem z widzącymi, tymczasem najczęściej zostawiamy z tymi kłopotami ich samych. „My nie musimy tego robić.” Wielu niewidomych uważa, że nie są za to odpowiedzialni. Nieprawda! Unikanie pracy, która dotyczy wszystkich, jest jednym z istotniejszych powodów izolowania, a czasem nawet dyskryminowania naszego środowiska. Jak można traktować nas na równi z innymi, gdy unikamy odpowiedzialności i pracy tam, gdzie moglibyśmy wiele zrobić, a tylko nam się nie chce. To przecież bardzo wygodnie nie sprzątać, myć okien, porządkować rzeczy, nie zmywać naczyń itd. Jednak musi ktoś to zrobić.

23. Herbata

Gdy wejdiesz do kuchni, nie musisz macać wszystkiego dookoła. Sięgniesz po cukiernicę, bo wiesz – stoi po prostu na swoim miejscu. Gdy na nią nie trafisz – porażka – ktoś ją przestawił. Widzący też by się zdenerwował i szukał dookoła – on wzrokiem, a ty dłońmi. Cukiernica i tak się znajdzie. Sięgniesz potem po czysty talerzyk, który jest zapewne na suszarce, i po szklankę. Teraz weźmiesz czajnik, który stoi na kuchence – jest zimny i pusty. Podstawisz go pod kran, odkręcisz wodę i nalejesz. Sprawdzasz, czy już wystarczy. Można to usłyszeć, bo woda szumi (szemrze) i to nie jednakowo. Im więcej wody, tym wyższy ton. Możesz zapamiętać jak brzmi nalewana woda, gdy jest jej już wystarczająco dużo. Można też sprawdzać jej poziom inaczej – czujnikiem poziomu cieczy, albo palcem (czystym oczywiście), choć to nie spodobałoby się nikomu. Może lepiej nauczyć się słuchać lub używać czujnika. Odstaw czajnik z powrotem na kuchenkę i zapal odpowiedni palnik. Odkręć gaz, wciśnij klawisz powodujący iskrę i poczekaj aż czajnik zagwiżdże. Przedtem jednak weź z suszarki szklankę, postaw na szafce obok kuchenki i wsyp do niej na przykład pół łyżeczki herbaty – a może wolisz herbatę w saszetce? Jeśli tak, włóż ją do szklanki. Co zrobić, gdy czajnik zagwiżdże? Weźmiesz go w rękę i wlejesz wodę do szklanki. Jest gorący, tym bardziej woda. Czy jednak trzeba dotykać dzióbka, zbliżać palce do jego wylotu? Nie! Jedną dłonią ujmujesz uchwyt czajnika, a drugą kontrolujesz szklankę, by się nie przesuwiała. Nie podnosisz jej, a jedynie dotykasz. Traktujesz dzióbek czajnika jak końcówkę białej laski. Co z tego, że jest gorący i może się z niego wylać ukropowa woda? Nie dotykasz go, więc jego temperatura nie ma znaczenia.

Woda nie wypływa do góry, a w dół. Kierujesz dzióbek w górę, para leci gdzie indziej niż ręka, można więc znaleźć dzióbkiem brzeg szklanki – właśnie tak, jak szukasz laską przeszkód na drodze. Opierasz ten dzióbek na znalezionym brzegu, przesuwasz go wyżej i niżej, by ustalić położenie końca dzióbka i starasz się, by wychylał się w stronę środka szklanki, na przykład na jeden centymetr. Można już przechylić czajnik i nalać wodę. Jeśli przechylenie nie jest duże, woda wlewa się powoli. Słysząc jej szemranie, którego ton się zmienia. Jest coraz wyższy. Można się nauczyć tonu odpowiadającego właściwemu poziomowi wody w szklance, by za każdym razem w odpowiednim momencie odstawić czajnik.

Na szczęście to wszystko nie jest trudne. Można zakupić czajnik elektryczny i nie mieć problemów z zapalaniem gazu. Można też kupić czujnik poziomu cieczy, który po nasadzeniu na brzeg szklanki zapiszczy, gdy wody będzie dosyć.

Teraz poczekasz, aż herbata naciągnie. Widzący widzą kolor płynu, wiedzą więc na ile ma być ciemny, by herbatka była dobra. Ty musisz poradzić sobie inaczej. Możesz powąchać herbatę i wyczuć, że to jest to, albo wiedzieć ile czasu masz czekać, bo za każdym razem będzie to w zasadzie ten sam czas. Wreszcie odszukasz na brzegu szklanki sznureczek, wyciągniesz saszetkę i wyrzucisz do kubła, jeśli to nie była herbata z łyżeczki. Gdzie jest kubek? Sam ustaliłeś gdzie ma stać. Jest pewnie pod zlewem, w szafce, albo obok. Nikt nie stawia kubła daleko od miejsca pracy, od zlewu, kuchni itd. Widzący mają łatwo, bo widzą, ale i oni postępują logicznie, bo to wygodne dla każdego.

Pamiętasz gdzie jest cukiernica? Właśnie, jeśli słodzisz, zrób to teraz. Umiesz trafić do szklanki? Jeśli nie próbowałeś, zrób to wreszcie, przecież nic się nie stanie, jak wysypiesz trochę cukru na szafkę. Wymacujesz łyżeczkę, która powinna być stale w cukiernicy i nabierasz cukru. Ile? Lepiej wcale, albo mniej niż dużo. Nie ma rady, ilekolwiek chcesz cukru, musisz go pomacać w łyżeczce. To kolejny powód, dla którego należy dbać o czyste ręce. Unosisz

łyżeczkę nad szklankę i wysypujesz cukier. Bierzesz inną łyżeczkę, taką do herbaty i mieszasz płyn. Herbata jest gotowa.

I co, sama herbatka ci wystarczy? E, pewnie przyda się jakieś ciasteczko. Każdy ma miejsce, w którym przechowuje ciasteczka. Przynajmniej tak powinno być. Ustaliłeś z rodziną, gdzie mają być przeróżne rzeczy – tak samo ciasteczka. Sięgasz po nie, nakładasz na przygotowany wcześniej talerzyk – ten, który wzięłeś na samym początku i przenosisz to wszystko do stołu lub ławy. Gdzie ten stół, ława? Pewnie masz pokój, w którym się siada i pije herbatę. Cóż, trzeba wziąć tę gorącą szklankę i talerzyk z ciasteczkami i je tam zanieść. To kolejny problem. Teraz przyda się umiejętność trafiania do celu. Zrehabilitowani niewidomi biorą te dwie rzeczy naraz i pewnym krokiem idą do pokoju. Wiedzą gdzie mają trafić i trafiają. Mają tzw. orientację w przestrzeni. Słyszą otoczenie, pamiętają ustawienie mebli, ułożenie rzeczy, kształt pokoi, ścieżki prowadzące do każdego miejsca. W jednej ręce trzyma się szklankę, w drugiej talerzyk. Poćwicz, a też ci się uda. Siadasz wygodnie i popijasz herbatkę. Myślisz sobie, że nie jest źle, a nawet lepiej. Czego człowiekowi brakuje, gdy może sobie usiąść i sączyć do ust tak miły płyn?

24. Chcemy jeść!

Spróbuj obrać kartofle. Przygotuj miskę z ziemniakami, nóż do obierania i talerz na obrane ziemniaki. Może to nie być miska, a siatka ze sklepu. Wszystko jedno. Można ziemniaki wkładać do zlewozmywaka, bo i tak muszą być opłukane po obraniu. Musisz też mieć kolejne naczynie na obierki. Może to być talerz, albo kosz na śmieci, byle tylko trafiać i nie zaśmiecać otoczenia. Jesteś więc uważny i tak planujesz i przygotowujesz „pole bitwy”, żeby wszystko było jak należy.

Można skorzystać ze specjalnego nożyka do obierania, ale zacznij od zwykłego noża – tak jak ja. Na czym polega ta sztuka? Nie można tak obierać kartofla, by go przepołować, albo jeszcze głupiej uszkodzić, podzielić. Chodzi o to, by ściąć z niego jedynie cienką skórkę, o grubości na przykład jednego milimetra. Jak to zrobić? Należy odpowiednio ustawić nożyk, niemal równoległe do powierzchni ziemniaka i palca. Wtedy można wykonać pierwsze cięcie, a potem ciągnąć ostrze na małej głębokości wzdłuż powierzchni i tak dookoła. Jak kontrolować tę czynność, jak pilnować grubość obierki? Należy trzymać nożyk pomiędzy kciukiem i resztą palców, ale czubkiem kciuka dotykać ziemniaka. To on odpowiada za kontrolę. Musi być tak ustawiony, byś mógł wykorzystać jego sprężystość. Dzięki niemu nożyk przesuwają się ciągle milimetr od powierzchni ziemniaka. Gdy wejdzie nieco głębiej, należy po prostu skorygować kąt natarcia. Podobnie gdy nożyk się omsknie. W miejscu, gdzie to się stało, zaczynasz krojenie od nowa. Najtrudniejsze jest utrzymanie odpowiedniego kąta natarcia i trzymania ostrza na stałej głębokości. Do tego potrzebny jest

pewny kciuk. Właśnie to wymaga ćwiczeń. Doświadczeni niewidomi robią to na tzw. luzie. Jest to po prostu łatwe. Przyzwyczajonych nie bolą mięśnie palców i dłoni. Mówi się, że się nawykło do takiej pracy. Tzw. podstawowe czynności sprowadzają się do tego rodzaju instrukcji. Podobnie obiera się jabłko. Tak samo prowadzi się ostrze, które ma kroić równo pod powierzchnią skórki, by ją odciąć. Jest cieńsza, co może nieco utrudniać zadanie, ale za to jabłko jest miękkie i wystarczy słabszy nacisk, by sobie poradzić. O ile ziemniak może być obierany od dowolnego miejsca, jabłko najlepiej zacząć od ogonka. Okrążamy go jakbyśmy wędrowali po globusie wzdłuż równoleżników, najpierw blisko bieguna. Po jednym okrążeniu mamy z głowy Morze Arktyczne, północny Atlantyk i Pacyfik, a także wyspy nad Kanadą i Rosją. Następny obrany skórkowy pasek odsłoni Skandynawię, Islandię, a nawet Szkocję, całą Kanadę z Alaską, rosyjską Syberię. Potem kolejny, nieco dalej od ogonka itd. Odsłonimy całą Europę i Amerykę Północną, potem kolejne obszary, a obieranie jabłka nie musi być nudne! Wreszcie zbliżamy się do szypułki i koniec „roboty”. Wtedy zabieramy się do jedzenia, albo dzielimy owoc na ćwiartki. Najpierw kroimy go mocnym cięciem na pół wzdłuż osi, jakby osi Ziemi, a potem bierzemy kolejno dwie połówki i znowu dzielimy na pół, tak samo wzdłuż osi. Mamy cztery ćwiarteczki i trochę niepotrzebnych „dodatków”. Wycinamy ogonek i szypułkę oraz owocnię. Wykonujemy to jednym ruchem, znowu wzdłuż tej samej osi. Wgłębiamy ostrze nożyka na tyle, by okrążyć owocnię i ją odciąć.

Niewidomi nie mogą omijać kuchni, bo rodziny spędzają tam dużo czasu. Gdyby widzący pracowali tam bez nas, tracilibyśmy świetną okazję do bycia razem. Warto zrobić w kuchni cokolwiek, by uczestniczyć w przygotowaniach posiłków. Daje to satysfakcję i odpręża. Przygotowanie posiłków i ich spożywanie to naprawdę miłe chwile. Nie rozstawajmy się więc jeszcze z kuchnią i zrobmy coś poważniejszego niż do tej pory.

25. Czas na obiad

Czy potrafisz przygotować śniadanie, obiad, upiec ciasto, sprzątać, prasować, pracować, zadbać o dom, ogród i samochód? Jeśli nie, to kiepsko. Każda z tych umiejętności może być twoim atutem. Najczęściej mamy taką sytuację rodzinną, że nie obejdziesz się bez wykonywania podstawowych prac w domu. Musisz pozamiatać podłogę, odkurzyć dywan, umyć wannę i umywalkę, zetrzeć kurz z mebli itd. Każda z wymienionych czynności jest ważna.

Może uda się namówić was do usmażenia kotletów schabowych. Co: trudne, nierealne? Żeby było to możliwe, trzeba spełnić różne warunki. Nie warto pisać o tym, że trzeba kupić mięso, mieć patelnię, kuchenkę itp., bo to oczywiste. Pewnie to wszystko już masz. Warunkiem podstawowym jest, by rodzina okazała trochę cierpliwości i była otwarta na nasze próby. Możesz coś spalić, zepsuć, zrzucić ze stołu i zrobić tysiąc głupich rzeczy, a wszystkie przypadkowo, niechcący. Twój bliscy muszą być na to przygotowani i powstrzymać się od krytyki. Powinni pomagać, rozumieć, wspierać i namawiać. Dopiero wtedy można zabrać się do pracy.

Założmy, że wszystkie potrzebne rzeczy już masz: mięso (tzw. schab wieprzowy), nóż, tłuczek, talerze, patelnię, olej itd. Cała kuchnia jest twoja. Krewni są nieopodal, ale ci nie przeszkadzają. Gdy zawołasz, niech przyjdą, ale nie mogą się za często wtrącać, bo nigdy nie zrobisz postępów. Musisz sam przejść tę drogę i przemyśleć wszystkie czynności, każdą rzecz jedna po drugiej. Gdy ktoś nieproszony podejdzie i powie, że ci pomoże, że chce wykonać tylko jedną czynność, nie zgódź się. Wyjaśnij, że trzeba zrobić coś samodzielnie, nawet kosztem pewnego ryzyka,

by móc się nauczyć.

Schab ma specyficzny kształt – jest podłużny, a mięso przy-czepione do kości. Typowy polski schabowy jest z kością, ale w do-mach oddziela się kości od mięsa. Można kupić od razu mięso bez kości i już jest łatwiej. Na wypadek gdy nie mamy tego ułatwienia, weźmy się do ich oddzielenia. Zauważ, że kości żeber ułożone są równolegle. Podobnie fragment kręgosłupa. Wystarczy ciąć mię-so równolegle do ciągu żeber możliwie jak najgłębiej. W tym celu układamy mięso tak, by końcówki żeber wystawały do góry i cią-gnęły się od strony lewej do prawej. Ostrze noża kierujemy w tym samym kierunku, czyli równolegle do naszego ciała. Właśnie te-raz jest ci najłatwiej przyłożyć je blisko kości, by ciąć równolegle wzdłuż nich, głębiej i głębiej. Docieramy nożem do kręgosłupa i połowę tej czynności mamy za sobą. Teraz musisz zmienić po-łożenie mięsa. Do tej pory leżało ono na innych kościach, niż te, które sterczą do góry. Ustawione są one mniej więcej prostopa-dle do siebie. Obracasz mięso o 90 stopni, by te drugie sterczały do góry, a poprzednie położyły się na stole. Wykonujesz podobne do poprzedniego cięcia. Ustawiasz ostrze równolegle do końcó-wek kości i zagłębiasz go do końca. Teraz mięso nie jest trzymane przez żebra, a jedynie jego fragment jest złączony z kręgosłupem. Ich oddzielenie jest oczywiste, obejrzyj to i sam będziesz wiedział jak to wykonać. Za chwilę w jednej ręce będziesz miał samo mię-so, a w drugiej kości. Być może w twoim domu robi się z niego zupę, albo gotuje się je dla psa przewodnika. Mięso układasz na stole, to znaczy oczywiście na desce do krojenia. Teraz musisz po-kroić mięso na kotlety w kształcie plastrów. Muszą być w miarę cienkie, bo inaczej nie są tak smaczne, jak lubisz. Mięso powinno leżeć równolegle do ciebie. Ustawiasz ostrze noża prostopadle do mięsa i odkrawasz koniec schabu. Ten pierwszy kotlet nie bę-dzie kształtny, ale gdy mięso nie musi być regularne, nie będziesz z tego powodu robił problemów. Tniesz nożem prostopadle do siebie, w dół, aż do deski. Masz pierwszy, najprawdopodobniej najbrzydszy kotlet. Teraz zaczynają się schody, ale do pokonania.

Otóż musisz ukroić kotlet o równej grubości – około jednego centymetra. Jak to zrobić? Ustaw ostrze prostopadle do siebie oraz równoległe do poprzedniego cięcia. Trzymaj nóż w jednej ręce nieruchomo i sprawdź jego ustawienie dłonią drugiej. Jeśli wszędzie, na całej długości ostrza masz centymetrową grubość kotleta, to możesz ciąć. I znowu nie jest łatwo, bo trudno jest utrzymać kierunek. Nie wystarczy dbać o równoległość z poprzednim cięciem, ale też trzeba pilnować prostopadłego cięcia w dół. Gdy zboczysz z tego kierunku, kotlet będzie miał na górze inną grubość niż na dole. Może na początku cięcia mieć pół centymetra, a na dole centymetr, albo odwrotnie – będzie coraz cieńszy aż wreszcie ostrze wyskoczy ci poza mięso. Te czynności po prostu trzeba przećwiczyć.

W taki sposób kroisz wszystkie kotlety. Zazwyczaj niektóre z nich się udają, inne są za grube, albo za cienkie. Ogólnie każdy jest trochę inny, ale wszystkie są wystarczająco dobre i będą smaczne.

Kotlety odkładasz do przygotowanego wcześniej talerza. Teraz trzeba je zbić. Bierzesz kotlet po kotlecie, kładziesz na desce i uderzasz je płaską stroną tłuczka z kolcami. Chodzi o to, by włókna mięsa były rozbite, dzięki czemu twoje schabowe będą cienkie i miękkie. Ta czynność jest całkowicie dla nas. Nie trzeba widzieć, by solidnie tłuc w mięsko. Nie zapomnij umyć kotlecików, bo przy tych wszystkich operacjach zdążyły pewnie się pobrudzić. Czas na kolejne czynności. Można już takie kotlety smażyć, ale ty chcesz mieć kotlety schabowe. Przygotowane kotlety musisz wytarzać w roztrzepanym jajku, a następnie w tartej bułce. Tartą bułkę wysypujesz na talerzyk – to akurat najprostsze. Gorzej z jajkiem. Weź jajko, umyj je, by nie mieć brudnego jedzenia. Trzymaj jajko w jednej ręce, a do drugiej weź nóż. Stuknij w jajko w jego połowie tak mocno, by nie stłuc go totalnie, lecz by pękła jego skorupka w poprzek i to jedynie po górnej jego stronie. Przenieś się nad kolejny talerzyk, by wylać do niego wnętrze jajka. Obróć jajko w ten sposób, by jego pęknięcie znalazło się od dolnej stro-

ny, tuż nad talerzykiem. Obejmij dłońmi dwa jego końce i rozerwij skorupkę jednocześnie ostrożnie i stanowczo. Skorupka rozdzieli się na dwie części, a to, o co ci chodzi, wyleje się do talerzyka. Roztrzep widelcem jajko w talerzyku. Teraz możesz przyprawić kotlety, posolić, popieprzyć do smaku, brać je do ręki, najpierw moczyć je w jajku po obu stronach, a następnie obtoczyć w bułce. Często stosuje się do tego celu mąkę zamiast bułki, albo zarówno mąkę jak i bułkę.

Na kuchni stoi już patelnia przygotowana do smażenia. Nałóż na nią smalec, co jest bardziej zgodne z polską tradycją, albo nalej trochę oleju. Smalec łatwiej nałożyć, bo po prostu bierzesz go z kostki całą łyżką stołową, a pewnie będzie to w sam raz. Gdy chodzi o olej, musisz wziąć butelkę i trochę wlać na patelnię. Sprawdź palcem ile jest tam oleju. Gdy jest to jeden milimetr, to pewnie wystarczy na początek. W trakcie smażenia musisz to obserwować. Wielokrotnie będziesz macał przygotowane potrawy i ich elementy. Nie krępuj się. Najlepsi kucharze to robią. Trzeba dbać o czystość i tyle. Zapalasz kuchenkę i doprowadzasz do rozgrzania patelni. Olej skwierczy, w kuchni zaczyna pachnieć. Już czujesz satysfakcję, a twoja rodzina wchodzi na próg i pogaduje: no, no!

Nakładasz kilka kotletów na raz, tyle ile się wygodnie zmieści na patelni. Czasem będą tam trzy, a kiedy indziej cztery kotlety. Bywa jednak, że schab jest tak gruby, że kotlety, które ukroiłeś są rozległe i zmieszczą się tylko dwa, a nawet jeden. Wkładasz więc kotlety i smażysz na jednej stronie kilka minut. Nie musisz przesadzać. Mogą być niedopieczone. Lepiej nie ryzykować, bo to grozi przypaleniem. Po kilku więc minutach musisz je obrócić na drugą stronę. Są gorące i „nie lubią” gdy się je dotyka tam, gdzie nie wolno. Nie szkodzi. Bierzesz specjalną łopatkę i podkładasz pod kolejne kotlety. Możesz pomóc sobie palcem drugiej ręki, bo gdy dotkniesz kotlet od góry, najlepiej na środku, zapewne się nie oparzysz. Właśnie dlatego ja bym nie przesadzał i smażył pierwszą stronę tylko kilka minut. Gdy łopatka jest już pod spodem, unosisz

kotlet i odwracasz na drugą stronę. Czy to trudne? W pierwszym momencie tak. Możesz przećwiczyć ten ruch na surowo. Unosisz łypatkę z kotлетem do góry, przekręcasz o 180 stopni szybkim ruchem i zrzucasz z powrotem na patelnię. Ta znowu skwierczy, co jest dobrym znakiem. Głośniej skwierczy bardziej surowa strona. Smażysz znowu kilka minut. Teraz można spróbować, czy kotlety są gotowe. Jeśli nie, możesz je zsuszyć, smażąc dłużej, albo lubisz je nieco surowsze. Możesz dosmażać je z jednej lub drugiej strony.

Czas na surówkę. Przypominasz sobie jak obiera się ziemniaki i przystępujesz do przygotowania całego obiadu. Pewnie, to tylko jedno danie, jeden obiad, a przecież chcesz codziennie jeść co innego. Nic to, jak umiesz obierać ziemniaki, możesz spróbować obieranie marchewki i pietruszki. Gdybyś chciał seler, postępuj tak samo. Gdy chodzi o inne warzywa i owoce, naprawdę technika „ziemniakowa” i „jabłkowa” wystarczy, by je mieć na talerzu. To z kolei, w połączeniu z wyjęciem mięsa z lodówki, odcięciem stosownego kawałka i umyciem pod bieżącą wodą wystarczy do zrobienia własnej zupy. Bierzesz stosowny garnek, wlewasz do niego wodę, stawiasz na palniku i wkładasz ziemniaki, warzywa i mięsko. Gotujemy zupę w zasadzie ile chcemy, byle mięso było odpowiednio miękkie, a płyn nabrał smaku z włożonych tam produktów. Dodajemy np. cząstki kalafiora i mamy zupę kalafiorową. Gdy jest miękki, gasimy i rozlewamy zupę do talerzy. Przenosimy garnek na szafkę, albo od razu na stół, wkładamy łyżkę wazową i powoli, spokojnie czerpiemy zupę z garnka i przenosimy nad talerz. Sprawdzamy dłonią, czy łyżka jest dokładnie nad jego środkiem, a jeśli tak, przechylamy, by płyn sam przelał się tam, gdzie być powinien.

Co, zapomniałem o posoleniu zupy i o jej przyprawieniu? Nic podobnego! Uznaję, że już tak dałem się we znaki w tym wykładzie, że sam pamiętałeś o tym. Z solą nie wolno przesadzić, ale zupełnie bez niej się nie da. Przyprawy natomiast są ozdobą każdej zupy. Można robić pomidorową lub warzywną przez całe

życie, a za każdym razem mieć co innego. To przyprawy powodują, że zupa nabiera indywidualnego smaku. Możesz się rozpędzić, albo postąpić wstrzemięźliwie. Możesz, a nie musisz, użyć pieprzu, listka laurowego, ziarenek ziela angielskiego, vegety, ziół prowansalskich, albo tymianku, sproszkowanej bazylii, albo sosu sojowego. Czy to wszystko? Nie, to ty pójdziesz do sklepu i zobaczysz ile tam ich jest, a każda przyprawa do czego innego, albo w innej kompozycji.

Na koniec obiadek zje cała rodzina. Smacznego!

26. Nowoczesne modele białych lasek

Mieć „długie ręce”, to móc wiele. Niewidomi przedłużają rękę białą laską i czują się jak „władcy przestrzeni”.

Tym razem nie chodzi o aktywność fizyczną, lecz o samodzielne poruszanie się po mieście. Oczywiście z miastem nie należy przesadzać. Tak jak po ulicach miasta, trzeba umieć poruszać się i na wsi. To tylko takie uproszczone hasło: „poruszanie się po mieście”. Co zrobić, by było realne i bezpieczne? Gdy dookoła było mało samochodów, chodzenie po ulicach było łatwiejsze. Teraz aż strach wyjść z domu. Jeden z naszych przyjaciół wszedł na ulicę na pasach, gdy przejeżdżał tam autobus. Najnowsze autobusy są niskopodłogowe i ułatwiają przemieszczanie się niepełnosprawnym na wózkach. Są jednak bardzo ciche. To dobrze, bo nie robią hałasu okolicznym mieszkańcom. Jednak jak może poradzić sobie z nimi niewidomy, gdy ich silnik jest ledwo słyszalny? Tak właśnie nasz przyjaciel wszedł w bok autobusu, który przejechał swoim tylnym kołem po jego stopie. Zmiażdżył ją na dobre. Przyjaciel się przewrócił, a potem był pewny, że straci stopę. Nie stracił, ale co przeżył, to jego.

Z pomocą przychodzą rozmaite przyrządy. Nawet jednak one nie dają gwarancji, że dojdziemy do celu cali i zdrowi. Jakie przyrządy mogą nam pomóc?

Niewidomy potrzebuje profesjonalnej białej laski. Kiepska laska szybko traci farbę i się wygina. Laska bez farby nie jest biała.

Niby nic, tyle że ta biel ma ogromne informacyjne znaczenie. Z kolei fakt, że laska jest prosta, ma ważne znaczenie dla określenia kierunków. Jak z nią wędrować, gdy krzywa pokazuje niewłaściwy kierunek? Kiepska laska przy zetknięciu z pierwszą przeszkodą odkształca się. Trzymasz wtedy w ręku łukowatą laskę, która nie wskazuje prawidłowo kierunku. Najłatwiej psują się laski aluminiowe. Powinieneś więc wybrać grafitową lub z włókna szklanego. Te są masywniejsze, cięższe i trudniej je odkształcić.

Laski mogą mieć różne końcówki, które stykają się z nawierzchnią. Powinieneś dysponować kilkoma końcówkami na wymianę. Gdy chcesz poruszać się po szorstkich chodnikach, warto nasadzić końcówkę w kształcie walca, który się obraca dookoła pionowej osi. Przy każdym ruchu ręki z lewa na prawo i odwrotnie, walec się obraca, ułatwiając penetrację przestrzeni. Możesz wybrać końcówkę wydłużoną w kształcie szpicu. Ułatwia to dźganie podłoża, obserwowanie zmienności jego twardości. To przydaje się na zabłoconych trasach, na trawnikach, plażach. Kiedy indziej warto nasadzić końcówkę kulistą, którą łatwo przemieszczać w każdym kierunku.

Laska musi mieć porządny uchwyt i gumkę, którą zakłada się na dłoń. Ma to duże znaczenie, gdyż laska nam nie „ucieka” nawet wtedy, gdy ktoś lub coś próbuje nam ją wytrącić. Ja jestem zwolennikiem lasek masywniejszych i cięższych, bo są stabilne, twardsze, ale powinno się mieć kilka lasek. Trudno brać ze sobą masywną laskę na spotkanie towarzyskie, na którym nie trzeba wędrować pomiędzy słupami, a jedynie ma się ją dla bezpieczeństwa. Gdy niespodziewanie będzie trzeba się ruszyć i pójść gdzieś samodzielnie, w sytuacji, gdy normalnie nie jest to przewidywane, dobrze jest mieć właśnie laskę lekką, małą i cienką. Nazywamy je identyfikującymi, gdyż główna ich rola polega na pokazywaniu widzącym, że mają do czynienia z niewidomym.

Kilka lat temu produkowano i sprzedawano laski tzw. ultradźwiękowe. Zapewne był to jakiś dotowany projekt, gdyż nagle

te laski znikły. Na szczęście pojawiły się kolejne urządzenia wykorzystujące tę technologię. Na czym to polega?

Urządzenie może być zamontowane w białej lasce, w okularach, albo w dowolnej skrzyneczce, którą może mieć przy sobie niewidomy. Urządzenie wysyła przed siebie fale ultradźwiękowe i obserwuje ich powrót. Gdy nie wracają, przed niewidomym nie ma przeszkody. W przeciwnym razie wracają, o czym informują użytkownika. Jak to robią? Pierwsza ultradźwiękowa laska, jaką ja poznałem, była wyposażona w dwa wibrujące pola. Gdy zbliżałem się do przeszkody, od której fale się odbijały i powracały do mnie, pola ożywały. Zależnie od tego, jaka to była przeszkoda oraz na jakiej była wysokości, drgało więcej pole dolne lub górne. Były tak ulokowane, że w naturalny sposób kładło się na nie opuszki palców. Należało trzymać laskę w normalny sposób, a palce lądowały właśnie na tych polach. Ta inteligentna laska nie wyczuwała krawężników, ale informowała o słupach, drzewach i o innych przeszkodach. Podobnie działają kolejne urządzenia. Są drogie i mało popularne w Polsce.

Co jeszcze ułatwia poruszanie się po mieście? Osobiste zdolności i praktyka. Wyćwiczony niewidomy czuje przeszkody i nawet nie potrzebuje ultradźwiękowej laski. Wyczuwa przeszkody dzięki zmysłowi przeszkód. Co to jest? Chyba jeszcze nie wiadomo. Może to tylko jedna z zalet słuchu, gdy potrafimy rejestrować odbicia dźwięków, pogłosy i echa. Odczuwamy to jednak jak specyficzny nacisk na skronie i nie wiadomo, czy to rzeczywiście tylko słuch?

Pomaga nam też ogólna sprawność. Trudno omijać przeszkody, gdy natykamy się na nie w ostatniej chwili. Musimy wtedy być elastyczni, by się nie wywrócić lub rozbić. Dobrze zrehabilitowani niewidomi tacy są, a inni chodzą sztywno i są narażeni na urazy.

Bez wątplenia im lepsza technika poruszania się z laską, tym łatwiej. Mało kto wyćwiczył korelację ruchów. Gdy ruchy la-

ski nie są skojarzone z krokami, ruchami ramion, bioder, pochylaniem się w razie potrzeby itd., może być kiepsko. Nie ma żadnego powodu, by tego nie przećwiczyć i stosować. Trudno zaakceptować fakt, gdy niewidomy wykonuje krok lewą nogą, a laska błądzi gdzieś po prawej stronie. Widzący nie mogą się nadziwić, co też ten niewidomy wyczynia. Są jednak grzeczni i nie mówią mu o tym. Przecież nie wypada! Ten brnie w swoich nawykach i nie zdaje sobie sprawy, że radzi sobie kiepsko.

Gdy jesteśmy na mieście, ważna jest umiejętność nawiązywania kontaktów. Często musimy o coś zapytać. Gdy nie umiemy tego robić lub jest to dla nas nienaturalne i trudne, możemy czuć się zagubieni i zmęczeni swoim losem.

Wreszcie trzeba wspomnieć o nawigacji satelitarnej. To jest to! Miałem kiedyś komórkę, która umożliwia mi prowadzenie kierowcy, gdy jechaliśmy razem. Żona prowadziła samochód, a ja żonę! Miałem zainstalowany program Way Finder, który wykorzystywał nawigację satelitarną. Miał tryb samochodowy i pieszy. Jechaliśmy autem, a komórka informowała o mijanych ulicach, pobliskich restauracjach, hotelach, stacjach benzynowych, muzeach itd. Bardzo lubiłem „mądrzyć” się w samochodzie jak pilot Małysza albo Hołowczyca. Gdzież tam miałem myśleć o swojej niepełnosprawności, gdy mogłem być kierownikiem wycieczki!

27. Nawigacja

Program Loadstone GPS oferuje mechanizm pomocny, gdy zawodzi GPS. Polega on na możliwości nazwania aktualnej stacji bazowej, z którą jest połączony telefon. Pozwala to na przybliżoną orientację w przestrzeni (z dokładnością do kilkuset metrów lub więcej, zależnie od gęstości rozmieszczenia stacji bazowych operatora GSM). Program działa na zasadzie tworzonych przez użytkowników tras. Inni użytkownicy mogą je pobrać z Internetu i z nich korzystać. W wersji podstawowej program jest darmowy. Korzysta tylko z tras stworzonych wcześniej, bądź z tras, które sami stworzymy. Działa jak stary nawigator, z tą różnicą, że jeżeli użytkownik stworzył trasę na podstawie GoogleMaps, to będzie go prowadził ulicami. W wersji płatnej możemy pokusić się o informację, pod jakim adresem właśnie się znajdujemy. Użytkownik wkracza na trasę, łączy się z Internetem, a Loadstone podaje mu dokładny adres. W ten sposób możemy tworzyć swoją drogę. Wymagane jest do tego celu połączenie z Internetem. Program przestał być już rozwijany przez producenta ze względu na fakt, że Nokia swego czasu przystosowała swoją nawigację OviMaps dla użytkowników niewidomych. Drugi powód, sam system Symbian nie jest już rozwijany. Niestety, nastąpiła era smartfonów, z czego wielu niewidomych się nie cieszy.

SeeingAssistant-Move został opracowany w firmie Transition Technologies S.A. Jego celem jest wsparcie osób niewidomych i słabowidzących w codziennym życiu. SeeingAssistant-Move zapewnia zaawansowane usługi lokalizacyjne oraz nawigacyjne, jak i aktualne informacje pogodowe. SeeingAssistant-

-Move powstawał przy ścisłej współpracy z osobami z dysfunkcją wzroku, aby jak najlepiej odpowiedzieć na potrzeby tych użytkowników. Jest do nabycia przez użytkowników z całego świata poprzez platformę AppStore.

Aplikacja SeeingAssistant-Move jest polskim programem do pieszej nawigacji stworzonym specjalnie na potrzeby niewidomych. Umożliwia uzyskanie informacji w jakiej lokalizacji adresowej aktualnie znajduje się użytkownik. Umożliwia nawigowanie do wybranego punktu, budowanie tras od punktu do punktu i zapisywanie własnego śladu, po którym niewidomy jest w stanie wrócić do punktu wyjścia. Aplikacja została zoptymalizowana do pracy z iPhonowym programem odczytu ekranu VoiceOver. Dodatkowo posiada funkcję sterowania głosowego, zarówno w zakresie wykonywania rozmaitych akcji, jak i wprowadzania tekstu. SeeingAssistant-Move obsługuje obecnie trzy języki: polski, angielski oraz hiszpański. Wykorzystane zostały najnowsze rozwiązania technologiczne, w tym zaawansowany system dostępności stworzony przez Apple oraz rozpoznawanie mowy firmy Nuance, która to technologia umożliwiła powstanie sławnego narzędzia Siri. W SeeingAssistant-Move użytkownik może głosowo zapytać o swoją lokalizację, poprosić o wyszukanie miejsca docelowego, albo zaplanować trasę, rozpocząć drogę do celu oraz wiele innych. Polecenia głosowe zapewniają szeroki dostęp do funkcjonalności. Aplikacja daje również możliwość stworzenia własnej listy ulubionych miejsc i ustawienie jej tak, aby informowała o zbliżaniu się do nich. Zostały wykorzystane bazy danych lokalizacji Loadstone oraz powszechnie znane OpenStreetMaps.

Kolejnym rozwiązaniem jest GoogleMaps. Obsługa map jest już udźwiękowiona przez program VoiceOver. Korzystamy z map łącząc się z Internetem. Wybieramy tryb pieszy. Możemy wybierać dokładne adresy, które nas interesują. Mapy Googla są czasem mało precyzyjne – dokładność rzędu 15-20 metrów to jednak za mało jak na pieszą wędrówkę dla niewidomego. Do tego ciągłe połączenie z Internetem kumuluje koszty. Co jest najważniejsze?

Niewidomi mają wybór, a gdy go dokonają, mogą sobie radzić samodzielnie. Właśnie o to chodzi. Możliwość samodzielnego poruszania się jest tak ważna, że gdy staje się realna, wpływa na zdrowie bardzo pozytywnie. Niewidomy, który nie potrafi radzić sobie na mieście, nie ma powodu do dobrego humoru. Gdy bierze białą laskę, narzędzie do nawigacji satelitarnej, korzysta ze środków komunikacji publicznej lub samochodu, dociera do wybranego celu, nie nabija sobie guzów, ma prawo czuć się wolny, a zatem i zdrowy!

28. Edukacja w XXI wieku

Gdybyśmy żyli dawniej, nie mielibyśmy żadnych szans. Chyba nie muszę przypominać co robili niewidomi jeszcze sto lat temu, no, jeszcze lepiej przypomnieć wiek osiemnasty i wcześniejszy okres. Sto lat temu pewien procent naszego środowiska był już w innej sytuacji, jednak większość żyła jak wcześniej. Dla niewidomych, szczególnie pochodzących z biednych rodzin, miejsca w społeczeństwie nie było, albo znajdowano dla nich takie zajęcia, których sobie nie wybierali, lecz byli do nich zmuszeni. Niewidomy, który potrafił grać, miał szczęście. Brał do rąk instrument i rozweselał innych. Liczył się w społeczeństwie, bo wykonywał coś pożytecznego. Szczęście mieli też ci, którzy potrafili „wieścić” – przewidywali przyszłość, wróżyli, a także leczyli – oczywiście w niejasny, by nie rzec czarodziejski sposób. Tym także żyło się lepiej. A inni?

Zmiany następowały powoli. Dotyczyły dwóch równoległych procesów. Z jednej strony sami niewidomi aktywizowali się, z drugiej, proporcjonalnie do tego, zmieniała się świadomość społeczeństwa i postrzeganie wszelkich niepełnosprawności. Niewidomi w wieku XIX nie byli już traktowani jak trędowaci. Nie spadła na nich kara boska, lecz po prostu nie widzieli w wyniku chorób, albo genetycznego pecha.

Dobrym przykładem na wzrost poziomu intelektualnego i aktywności samych niewidomych był Ludwik Braille. Z biegiem czasu coraz więcej niepełnosprawnych wносиło do ogólnego rozwoju swoje zdolności. Świetny niemiecki matematyk Euler pod koniec życia stał się niewidomy. Nie przestał pracować i nadal

współtworzył matematyczny opis rzeczywistości. Trudno się dziwić, że zmieniało się podejście innych do naszego środowiska. Każdy niewidomy, który nie odróżnia się od innych, wpływa na zmianę świadomości widzących. U podstaw złego traktowania niepełnosprawnych stoi przecież przekonanie, że nic nie potrafią, są więc „pasożytami”. Braille, Euler i inni z tym mitem walczyli. Teraz my go obalamy.

Co zatem ma dla nas istotne znaczenie? W tym i innych poradnikach próbuję dać odpowiedź na to pytanie. Każdy radzi, co należy zrobić, by żyć jak inni. W tym rozdziale skupimy uwagę na edukacji. Czy możliwe jest aktywne życie w społeczeństwie informacyjnym, gdy nie jest się dobrze wykształconym? Nie chodzi jedynie o dyplom wyższej uczelni. Wykształcenie to coś więcej. Człowiek kształci się od dziecka i dzień po dniu nabywa coraz więcej umiejętności. Tak samo ważna jest umiejętność poruszania się po mieście, zachowania w towarzystwie, radzenie sobie z kotлетem schabowym, jak pisanie na komputerowej klawiaturze, posługiwanie się Wordem, serfowanie po Internecie, znajomość języków obcych itd. Wszystkie umiejętności składają się na ogólne wykształcenie. Im jest ich więcej, tym lepiej oceniają nas widzący.

To, że bardzo ważna jest edukacja w szkole, nie wymaga komentarza. Można i trzeba mówić o tym dzieciom oraz ich rodzicom. Gdy chodzi o dorosłych czytelników, szkoła jest już za nami. Co należy robić teraz? Czy można coś jeszcze poprawić i rozwinąć? Można. Zawsze jest czas na naukę. Cokolwiek umiemy, możemy to poprawić. Uczmy się więc jak najwięcej. Mamy do dyspozycji tak wiele możliwości, że niewidomi sprzed lat mogliby nam jedynie zazdrościć. Teraz możemy w domu włączyć komputer, synteza-tor mowy, brajlowski monitor i specjalistyczne oprogramowanie. Znajdujemy w Internecie stosowne dokumenty: słowniki, encyklopedie, poradniki, podręczniki i czytamy. To się nazywa tyflo-edukacja, czyli taka metoda uczenia się, która nie zależy od stanu wzroku. Gdy jesteśmy od tego niezależni, czym się różnimy?

Najwyższy czas przejść do konkretów. Jeśli mamy czytać i się uczyć, musimy wiedzieć gdzie można znaleźć coś ciekawego.

Zacznijmy od encyklopedii. Pod adresem:

<http://encyklopedia.pwn.pl>

możemy znaleźć encyklopedię wydawnictwa Naukowego PWN. Jest oferowana bezpłatnie i bez konieczności uprzedniej rejestracji. Zawiera około 122 tysiące haseł i 5 tysięcy ilustracji. Strona główna encyklopedii prezentuje wycinek zawartości encyklopedii w formie skromnego kalendarium, zawierającego linki do poszczególnych haseł. Prezentowane są na niej: wybrane zdjęcie, hasło oraz pytanie-ciekawostka i odpowiedź na nie. Ten zestaw zmienia się z każdą odsłoną strony. Przeszukiwanie haseł jest możliwe przy użyciu ich listy lub okna wyszukiwarki.

Pod adresem:

<http://pl.wikipedia.org>

można znaleźć polskojęzyczną Wikipedię. Powstała 26 września 2001 r. Od początku utrzymuje się w gronie 10 największych edycji językowych Wikipedii na świecie i od dawna należy do 10 najczęściej odwiedzanych witryn internetowych w Polsce. Miesięczna liczba użytkowników przekracza 10 milionów. 81,7% użytkowników z Polski korzysta z polskiej wersji językowej. We wrześniu 2013 r. zasoby tej encyklopedii osiągnęły milion artykułów, znacznie dystansując pod tym względem inne internetowe encyklopedie opracowane w naszym języku. Dla porównania, Wielka Interaktywna Encyklopedia Multimedialna portalu Onet.pl WIEM zawiera 125 tysięcy haseł.

Pod kolejnym adresem:

<http://www.rmflclassic.pl/encyklopedia/>

znajdziemy encyklopedię muzyki PWN, która jest dostępna na stronie radia RMF Classic.

Wszystkie one są popularne również wśród niewidomych. Trudno się dziwić, gdy mogą być odczytywane przez syntezatory mowy, czyli automatycznych lektorów. Szkoda jednak, że tak jak w przypadku osób widzących, jedynie niewielki procent środowiska w ogóle chce zaglądać do encyklopedii.

Bardzo ważnym źródłem wiedzy są słowniki. Pod adresem:

<http://sjp.pwn.pl/>

znajdziemy słownik języka polskiego PWN. To rodzaj leksykonu z krótkimi definicjami, dużą liczbą znaczeń i wyrazów pochodnych, które nie wymagają samodzielnych definicji. Można powiedzieć, że jest to „słownik pierwszego kontaktu”, dostarczający podstawowych informacji. Bardziej szczegółowych informacji należy szukać w innych źródłach, bardziej specjalistycznych, np. w encyklopediach czy innych słownikach. Ten słownik liczy ponad 100 tysięcy haseł. Został opracowany na podstawie wspólnej bazy dwóch najważniejszych słowników Wydawnictwa Naukowego PWN: Uniwersalnego słownika języka polskiego i Wielkiego słownika wyrazów obcych. Słowniki ogólne zwykle nie wyjaśniają wielu wyrazów odczuwanych jako obce. W tym jednak słowniku można znaleźć obszerny wybór wyrazów obcego pochodzenia, w tym wiele terminów specjalistycznych i erudycyjnych, używanych przez ludzi wykształconych. Nie ma tu obcojęzycznych sentencji wielowyrazowych, ale są terminy o charakterze przysłówkowym lub rzeczownikowym, np. ad vocem, ad finem, advocatus diaboli. Przy wyrazach, które tego wymagają, przytoczona jest ich prawidłowa wymowa. Aby czytelnik mógł łatwiej dotrzeć do znaczeń wyrazów, zrezygnowano z informacji gramatycznych i przykładów. Osobnymi hasłami są terminy dwuwyrazowe, dzięki czemu nie trzeba ich szukać wewnątrz innych artykułów hasłowych. Dodano wiele nowych wyrazów niewystępujących do tej pory w słownikach, np. eurodeputowany, hobbit, chillout, manga, a także potocznych, np. ściema lub sekscesy.

Pod adresem:

<http://doroszewski.pwn.pl/>

znajduje się słownik języka polskiego W. Doroszewskiego. To pierwszy po wojnie nowoczesny słownik języka polskiego, jedno z najwybitniejszych dzieł polskiej leksykografii. Powstał w latach 1958–1969. Liczy 11 tomów i zawiera około 125 tysięcy haseł. Obejmuje dwa wieki rozwoju polszczyzny – od połowy XVIII do połowy XX stulecia. Wszystkie podane w nim przykłady to autentyczne cytaty ze źródeł pisanych (literatury pięknej, literatury naukowej i fachowej, pism, gazet codziennych itp.) od okresu oświecenia do roku 1968. Już kiedy powstawał, był słownikiem nie tylko współczesnym, ale i historycznym.

Na koniec tej części warto zajrzeć do słownika wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych Władysława Kopalińskiego, który jest pod adresem:

<http://www.slownik-online.pl>

Nie omijajmy bibliotek Cyfrowych. Europeana znajdziemy tutaj:

<http://www.europeana.eu/>

To wspaniała biblioteka cyfrowa, wirtualne muzeum i archiwum, mające na celu udostępnienie dziedzictwa kulturowego i naukowego Europy.

Można dla odmiany zajrzeć do Cyfrowej Biblioteki Narodowej.

<http://www.polona.pl>

Polona to nowoczesny portal, który udostępnia zbiory Biblioteki Narodowej. Jest narzędziem pozwalającym na otwarcie dla wszystkich czytelników skarbcza i magazynów Biblioteki Na-

rodowej. Pozwala również prezentować zbiory innych instytucji kultury.

Polska Biblioteka Internetowa znajduje się pod adresem:

<http://www.pbi.edu.pl>

Zasadniczy katalog Polskiej Biblioteki Internetowej obejmuje:

Klasykę literatury polskiej,

Podręczniki akademickie oraz publikacje naukowe,

Dokumenty archiwalne,

Publikacje przeznaczone dla osób niewidomych,

Archiwalia Nieliterackie – rękopisy muzyczne oraz pozycje kartograficzne,

Dzieła malarstwa, grafiki oraz fotografii,

Czasopisma i periodyki naukowe.

Zbiory są udostępnione w dwóch podstawowych formatach: tekst jako html, scan jako jpg lub gif. Nie zastosowano tutaj formatu djvu, tak popularnego w innych bibliotekach cyfrowych. To znacznie wpływa na dostępność tekstów.

Gdyby było tego jeszcze mało, na pomoc przychodzi Wielkopolska Biblioteka Cyfrowa:

<http://www.wbc.poznan.pl>

Praktycznie każde województwo ma swoją wojewódzką bibliotekę cyfrową. WBC jest wspólną inicjatywą poznańskiego środowiska akademickiego. Uczestnikami projektu są biblioteki naukowe i publiczne Poznania. Naczelnym założeniem WBC jest stworzenie dostępu poprzez Internet do czterech typów zasobów: zasób edukacyjny (skrypty, podręczniki i monografie naukowe); zasób dziedzictwa kulturowego (wybrane zabytki piśmiennictwa

znajdujące się w bibliotekach poznańskich); regionalia (piśmiennictwo dotyczące Poznania i Wielkopolski); muzykalia (nuty i piśmiennictwo związane z muzyką). WBC wykorzystuje oprogramowanie dLibra – opracowane i rozwijane przez Poznańskie Centrum Superkomputerowo Sieciowe.

Federacja Bibliotek Cyfrowych ułatwia wyszukiwanie informacji:

<http://fbc.pionier.net.pl/owoc>

Bardzo upraszczając, z perspektywy internauty, można to potraktować jako metawyszukiwarkę w kilkunastu bibliotekach cyfrowych. FBC jest kolejnym etapem budowy sieci rozproszonych bibliotek i repozytoriów w Polsce. Nazwa serwisu FBC odzwierciedla jego charakter. Serwis ten jest zbiorem zaawansowanych usług sieciowych opartych na zasobach cyfrowych dostępnych w polskich bibliotekach i repozytoriach uruchomionych w sieci PIONIER. Zasoby te są współtworzone przez wiele instytucji naukowych i publicznych, takich jak wyższe uczelnie, biblioteki, archiwa, muzea czy ośrodki badawcze.

Misją serwisu FBC jest: ułatwienie wykorzystania polskich zasobów, zwiększenie ich widoczności i popularności, udostępnienie użytkownikom Internetu i twórcom bibliotek cyfrowych nowych, zaawansowanych usług sieciowych, opartych na zasobach polskich bibliotek cyfrowych i repozytoriów.

Mamy do dyspozycji programy do zarządzania bibliografią:

<http://endnote.com/>

Jest to, w odróżnieniu od już wymienionych zasobów, program płatny. Endnote umożliwia:

- przeszukiwanie baz danych i katalogów online
- przenoszenie wybranych opisów bibliograficznych do utworzonych w tym programie swoich folderów (grup) i tworze-

nie własnych baz bibliograficznych

- automatyczne tworzenie przypisów i bibliografii załącznikowej
- dobór formatu opisu bibliograficznego
- dzielenie się posiadanymi danymi bibliograficznymi z innymi zarejestrowanymi użytkownikami.

Bardziej zaawansowani użytkownicy komputera i Internetu, a także bardziej zainteresowani wiedzą, szperaniem w zasobach w celu znalezienia informacji bardziej szczegółowych, mogą korzystać z Citavi:

<http://www.citavi.com/pl/index.html>

To wyjątkowa wtyczka dla programu Internet Explorer, Firefox i Chrome, która pozwala na łatwe dodawanie stron internetowych i plików PDF do swojego projektu. Umożliwia dodawanie artykułów źródłowych, wyszukuje informacje bibliograficzne, pobiera z sieci pełny tekst i, jeśli jest taka potrzeba, tworzy zrzuty stron internetowych w formacie PDF. Pozwala organizować zasoby i dzielić się nimi z innymi osobami.

Citavi Free jest darmową wersją startową tej platformy, nadającą się do przetestowania całego programu w zakresie małych projektów indywidualnych, które wykorzystują do stu tytułów. Więcej opcji można mieć za opłatą (nie bezpłatnie).

Gdy mówimy o wykształceniu, a ono zaczyna się w szkole, należy znać platformy edukacyjne, np. Interklasa:

<http://interklasa.pl>

W portalu Interklasa.pl znaleźć można między innymi: aktualne informacje, multimedialne pomoce naukowe, animacje edukacyjne, testy egzaminacyjne i porady, serwisy tematyczne, mate-

riały filmowe, setki scenariuszy lekcji i prezentacji dydaktycznych. Do dyspozycji uczniów oddano m.in. następujące narzędzia: poczta, wirtualna klasa (narzędzie wspomagające nauczanie na odległość), czat, forum, interaktywna mapa szkół, możliwość publikacji stron szkolnych i nauczycielskich na serwerze Interklasa.pl, blogi i biuletyn elektroniczny.

Czy można wszystko umieć i nie chcieć korzystać z pomocy kolegów? Czy da się nie ściągać od kogoś jego wiedzy? Na egzaminach jest to coraz srożej traktowane, ale przed nimi warto sięgnąć do Ściąga.pl:

<http://Sciaga.pl>

To najstarszy, a zarazem najczęściej odwiedzany serwis edukacyjno-młodzieżowy w Polsce. W swoich zbiorach posiada największą bazę prac, wypracowań oraz innych pomocy szkolnych (prawie 100 tysięcy materiałów) dla uczniów szkół gimnazjalnych i średnich. Od roku 2003 oferuje także materiały pomocnicze dla studentów. Są to wykłady, referaty oraz różnego rodzaju ćwiczenia.

Gdyby licealista chciał spisywać się na szóstkę, ma do dyspozycji „Na 6.pl”:

<http://www.na6.pl/>

To vademecum licealisty, które jest przygotowane przez zespół profesjonalistów, a przedstawione w przyjaznej i czytelnej formie. Do wyboru są tutaj materiały edukacyjne z polskiego, angielskiego, wosu, historii i geografii.

Prawda, że chemia to trudny przedmiot? Może pomoże wam „Poczuj Chemię”:

www.poczujchemie.pl

W serwisie można znaleźć quizy, ciekawostki, konkursy i filmy prezentujące doświadczenia chemiczne, a także często aktu-

alizowany blog dotyczący chemii.

Osoby zdolne muzycznie mogą znaleźć pomoc na Muzykotece Szkolnej:

<http://www.muzykotecaskolna.pl/>

Skierowana jest do uczniów klas 4-6 szkoły podstawowej, gimnazjalistów, licealistów, a nawet studentów, nauczycieli muzyki, animatorów kultury i wszystkich osób dorosłych, które chciałyby uzupełnić lub poszerzyć swoją wiedzę muzyczną. Muzykoteka to inicjatywa przygotowana przez Narodowy Instytut Audiowizualny na zlecenie Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Wejdźcie na stronę:

<http://pl.wikibooks.org/>

Wikibooks to serwis wolnych podręczników, które mogą być tworzone przez każdego. To jeden z projektów Fundacji Wikimedia. Jest to projekt siostrzany Wikipedii, który ma na celu poszerzanie i rozpowszechnianie darmowych, otwartych do edycji materiałów edukacyjnych, podręczników szkolnych, akademickich, poradników, instrukcji obsługi itp. Podręczniki Wikibooks, tak samo jak artykuły Wikipedii, są dostępne na zasadach Licencji Wolnej Dokumentacji GNU oraz Licencji Creative Commons.

Gdyby było mało, są do usług kolejne serwisy, np. Google Scholar:

<http://scholar.google.pl/>

Usługa Google Scholar upraszcza wyszukiwanie tekstów naukowych. W jednym miejscu można wyszukiwać materiały z wielu dziedzin i źródeł: artykuły recenzowane, prace naukowe, książki, streszczenia i artykuły pochodzące z wydawnictw naukowych, towarzystw naukowych, repozytoriów materiałów zgłoszonych do publikacji, uniwersytetów i innych organizacji akademickich. Wyszukiwarka ta ułatwia znalezienie najodpowiedniejszych na-

ukowych materiałów źródłowych.

Funkcje wyszukiwarki Google Scholar

Przeszukiwanie zróżnicowanych źródeł w jednym wygodnym miejscu

Znajdowanie artykułów, streszczeń i opisów bibliograficznych

Znajdowanie pełnych artykułów we własnej bibliotece lub w Internecie

Wyszukiwanie informacji na temat najważniejszych artykułów dotyczących dowolnej dziedziny nauki

I na koniec tego rozdziału Google Books:

<http://books.google.com/>

Google Książki (Google Book Search) to wyszukiwarka książek wykorzystująca technologię OCR. Wyszukiwanie obejmuje książki znajdujące się w największych księgarniach i bibliotekach na świecie. Niektóre książki znajdujące się w serwisie można przeczytać w całości, do większości jednak jest dostępny jedynie podgląd strony tytułowej i spisu treści, bądź w ogóle nie ma do nich wglądu. W przypadku odnalezienia ciekawej książki należy kliknąć link „Kup tę książkę” lub „Wypożycz tę książkę”, aby sprawdzić, gdzie można ją kupić lub wypożyczyć.

29. Czas dla poliglotów

Bardzo fajnie rozumieć innych ludzi. Aby to osiągnąć trzeba znać język, którym się posługują.

Znajomość języków obcych jest w cenie. Mimo, że coraz więcej osób zna różne języki, ta umiejętność nadal imponuje. Niby wszyscy się ich uczą, szczególnie angielskiego, ale gdy spróbujemy porozmawiać inaczej niż po polsku, jest kiepsko. Nawet ci, którzy naprawdę coś potrafią, wolą się nie odzywać. Chodzi o tajemne i wrogie siły, przejawiające swą moc w rozlicznych kompleksach. „Nie odezwę się, bo nie potrafię!” Tymczasem warto się odzywać na tyle, ile się da. Zawsze lepiej korzystać z tego, co się wie, niż wychodzić na... Na szczęście młodsze pokolenie radzi sobie lepiej. Nie dość, że języków obcych uczy się w szkołach, ma z nimi do czynienia w Internecie, gdy serfuje po różnych stronach, podczas oglądania obcojęzycznych filmów z polskojęzycznymi podpisami, przy okazji korzystania z rozmaitych programów, których interfejs nie jest nasz. Gdy chodzi o filmy, to jest to jedna z lepszych metod nauczania języka obcego. Słyszymy obcojęzyczne dialogi, a na ekranie mamy ich tłumaczenie. Jest to znakomita nauka słownictwa, składni, mowy potocznej w danym języku, jego wymowy, idiomów itd. W coraz większym stopniu znajomość języków wynika z tego rodzaju quasi-nauczania, a nie z lekcji w szkole.

Najpopularniejszym językiem obcym jest angielski. Jakś czas temu był nim rosyjski, ale to przeszłość. Mało kto chce się uczyć niemieckiego, francuskiego, mimo że są w Europie tak ważne. Nie to, że rosyjski stracił na znaczeniu. Najwięcej Europej-

czyków mieszka przecież w Rosji, a dochodzą do tego miliony ludzi rosyjskojęzycznych zamieszkałych na Ukrainie, w Estonii, na Łotwie, w Mołdawii, na Białorusi, a także, chociaż w mniejszym stopniu, na Litwie, w Gruzji, Armenii itd. Niezależnie od tego i tak najwięcej ludzi mówi po angielsku, mimo, że wielu Francuzów, Włochów, Niemców itd. tego nie znosi. Warto wspomnieć, że językiem niemieckim posługuje się około 100 milionów osób. To nie tylko mieszkańcy Niemiec, ale także Austrii i Szwajcarii. Do tego dochodzi trochę mieszkańców krajów sąsiednich, jak Francja, Holandia, Dania czy Węgry.

Gdy chcemy namawiać do nauki języków obcych, do poszerzania wiedzy o nich, zdobywania doświadczenia w mówieniu itd., musimy z konieczności ograniczyć się do języka angielskiego. To on pełni rolę filtra: kto go nie umie, nie nadaje się do pracy umysłowej! No więc uczmy się go jak najlepiej, przy każdej nadarzającej się okazji, nie tylko w szkole. Zaczniemy od darmowych kursów angielskiego, jak na przykład Angprofi:

<http://www.angprofi.pl/>

Mamy tam 60 profesjonalnie przygotowanych lekcji, a każda zawiera lekcję właściwą, słowniczek, ćwiczenia oraz odpowiedzi. Każda zawiera nagraną wymowę poznawanego słownictwa. Z tych kursów skorzystało już podobno ponad 60 tysięcy osób.

Inną metodę nauki proponuje Duolingo:

<https://www.duolingo.com/>

Uczymy się poprzez wykonywanie zadań, polegających na dobieraniu odpowiednich słów, zapisywaniu tłumaczeń ze słuchu lub wstawianiu do zdań brakujących wyrazów. Wszystko utrzymane jest w stylu „gry”, gdzie do dyspozycji mamy określoną liczbę pomyłek, a po wykorzystaniu limitu „żyć”, musimy zacząć określoną „misję” od początku. Za kolejno przechodzone poziomy otrzymuje się punkty i przywileje, czego efektem jest motywacja do dalszej nauki. Społeczność sama tworzy lekcje, wyko-

rzystując gotowe treści internetowe tłumacząc je na inne języki. Oprócz nauki są też elementy rywalizacji i dzielenie się swoimi postęпами w nauce. Mamy tu do wyboru 11 języków, przy czym z polskim powiązany jest na razie tylko angielski. Gdy ktoś zna angielski, może się uczyć pozostałych języków. Trzeba przyznać, że kursy w Duolingo bardzo wciągają. Są też wersje na Androida i iOS.

Są też dostępne płatne kursy językowe, np. „6-tka”:

<http://www.6ka.pl/>

który jest przeznaczony głównie dla dorosłych, oparty raczej na merytorycznej nauce niż zabawach. Kosztuje około 300 złotych za język. Do wyboru angielski, niemiecki, francuski, hiszpański, włoski, rosyjski i japoński. Albo Super Memo:

<http://www.supermemo.net.pl/>

którego największą zaletą jest najbardziej rozbudowany system powtórek i utrwalania wiedzy, z czego SuperMemo słynie od lat. Program dopilnuje niezdyscyplinowanych, czego trzeba się nauczyć i jakie lekcje powtórzyć. System jest tak opracowany, by zoptymalizować proces zapamiętywania. Nie ma tam jednak nauki gramatyki, tylko słownictwo. Są też wersje na Androida i iOS. Jest 17 języków do wyboru, w tym łacina i esperanto. Ceny wynoszą od około 50 zł za dostęp na pół roku.

A oto program do nauki języka – Profesor Henry wyprodukowany przez Edgarda:

Professor Henry (angielski), Professor Marco (włoski), Borys (rosyjski) Pedro (hiszpański).

To oddzielne programy poświęcone różnym zagadnieniom: słownictwo, gramatyka, konwersacje itd., na różnych poziomach zaawansowania. Program zawiera: system Inteligentnych Powtó-

rek, interaktywne ćwiczenia, opcję drukowania fiszek, średnio 9 godzin nagrań w każdym z kursów, trening wszystkich kompetencji językowych: słuchania, czytania, pisanie i wymowy, gry językowe. Cena wynosi około 70-80 złotych za moduł.

Niewidomym mogą bardzo pomóc audiokursy – 27 języków na poziomie podstawowym. Ten dźwiękowy materiał składa się z tysięcy nagrań i podręcznika. Stawia na rozumienie ze słuchu i konwersacje. Cena wynosi około 30 zł za język na danym poziomie.

Podobnie pomocne mogą być tłumacze językowe, jak na przykład Google Translator.

<http://translate.google.com/>

Pomaga w nauce i używaniu 81 języków. Tłumaczy teksty, całe dokumenty i strony internetowe. Tłumacz pod adresem:

<http://www.mtranslator.pl/>

umożliwia tłumaczenie dowolnego tekstu w różnych kombinacjach językowych (kilkadziesiąt języków do wyboru). Tłumaczenie polega na wpisaniu lub skopiowaniu tekstu w okno mTranslatora oraz wskazaniu tekstu źródłowego i języka przekładu.

Na koniec kilka przykładów słowników internetowych.

www.slowniki.onet.pl, strona, na której następuje przekierowanie na

<http://portalwiedzy.onet.pl/tlumacz.html>

To 7 słowników: niemiecki, angielski, francuski, rosyjski, hiszpański, włoski i hebrajski.

Albo inny – Mega Słownik:

<http://Megaslownik.pl>

zawiera angielski, niemiecki, rosyjski, francuski, hiszpański,

włoski, szwedzki, norweski, duński, chorwacki i ukraiński. Ma odnośniki oraz przykłady zastosowania. Działa także w komunikatorze GG pod numerem 2705.

Wreszcie Babla:

<http://bab.la/>

To rozbudowany słownik online w 24 językach. Zawiera liczne przykłady użycia, wskazuje wymowę, prezentuje odmianę itd.

Tandemy językowe umożliwiają wymianę umiejętności – ja uczę Rosjanina polskiego, a on mnie rosyjskiego. Jest wiele tego typu ogłoszeń, np. na gumtree lub goldenline: <http://www.goldenline.pl/forum/tandem-jezykowy/>

Tandemy mogą być realizowane twarzą w twarz lub online. Jak widać – dla każdego coś miłego. Nic innego nie pozostaje, jak zacząć się uczyć, albo zabrać do kontynuacji nauki.

30. Z kulturą za pan brat

Sama edukacja nie wystarczy, by być „na poziomie”. Można wiele umieć i mieć dobre wyniki z chemii, biologii, matematyki, historii, ale, gdy przyjdzie do rozmowy o teatrze, kinie, architekturze, gdy okażemy się niedouczeni, towarzystwo może nas odrzucić. Nie wolno sobie na to pozwolić. Całe szczęście, że coraz więcej dóbr kultury jest dla nas dostępnych. To nie przypadek, że mamy coraz więcej filmów z audiodeskrypcją, w teatrach są grane audiodeskrybowane sztuki i możemy obejrzeć jak wyglądają pałace, zamki, kościoły, pomniki, gdy są drukowane ich wypukłe ryciny. O muzyce nie trzeba byłoby w ogóle wspominać, gdyż niewidomi są z nią blisko od zawsze, ale i w tej dziedzinie są zmiany. Młodszy nie pamiętają, że w poprzednim systemie nie mieliśmy dostępu do płyt, a popularne na Zachodzie utwory były jedynie w radiu. Teraz mamy audioodtwarzacze, utwory w Internecie i mnóstwo płyt w sklepach. Ich cena ustawicznie spada. Kiedyś 50 złotych za płytę było ceną wygórowaną, teraz nadal jest nieuzasadniona, ale do przyjęcia. Co by nie rzec, znacznie więcej zarabiamy. Po kolei jednak.

Radio! To coś nieprawdopodobnie ważnego dla niewidomych, a także dobrze przygotowane dla nas. Teraz co prawda znacznie się pogorszyło, ale kiedyś, szczególnie w latach 70. było rekordy popularności w naszym środowisku. Co nas do niego tak przyciągało i przyciąga? Muzyka! Dla każdego coś miłego. Mamy stacje nadające muzykę klasyczną, poważną, zarówno dawną, jak i współczesną. Najbardziej zasłużone w tej dziedzinie są Program

Drugi Polskiego Radia oraz RMF Classic. Program Drugi nadaje również dużo jazzu i muzyki etnicznej. Nie tylko można posłuchać ambitnej muzyki, ale również wiele się o niej dowiedzieć. Można nagrać te audycje i je kolekcjonować. To prawdziwe kompendia wiedzy. Trudno przecenić wartość transmisji i retransmisji koncertów. Dzięki międzynarodowym porozumieniom możemy usiąść wygodnie w fotelu i posłuchać, jak grają wybitni muzycy i orkiestry z całego świata. Nie pomniejszajmy też wartości koncertów organizowanych w kraju. Kiedy byliśmy na Lubuszczyźnie i zwiedzaliśmy Gościkowo-Paradyż, okazało się, że w tych dniach wieczorem odbywa się tam festiwal muzyki dawnej. Przybyliśmy na to wydarzenie tego samego dnia i udało się, przecież zupełnym przypadkiem, posłuchać kilku niebywałych występów. Nie mogliśmy zostać do końca, ale nic to. Jeszcze w samochodzie sprawdziliśmy, czy nie jest to transmitowane w radiowej Dwójce. Było!

Mamy stacje z inną ambitną muzyką. Trójka potrafi to robić od lat, chociaż teraz mniej. Rozgłośnie katolickie słyną z wartościowej muzyki. Nie słychać tam bezsensownego hałasu, gdyż kierownictwa tych rozgłośni dbają o powagę audycji.

W radiu jest jednak nie tylko muzyka. Polskie Radio nadaje sporo słuchowisk, literatury czytanej w odcinkach i różnorodnych audycji literackich. Przewodzi w tej dziedzinie znowu Program Drugi, ale dokładają się do tego Program Pierwszy Polskiego Radia oraz w jakimś stopniu inne stacje. Oprócz słuchowisk nadawane są książki czytane przez aktorów. W związku z naturą radia, tutaj audiodeskrypcja nie jest potrzebna. Podczas słuchania radia wszyscy widzą tyle samo. O radiowym teatrze mówi się, że jest to teatr wyobraźni. Nie widać, a jedynie słychać. Obraz pozostaje w gestii słuchacza, który ma szansę przedstawić sobie w wyobraźni wizję, która odpowiada dźwiękowemu przedstawieniu treści.

Na bogatą ofertę radiową składają się również audycje publicystyczne, religijne, polityczne i edukacyjne. Nadawane są au-

dycje dla dzieci i młodzieży. Naprawdę jest w czym wybierać. Możemy słuchać go wszędzie – w domu i poza nim. Modne jest słuchanie w samochodzie. Nie spotkałem auta bez radia. Owszem, młodzież woli słuchać muzyki z odtwarzacza, ale jeśli nawet mniej osób słucha audycji radiowych, jest ich i tak mnóstwo.

Cokolwiek wybierzemy, można słuchać na dwa sposoby – włączyć głośniki i wypełnić dźwiękiem otoczenie, albo włożyć na głowę słuchawki i słuchać, tak że nikomu to nie przeszkadza. Jest tak zarówno w domu, jak i w samochodzie, gdzie słuchawki ograniczają hałas wyjącego silnika, szumiących opon i pędzącego wokół powietrza. Wygodnie jest używać słuchawek bezprzewodowych, ponieważ można ich używać poza swoim pokojem, na przykład podczas posiłków i kąpieli. Można miłutko posiedzieć w wannie i rozkoszować się muzyką, którą się lubi. Można wybrać co innego i wykorzystywać czas na douczanie lub doinformowanie. Wtedy słuchamy tzw. radiowych audycji słownych, albo książek w wersji audio.

Rozwój wymaga czasu. Wynalazki pojawiają się coraz szybciej i częściej, ale i tak muszą poczekać na swój czas. Nie od razu Rzym zbudowano! Na początku kinematografii film był milczący – nie miał ścieżki dźwiękowej. Kino nieme zostało szybko wyparte, bo widzowie pragnęli słyszeć dźwięk. Gdy do tego doszło, najważniejszym elementem filmów stały się dialogi. To w nich przedstawiano fabułę. Obraz im towarzyszył, był ich ilustracją. W tamtych czasach dialogi toczyły się właściwie bez przerwy. Zmieniło się i to. Wraz z rozwojem technologii wizualnej, głównym elementem filmów stał się obraz, a dialogi dodatkiem. To obraz kreuje i przedstawia narrację. To, o co chodzi twórcom, po prostu widać. O szczęściu lub rozpaczach bohaterów nie trzeba mówić, można to pokazać. Zyskali na tym wszyscy, ale nie niewidomi. Jak film, to film, a nie radiowe słuchowisko. Na szczęście powstaje mnóstwo różnorodnych filmów. Niektóre z nich nadal polegają na dialogach

lub wykładzie odczytywanym przez lektora. W większości filmy fabularne nie mogą być z powodzeniem oglądane przez niewidomych. Gdy akcja toczy się jedynie na wizji, nie mamy żadnych szans. Ledwo pojawił się taki problem, znalazło się i rozwiązanie – audiodeskrypcja. Wprowadzono dodatkową ścieżkę dźwiękową, na której lektor wyjaśnia, co dzieje się na ekranie. Dla mnie jako niewidomego jest to coś wprost niebywałego. Oglądałem film „Twierdza szyfrów” w wersji bez lektora. Film podobał mi się. Interesująca fabuła, sensowne dialogi i fantastyczna muzyka Wagnera, w której najwyraźniej gustował jeden z hitlerowskich oprawców. Wielu scen jednak nie zrozumiałem. Coś ważnego się działo, a bohaterowie milczeli. Trudno się dziwić – nie można wymagać od agenta by „gadał”, gdy się skrada. Po jakimś czasie obejrzałem ten serial w innej stacji telewizyjnej, ale w wersji z audiodeskrypcją. Byłem wręcz zachwycony. Dowiedziałem się, co się dzieje na ekranie.

Fundacja Szansa dla Niewidomych zleciła opracowanie audiodeskrypcyjne kilku filmów, które następnie zaprezentowaliśmy między innymi na naszych spotkaniach REHA FOR THE BLIND IN POLAND.

Jeszcze kilka lat temu audiodeskrybowanie wymagało w Polsce promocji. Nie rozumiano jej potrzeby, chociaż na Zachodzie było i jest inaczej. W różnych krajach nie ma prawa powstać film bez tej dodatkowej ścieżki dźwiękowej. Stąd i nasza aktywność w tej sprawie. Teraz udostępnianiem niewidomym filmów zajmują się różne ośrodki i instytucje. Staje się to obowiązującą normą.

Audiodeskrypcja trafia powoli też do teatru. To jeszcze rzadkość, ale są wystawiane sztuki, podczas których można pobrać słuchawki i słuchać komentarza. Ma to ogromne znaczenie. Cokolwiek omija widza, jest niepowetowaną stratą. Reżyser chce przekazać widzowi treść sztuki, także swoje indywidualne

podejście do jej treści, własną interpretację przede wszystkim za pośrednictwem obrazu. Zdarza się, że kluczowy zamysł jest tylko jednym gestem, wyrazem twarzy, może tylko grymasem lub uśmiechem itp. Niewidomy widz nie jest w stanie tego odebrać, a jedyną pomoc może mu okazać jego przewodnik – lektor. Może nim być ktoś, z kim przyszliśmy do teatru lub kina, jednak nie jest to profesjonalna pomoc. A co, gdy przewodnik nie zauważy istotnego „drobiazgu” i obaj nie zrozumieją sztuki? Niezbędne jest merytoryczne przygotowanie do wykonania tej niełatwej roli.

Teatr to jednak nie tylko udostępnienie spektakli. Bardzo często to możliwość trafienia do jego gmachów, umiejętności odnalezienia się w tych wnętrzach oraz, co nie mniej ważne, wiedza, jak one wyglądają. Zazwyczaj mieszczą się w interesujących budowlach o starej, zabytkowej architekturze, albo przeciwnie – nowoczesnej i wyjątkowej. Dostęp do kultury wiąże się w przypadku niewidomych z wieloma prozaicznymi problemami: jak tam dojechać, jak samodzielnie nabyć bilety i znaleźć swoje miejsce na widowni. Sztuka teatralna będzie dostępna, gdy pokona się te wszystkie trudności.

Telewizja pozostaje spornym tematem. Tak jak w przypadku radia, mamy tutaj mnóstwo rozmaitych audycji, wśród nich filmy. W ich przypadku to, czy nadawane są przez telewizję, czy odtwarzane w kinie, nie ma znaczenia. Albo jest dodatkowa ścieżka dźwiękowa, albo jej nie ma. Jest jednak problem w innych audycjach. O ile filmy potrafimy przygotować z myślą o niewidomych, podczas audycji sportowych, publicystycznych, w reportażach, a nawet podczas audycji rozrywkowych: kabaretów lub gier telewizyjnych, o niewidomych zapomina się co chwilę. Możemy usłyszeć, że skoczek narciarski poleciał daleko, ale nie dowiemy się ile skoczył metrów. Przecież widać to na ekranie! Prowadzący program zwróci się do któregoś z rozmówców, co on sądzi, a niewidomy nie będzie wiedział kto został zapytany. Od tego rodzaju

sytuacji aż się roi i trudno wyobrazić sobie sytuację, że to się zmieni. Nie wiadomo jak tę zmianę spowodować, wymusić. Mamy tutaj do czynienia z naprawdę zwyczajnymi zachowaniami, a takie zmienia się najtrudniej. Nawet ustawowe załatwienie sprawy niczego nie wniesie. Potrzebna jest totalna zmiana nastawienia całego społeczeństwa: niewidomi też muszą wiedzieć, świat musi się otworzyć na to środowisko itd.

Fantastycznie czułem się na koncercie Paula McCartneya na Stadionie Narodowym w Warszawie. Przyjechał do Polski po raz pierwszy, więc ja, jako wielbiciel jego talentu, musiałem wybrać się na ten koncert. O muzyce już tyle napisałem, że wystarczy. Na stadionie zachwyciło mnie co innego. Włączyliśmy na komórce radio, znaleźliśmy stosowną częstotliwość i – proszę bardzo – mogłem na słuchawkach słuchać komentarza dwóch prześmiesznych gości. Opowiadali co się dzieje na scenie: Paul odłożył jedną gitarę i wziął do rąk drugą. Dowiedziałem się, jaki mają kolor i kształt. Paul się uśmiechnął, pomachał ręką, zbliżył się do krawędzi sceny itd. Komentarz mógł być jeszcze ciekawszy, ale nie narzekam. Jak w przypadku teatrów, aby dostać się do kin, sal koncertowych, na stadiony, trzeba pokonać wiele przeszkód. Audiodeskrypcja to tylko jedna kwestia, bez poradzenia sobie z innymi, wymienionymi wcześniej, dobra kultura nie przybliży się do naszego środowiska.

To, co do tej pory omawiam w tym rozdziale, sprowadza się do udźwiękowania. Należy wspomnieć jeszcze o audiodeskrypcji otoczenia, dzięki której moglibyśmy odsłuchiwać dźwiękowych informacji o wszystkim, co nas otacza: gdzie jest wejście do urzędu, co będzie na obiad, jakie pokoje są na drugim piętrze, jaki jest rozkład jazdy pociągów, jaki przyjechał autobus i do jakiego przystanku dojeżdża, jaki mamy przed sobą pomnik, z kim się wiąże i jaka jest jego historia. Tego rodzajów komunikatów muszą być

tysiące. Skąd bierze się taka ich liczba? To proste. Wszystko, co jest stworzone dla ludzi, wiąże się z informacją. Jest ona przekazywana osobom widzącym, niewidomi mają więc prawo oczekiwać, że i oni się o wszystkim dowiedzą.

Na Trakcie Królewskim w Warszawie ustawiono ławeczki. Jak miło wcisnąć klawisz i posłuchać muzyki Chopina. Można tego rodzaju rozwiązanie zastosować wszędzie. Wystarczyłoby wcisnąć jakiś klawisz, by usłyszeć to, co jest napisane w tzw. czarnym druku. Jeszcze lepiej, gdy nie będzie trzeba wciskać niczego, lecz urządzenie samo się zgłosi, gdy zbliży się do niego niewidomy. Tak działa system Step—Hear i Call-Hear. Niewidomy ma na ręku pilocik, który wibruje albo piszczy, gdy zbliży się do bazy informacyjnej. Dopiero wtedy baza może się odezwać. Gdy w pobliżu nie ma niewidomego, tzn. nie ma też stosownego pilocika, baza nie hałasuje i nie przeszkadza okolicznym mieszkańcom.

Co z dostępem do muzeów i zabytków? W muzeach pojawiają się audioprzewodniki, ale wiele muzeów nie ma takich rozwiązań. To miłe, gdy niewidomi mogą pobrać przy wejściu takie urządzenie, nałożyć słuchawki i dowiedzieć się o wnętrzach, historii i eksponatach prezentowanych zazwyczaj w gablotach. We Wrocławiu można z takiego dobrodziejstwa skorzystać w muzeum Panoramy Racławickiej. Nie dość, że wszyscy goście odsłuchują wykładu na temat tego dzieła, niewidomi mogą dowiedzieć się więcej o malowidle dzięki audioprzewodnikowi. Podobnie zostałem obsłużony w Muzeum Początków Państwa Polskiego w Gnieźnie, gdzie oprócz możliwości wzięcia udziału w prezentacji kilku merytorycznych filmów, jest niewidomym udostępniany tekst wydrukowany w brajlu. Najfajniej jednak jest np. w zabytkowym pałacu w Rogalinie, gdzie audioprzewodnik jest sprytniejszy. Po przejściu do kolejnej sali wciska się klawisz „Następny”, a urządzenie odtwarza nagranie dotyczące właśnie jej. W ten sposób jest skorelowane z tempem przemieszczania się gości po tym pałacu.

W Panorامية Raclawickiej tak nie jest. Można tam popędzić do przodu, albo się grzebać i nagranie rozminie się z obrazem.

Z tyflografiką w naszych muzeach jest podobnie kiepsko. Jak może poznać dzieła sztuki niewidomy, gdy one wszystkie są w gablotach? Jediną metodą jest uwypuklenie ich wizerunku. Owszem, nie jest to zbyt precyzyjny obraz, ale skoro nie da się zrobić nic więcej i lepiej? Fundacja Szansa dla Niewidomych wydała już wiele publikacji z wypukłymi rycinami zabytków i pomników. Z rycin, które są tam przedstawione, stworzyliśmy jedną dużą tyflograficzną publikację – „Dotykownik”, która składa się z czterech opasłych tomów i zawiera kilkaset wypukłych rysunków. Należy to obejrzeć – koniecznie, a potem walczyć, by takich rycin było jak najwięcej.

Wreszcie książki. Kiedyś mogliśmy korzystać z książek wydrukowanych w brajlu lub odczytywanych przez lektorów. Pomagali nam bliscy, albo lektorzy zawodowi, którzy nagrywali książki na taśmy. Najpierw były to taśmy szpulowe, potem kasety, a teraz nagrywa się je cyfrowo. Książki są więc plikami zapisanymi na cyfrowych nośnikach informacji. Tak czy inaczej nagrania dokonywali i dokonują lektorzy. Od momentu, gdy udostępniono niewidomym synteza tor mowy, można już nie nagrywać przez mikrofon. Specjalne programy zamieniają tekst na dźwięk automatycznie. Plik tekstowy (np. TXT) zamienia się na plik dźwiękowy (np. mp3). Wystarczy mieć ulubiony synteza tor mowy, dziarski program dokonujący takiej konwersji oraz tekst książki zapisany cyfrowo (np. w formacie TXT lub DOC, które powstały w wyniku przeskanowania dokumentu i rozpoznania druku), a nasza biblioteczka będzie zawierała więcej tytułów, niż zdołamy kiedykolwiek przeczytać. Chyba to jest głównym osiągnięciem naszego środowiska w ostatnich latach. Kiedyś mogliśmy kupić książkę, a było ich bardzo wiele, chociaż i tak wielokrotnie mniej niż teraz, a następnie poprosić lektora o jej nagranie na taśmę. Książka koszt-

wała nie za wiele, ale wielogodzinna praca lektora była dużym wydatkiem. Teraz zakupioną książkę włożymy na skaner, uruchomimy skanowanie i rozpoznawanie tekstu, uruchomimy automat do konwersji tekstu na dźwięk – i gotowe. Książkę odłożymy na półkę, a nowy plik zapiszemy w folderze, np. „Moje zeskanowane książki”. Wykonamy dodatkową kopię, by nic nam nie zginęło i możemy czytać. Oby znalazł się na to czas.

31. Antidotum na nudę – hobby

To, co dla jednych jest ciężką pracą, dla innych może być ich fascynacją, hobby.

Edukacja, kultura, ćwiczenia, sport, zdrowe jedzenie, to powszechnie cenione znakomitości, ale gdyby tylko na nich polegać, być tak obowiązkowym, pracowitym, sumiennym i solidnym, nie dałoby się wytrzymać. Do szczęścia potrzebne są przeróżne zajęcia, emocje, przeżycia. Wśród nich jest hobby. Właśnie, ludzie, którzy nie potrafili znaleźć czegoś dla siebie najodpowiedniejszego, nudzą się jak mopsy. Innych hobby ratuje od zagłady. Kiedyś było pod tym względem ubogo, a teraz, dzięki nowoczesnej technologii, od hobby aż się roi. Mamy w czym wybierać. Dla każdego coś miłego. Niewidomi nie są pod tym względem dyskryminowani.

Właściwie wszystko może stać się hobby. Traktowanie swoich zajęć zależy na przykład od ich natężenia. Amatorzy bawią się muzykowaniem, a profesjonaliści, którzy muszą grać zarobkowo, po pewnym czasie mają dosyć. Podczas spotkań towarzyskich, gdy wszyscy ich proszą o zagranie, odmawiają i wycofują się. Wielu to dziwi, ale można to zrozumieć. Gdy granie jest ich codziennością, wiąże się ze stresami, ogromnym napięciem, trudem przygotowań, a od niego zależą dochody, żartów nie ma. Wtedy podczas towarzyskich spotkań raczej nie chce się o tym myśleć. I vice versa – amatorzy uwielbiają grać nawet, gdy nie potrafią. Dla nich to przyjemność, która nie wiąże się z żadnymi przykrymi wspomnieniami. Po prostu próbują coś zagrać i bawią się dobrze.

Jakie hobby są najbardziej popularne wśród niewidomych? O muzyce nie ma już co wspominać. Wygrywa i to na dwa sposoby. Niewidomi mogą grać, albo jedynie słuchać. Gdy sami nie muzykują, zbierają informacje o swoich idolach. W związku z tym, że poświęcają na to więcej czasu, wiedzą o nich więcej niż inni. Mogą tym zaimponować.

Podobnie popularny jest sport. Również on może być uprawiany na dwa sposoby. Wielu niewidomych potrafi być w tej dziedzinie aktywnych, ale większość interesuje się sportem poprzez kibicowanie. Tak samo jak w przypadku muzyki, niewidomi mają więcej czasu na wiadomości sportowe, toteż wiedzą o nim więcej niż ogromna większość. W związku z tym, że sport jest popularny wszędzie, wiedza o nim nobilituje. Niewidomi mogą zaimponować znajomością historii sportu. Gdy ktoś potrafi ciekawie opowiadać o olimpiadach, ich bohaterach, multimedalistach, albo o historii rozgrywanych pucharów, inni słuchają go z zainteresowaniem. To świetny pomysł zaistnieć w towarzystwie dzięki takiej wiedzy. Co by nie rzec, jest ona dla niepełnosprawnych łatwo dostępna.

Kolejną dziedziną, w której lubuje się wielu niewidomych, jest literatura. Kilkaset osób w naszym środowisku przeczytało tyle książek, że mogliby obdzielić nimi całe miasta. O ile średnio obywatele czytają co najwyżej jedną książkę rocznie, niewidomi potrafią czytać ich kilkadziesiąt. Często okazuje się, że są bardziej odcytani i lepiej poinformowani niż ich bliscy – rodzina, sąsiedzi, uczniowie w tej samej szkole lub studenci tego samego wydziału. Podobnie jest z historią, religioznawstwem, polityką i ekonomią. Owszem, są osoby widzące, z którymi niewidomi nie mogą się porównywać. Mają tak łatwy dostęp do informacji, że niewidomym trudno ich dogonić. Większość obywateli nie lubi jednak czytać i uczyć się, toteż nasze środowisko może ich prześcigać.

Czy nasze hobby jest więc inne niż reszty społeczeństwa? W zasadzie nie, jednak są przecież hobby dla nas niedostępne.

Trudno wymagać, by niewidomi uwielbiali dziedziny, których bez wzroku nie da się uprawiać. O czym myślę? Filatelistyka, zbieranie pocztówek, łowienie ryb w Morzu Norweskim, alpinizm itp. nie należą do bezwzrokowych. Ci niewidomi, którzy potrafią osiągnąć i to, nie mogą się obrazić. W takich przykładach mowa jest o sytuacjach zwyczajnych, a nie nadzwyczajnych. Nawet najdzielniejsi nie są w stanie grać w koszykówkę albo siatkówkę. Co jeszcze jest wyjątkowo dobrze dopasowane do naszych możliwości i zainteresowań? Należy wspomnieć o: turystyce i krajoznawstwie, grze w szachy i inne gry planszowe, gromadzenie różnorodnych kolekcji, wśród których wygrywają zapewne muzyka i literatura. Pewien nasz znajomy zbierał w domu stare magnetofony. Miał ich kilkadziesiąt. Inny zajmował się starymi odbiornikami radiowymi. Kolejny zbiera modele aut i ma ich kilkaset. Pisanie maili lub sms-ów też może być hobby. Kiedyś komunikowanie się z całym światem przy pomocy radia było bardzo popularne. Jeden gość zbiera wszelkie puszki po piwie. Chyba każde hobby ma ogromną wartość. Hobby wychowują i uczą. Umiejętności przećwiczone przy ich okazji są pomocne we wszelkich życiowych sytuacjach.

32. Tyfloturystyka

Zwyczajni turyści najczęściej zwiedzają miejsca atrakcyjne wizualnie. Niewidomi wybierają inaczej. Przykład? Bazary nie są piękne, ale można tam kupić pyszne owoce i rozmaite przedmioty, których nie ma gdzie indziej. Jak można ominąć bazar w Dubrowniku ze straganami pachnącymi brzoskwiniami, kramik w Kłajpedzie z pamiątkami z bursztynu, albo budę ciężarówki z arbuзами większymi od wszystkiego pod Sofią! A Jarmark Dominikański w Gdańsku?

Turystyka jest słowem używanym znacznie rzadziej, niż ją uprawiamy. Idziemy wieczorem na dłuższy spacer po Starym Mieście, jedziemy w sobotę do Kazimierza Dolnego, albo wyjeżdżamy na wakacje nad morze i niemal zawsze omijamy to słowo. Przecież to tylko spacer lub wyjazd, a turystykę uprawiają inni. Nic bardziej błędnego. Każda aktywność związana z przemieszczaniem się, zwiedzaniem ciekawych historycznie lub architektonicznie miejsc, jest turystyką.

Turystyka – zjawisko przestrzennej ruchliwości ludzi, które związane jest z dobrowolną zmianą miejsca pobytu, środowiska i rytmu życia. Słowo turystyka pochodzi od francuskiego pojęcia *tour*, które oznacza wycieczkę, podróż kończącą się powrotem do miejsca, skąd nastąpił wyjazd.

Niewidomi wykorzystują intensywnie i efektywnie inne zmysły niż wzrok: dotyk, słuch, smak i węch. W wersji brajlowskiej przewodników zamieszczamy uwypuklone rysunki, zwane tyflografikami, które w sposób uproszczony przedstawiają to, co

widzą widzący. Ryciny są uproszczone z konieczności. Dotyk nie jest taki sam jak wzrok. Pełni inne funkcje i nie jest wystarczająco precyzyjny. Na rycinach nie można zamieścić zbyt wielu szczegółów, gdyż opuszki palców nie mogą ich rozszyfrować. Każdy obraz upraszczamy i to znacznie, aż rycina stanie się zrozumiała dla niewidomych. Zadaniem tyflografika jest znalezienie najwłaściwszej granicy pomiędzy szczegółowością obrazu i uwzględnieniem tylu elementów, by przekazać jak najwięcej informacji, a takim przedstawieniem obiektów, by nadal były zrozumiałe, tj. dały się odczytać palcami. Nie ma metody na to, by niewidomi mogli „zobaczyć” jak wyglądają w naturze zabytki: pomniki, kościoły, pałace itd. Nie możemy oglądać krajobrazów, a to, co stanowi cechy charakterystyczne dla poszczególnych miast, wiosek, dzieł sztuki, budowli itd., jest dla nas tajemnicą.

Gdy chodzi o szczegółowość wypukłych obrazów: dla przykładu, na zdjęciu widać wyraźnie okno razem z poziomymi i pionowymi elementami obramowania, podczas gdy na wypukłej rycinie znajdziemy tylko mały prostokąt. Na rycinie nie zobaczymy małych murków, parapetów, klamek, tralek na schodach, odcieni tynku itd. Trudno przedstawić głębię, wobec czego nie można pokazać, w jaki sposób poza pionową płaszczyznę ściany wystaje dach. Mamy kłopot z perspektywą. Widzący rozumie fakt, że w oddali wszystko się zawęża. W ten sposób ulica, na której stoimy, jest obok nas szeroka, sto metrów dalej zmienia się w wąską ścieżkę, a po kolejnych stu metrach jest cieniutka. Widzący żyją z perspektywą od dziecka, jest więc dla nich naturalna. Niewidomi jej nie widzą i muszą się jej nauczyć za pomocą dotyku.

Ryciny muszą wykorzystywać uwypuklające drukarki, które wytłaczają punkty o różnej wysokości. Drukują punkciki tak gęsto, że dotyk odczuwa je jak uwypuklone połacie papieru. Dotyk nie może wyczuć pojedynczych punkcików, gdy są umieszczone blisko siebie. Wtedy punkty oznaczające prostą linię rozmywają się i są „widziane” jak jednolita linia. Podobnie z figurami dwuwymiarowymi. Dzięki temu możemy pokazać niewidomym wypukłe

płaszczyzny. Niskimi punktami oznaczamy tło, na przykład ściany pałacu, grubszych punktów używamy dla okien, drzwi, a najgrubszych dla oznaczenia obrysu całego obiektu. Najlepszym sposobem na zrozumienie tego jest obejrzenie konkretnych wypukłych rycin.

Dookoła jest wiele atrakcji dla innych zmysłów, które wyęźamy podczas zwiedzania. Zwykli turyści rozglądają się. W kościołach zwracają uwagę na ołtarze, konfesjonały, chrzcielnice, świeczniki, ławy, często ozdobne, płaskorzeźby na drzwiach, okna o rozmaitym kształcie, witraże, balkony, balustrady, kolumny, obrazy i freski na ścianach, sufitach, rzeźby, organy itd. Natychmiast widzą interesującą ambonę sprzed kilku wieków, posadzkę, którą zamontowano niedawno z granitu, albo jest stara, nierówna, zbudowana z kamieni tak dawno, że nie było możliwości i potrzeby robić tego inaczej. Rozkoszują się wszelkimi artystycznymi elementami architektury i wystroju wewnątrz. W każdym zabytkowym miejscu jest ich mnóstwo. Są tak łatwo zauważalne, że nie muszą się wyęźać, by je zobaczyć. Tymczasem niewidomi mogą poznać tylko te dzieła, do których można podejść i dotknąć. Z tym wiąże się kolejny kłopot. Jak można objąć rękami duże rzeźby, pomacać cokolwiek, co jest zawieszane wysoko, albo co jest delikatne, cenne i specjalnie chronione? Krążymy po kościele i chcemy dotykać wszystkiego, co jest osiągalne.

Co jest ciekawe dla nas w kościele? W starych kościołach zwykle drzwi wejściowe, ozdobione płaskorzeźbami po obu stronach. Trudno zanalizować co przedstawiają – wymaga to więcej czasu. Dotykam i dotykam – i nic. Po kilku minutach mogę rozszyfrować poszczególne elementy i rozpoznać jeden po drugim. Często nie odgaduję nic i przydaje mi się pomoc przewodnika. Udzieli mi odpowiedzi, a wtedy dostrzegam szczegóły i rozpoznaję kolejne fragmenty. Oglądam konfesjonały i ławy – sprawdzam, czy są wykonane artystycznie. W wielu kościołach są po mistrzowsku ozdobione, szczególnie boki i poręcze. Tak macając zauważyłem, że siedziska ław na zachodzie kraju są wyściełane dy-

wanikami, podczas gdy we wschodnich i centralnych regionach tak nie jest. Po raz pierwszy spotkałem się z miękkimi siedziskami w Budapeszcie. Im dalej na zachód, tym częściej zimą kościelne ławy są wygodniejsze i przyjemniejsze. Macając wszystko dookoła zauważyłem też inną, wyjątkową rzecz: często w ławach brakuje dodatkowej półeczki pod głównym pulpitem, a na jej miejscu są zainstalowane wieszaczki – po jednym dla osoby. Można powiesić torebkę, parasolkę, siatkę itp.

W pałacach ze zwiedzaniem nie jest lepiej. Jeśli wielowiekowe wyposażenie i dzieła sztuki nie są umieszczone w gablotach, są za odgraniczającą je od gości liną. Nie można tam wchodzić, chociaż są miejsca, gdzie dla niewidomych robi się wyjątek. Mam w zwyczaju to sprawdzać. Doradzam to każdemu. Należy być grzecznym, nie wymagać, tym bardziej się nie wyklócać, a jedynie grzecznie zapytać i poprosić. Często zakazy i nakazy dotyczą tysięcy zwykłych turystów, są przecież wśród nich różni ludzie. Można mieć obawę, że coś uszkodzą, że coś się ubrudzi itd. Gdy obsługa widzi, że ma do czynienia z niewidomymi, którzy sprawiają pozytywne wrażenie, zapomina o ogólnych zasadach. Wtedy my mamy najlepiej. Na tej zasadzie udało mi się dotknąć mnóstwa rzeczy i dokładniej je obejrzeć. Widzący nie mają takiej szansy. Wykorzystują to moi bliscy, którzy są ze mną i oglądają tak jak ja.

Konkludując, niewiele rzeczy może obejrzeć niewidomy. Zamiast martwić się z tego powodu, możemy skupić się na atmosferze odwiedzanych miejsc. Każde ma inny charakter, na przykład inne brzmienie. Dźwiękom towarzyszy pogłos i echo, które zależą od geometrii obiektu. Lubię je sprawdzać, a moi bliscy mają pretensje, gdy specjalnie hałasuję, na przykład klaszczę, by usłyszeć te efekty. Owszem, nieco przeszkadzam innym, ale sądzę, że powinni mi to wybaczyć. Zdarzyło mi się ośmielić innych zwiedzających do zainteresowania się tymi efektami. Widzący też słyszą i czują, owszem, inne zmysły odgrywają dla nich mniejszą niż w naszym przypadku rolę, ale gdy sobie o nich przypomną, prze-

konują się, że fajnie jest posłuchać, poczuć, sprawdzić. Wystarczy zaproponować zamknięcie oczu, a już opowiadają, że inaczej odbierają otoczenie. Gdy byłem w sopockiej operze, zaklaskałem, by poznać tamtejszą akustykę. Okazała się imponująca. Potem inni zwiedzający zrobili to samo. Zaczęli klaskać jedni, potem drudzy i kolejni. Sprawilo mi to duzą radość – och, nie jesteśmy takimi dziwakami, na jakich w najgorszych sytuacjach wychodzimy. Podobnie postąpiłem w Grecji, na Peloponezie, w starożytnym amfiteatrze w Epidauros. Nie mogłem darować sobie testu akustyki w miejscu zbudowanym ponad 2000 lat temu. Tak więc śmiało wykrzyknąłem jakiś dźwięk i nie mogłem się nadziwić, że tak cudownie się rozniósł. Potem mówiłem jakbym przemawiał do tłumu – (wcale nie głośno) i okazało się, że słycać mnie w ostatnim rzędzie – na górze widowni! Ucieszyło mnie, gdy inni turyści, którzy przyjechali tam z całego świata, zaczęli bawić się tak jak ja.

Innych wrażeń doznajemy dzięki zmysłowi węchu i smaku. Trudno się dziwić, że tam, gdzie się pojawimy, zaglądamy do restauracji. Wszędzie są inne smaki i zapachy. Chyba nikogo nie zdziwię, gdy powiem, że regionalne restauracje są w tej dziedzinie ciekawsze niż inne. Zupełnie inaczej pachną dania polskie, włoskie, ormiańskie czy chińskie. Inaczej pachnie kuchnia śląska, mazowiecka czy wielkopolska. Zwiedzanie regionu nie może więc obyć się bez regionalnych obiadków i kolacji.

Podczas podróży sprawdzamy odwiedzane miejsca, na ile są dostępne dla osób niepełnosprawnych, a w szczególności niewidomych i niedowidzących. Niestety, jak w całym kraju, tutaj też nie jest najlepiej. Brakuje brajlowskich tabliczek z informacjami, które są pokazane w zwykłym druku. Nie ma w restauracjach brajlowskich menu, by niewidomi sami mogli wybrać dania. Nie ma wypukłych planów i map, toteż nie wiemy jak wyglądają pałace i kościoły. Nie wiemy jak poruszać się na poszczególnych kondygnacjach. Niewidomi nie mogą więc zwiedzać sami i zazwyczaj podróżują z przewodnikiem. Brakuje też udźwiękowienia. Byłoby miło, gdyby muzea były tak przygotowane jak wspomniane

wcześniej muzeum w pałacu w Rogalinie. Rozwiązania tego rodzaju pojawiają się już w niektórych polskich muzeach, ale daleko jeszcze do wyposażenia w nie wszystkich obiektów.

Brak udźwiękowania otoczenia to także trudność w ustaleniu, gdzie znajdują się drzwi wejściowe, schody, toalety, recepcja itd. Należy oddać sprawiedliwość – w muzeum w Gnieźnie dostaliśmy brajlowski informator oraz wysłuchaliśmy trzech filmów o historii tego regionu.

33. Sztuka autoprezentacji

Jak nas odbierają inni? Tak, jak nas widzą, czy raczej tak, jak sami sądzimy? Najlepiej gdy jedno pasuje do drugiego.

Niewidomi muszą zadbać o higienę, kosmetykę, ubiór, włosy, gestykulację i mimikę, aby widzący ich akceptowali. Otwierają się na nas, gdy upodabniamy się do nich. Skoro ma to takie znaczenie, musimy nad tym popracować. Jak cię widzą, tak piszą!

Mimika – (z języka greckiego – mimikós „naśladowczy”) – sposób wyrażania uczuć i stanów emocjonalnych za pomocą wyrazu twarzy, stosowana jako środek gry aktorskiej.

albo:

Mimika – zewnętrzny wyraz przeżyć i nastrojów wyrażony w grze mięśni twarzy i oczu, w ruchach rąk. Mimika podstawowych wzruszeń jest wrodzona i zasadniczo jednakowa przez całe życie u ludzi. Pewnemu zróżnicowaniu, najczęściej tamowaniu, ulega ona jednak pod wpływem życia zbiorowego i ćwiczenia. Czasem przejawia się w sposób patologiczny, na przykład nieopanowany śmiech lub płacz. W porozumiewaniu się ludzi mimika należy do tzw. języka pozawerbalnego.

Pod wpływem ćwiczeń możemy wpływać na swoje miny niezależnie od tego, że mamy niezmiennie charakterystyczną dla siebie mimikę. Należy ją rozumieć jako zbiór rozlicznych zachowań, konfiguracji, składających się na specyficzny styl. Jednak

owszem, w jego ramach możemy dokonywać świadomych wyborów. Niestety, niewidomi mają problemy ze sterowaniem mięśniami twarzy, bo nie widzą efektu. Widzący opanowują tę sztukę od dziecka, bo mają nad tym wzrokową kontrolę. Obserwują innych i uczą się tego języka, a my? Nawet wtedy, gdy jest trudniej, trzeba sobie poradzić. Zapytaj swoich bliskich jak oceniają twoje miny i gdy usłyszysz, że bywa różnie, popraw to. Nie wolno robić idiotycznych min, albo min, które nie odpowiadają sytuacji. Widzący ocenią to tak, jak widzą: „na pierwszy rzut oka”.

Równie ważnym czynnikiem jest gestykulacja.

Gestykulacja – ruchy rąk podkreślające treść tego, o czym się mówi; także: posługiwanie się gestami, wykonywanie gestów.

Musimy zadbać nie tylko o właściwą pracę mięśni twarzy i oczu. Ważny jest język całego ciała. Wszystkie jego elementy wpływają na ocenę naszej osoby: ruchy ramion, barków, bioder, tułowia, głowy. Wszystko musi być dobrze ze sobą zgrane.

Wizerunek – sposób, w jaki dana osoba lub rzecz jest widziana, przedstawiana.

Najlepszą metodą poprawienia wizerunku jest konfrontowanie zachowań. Widzący robią to naturalnie. Niewidomi nie. Musimy poprosić o pomoc bliskich i specjalistę (wizażystę).

Wizażysta – specjalista od opracowywania artystycznego makijażu, a także od tworzenia wizerunku jakiejś osoby, na przykład dobierania jej fryzury lub ubrań.

Nasi bliscy nie mogą znać się na wszystkim, toteż być może nie są w stanie doradzić. Warto skontaktować się z wizażystą i poprosić o pomoc w zaprojektowaniu wizerunku. Trzeba szczerze powiedzieć, jak ty byś siebie chciał wykreować oraz na jakie zakupy cię stać. Specjalista powinien to wszystko poskładać i dać ci dobre rady, które starczą na dłuższy czas.

Makijaż – szminka, puder, tusz i inne kosmetyki nałożone na twarz w celu jej upiększenia, a także nakładanie na twarz tych kosmetyków.

Trzeba sobie radzić z poszczególnymi elementami makijażu: dobór podkładu, jego nałożenie na twarz, tak samo z korektorem tuszującym niedoskonałości cery, pudrowanie twarzy, nakładanie różu, malowanie oczu, czyli malowanie kreski i cieniowanie powiek, tuszowanie rzęs, malowanie ust szminką lub błyszczkiem. Zrobienie makijażu to sztuka. Niezależnie od chęci i ćwiczeń, można sobie z tym nie radzić. Wtedy trzeba pójść do kosmetyczki. Można zrobić makijaż permanentny i mieć spokój przez dłuższy czas.

Manicure – zabieg obcięcia, opiłowania i polakierowania paznokci u rąk oraz efekt tego zabiegu.

Pedicure – kosmetyczne i lecznicze pielęgnowanie stóp.

Dla niewidomych jest to trudne. Lepiej takie zabiegi zostawić innym, gdy nie umiemy robić tego atrakcyjnie. Warto skorzystać z czyjejś pomocy i zrobić np. manicure porządnie i ładnie.

Kosmetyka – stosowanie preparatów kosmetycznych i zabiegów w celu upiększania i pielęgnacji ciała, a także sztuka upiększania i pielęgnowania ciała i włosów.

Powyższe tematy to domena dziewcząt i kobiet, które od wieków dbają o siebie o niebo bardziej niż mężczyźni. Jednak i my mamy o co dbać. Nie możemy wyjść na miasto byle jak, z nieuporządkowanymi włosami, zarostem, w brzydkim, niedopasowanym ubraniu itd. Wszyscy musimy dbać o ubiór. Musi być ładny, schludny, w jakiś sposób atrakcyjny, sympatyczny, odzwierciedlający nasz charakter, by nie dochodziło do rozżewu pomiędzy nami a naszym ubiorem. Musimy o to dbać niezależnie od możliwości finansowych. Można fajnie się ubrać również za niewielkie pieniądze.

Wymienione starania niewiele dadzą, gdy nie zadbamy o higienę osobistą.

Higiena – przestrzeganie czystości; higiena osobista – indywidualne starania człowieka o utrzymanie czystości i optymalnego stanu zdrowia.

34. Mowa ciała w różnych kulturach

Umiejętność porozumiewania się z innymi jest tym ważniejsza, im bardziej zdajemy sobie sprawę, że odpowiednio przeprowadzona rozmowa może wpłynąć pozytywnie na sprawy dla nas istotne. W podróżach, szczególnie zagranicznych, niezbędna jest umiejętność mówienia w języku obcym. Co jednak zrobić, jeśli nasza wiedza w tym zakresie jest przeciętna? W takiej sytuacji każdy szuka pomocy w mowie ciała, czyli gestach i mimice.

Komunikacja między ludźmi składa się z trzech ważnych elementów:

- wypowiedzianych słów,
- brzmienia głosu,
- gestów niewerbalnych.

Mowa ciała jest najważniejszym sposobem, ponieważ dostarcza odbiorcy aż 55% przekazywanej wiadomości. Ton naszego głosu, odpowiednie modulowanie i użycie różnych dodatkowych dźwięków, stanowi około 38% informacji. Pozostałe 7% to sens wypowiedzianych słów. Nasuwające się wnioski są jednoznaczne – nie do końca ważne jest to, które słowa wypowiadasz, ale w jaki sposób to robisz. Reguła ta jest ważna zawsze. W życiu codziennym, w domu czy w pracy rozmawiamy, przekonujemy się nawzajem i negocjujemy. Dobrze wiedzieć, jaki ton głosu i które gesty są w osiągnięciu zamierzonego celu najlepsze. Wiedza ta

wydaje się być łatwa – w końcu od samego dzieciństwa uczono nas odpowiednio porozumiewać się. Sprawa komplikuje się, gdy jesteśmy zmuszeni rozmawiać z obcokrajowcami. Pierwszą barierą jest język obcy. Ci, którzy nie potrafią mówić, choćby po angielsku, mają kłopot z wyrażeniem swoich myśli. Brak wiedzy o tym, jak należy się zachowywać i jak są rozumiane poszczególne gesty w różnych krajach i kręgach kulturowych to trudna do przebrnięcia bariera.

Kiedy przebywamy w obcym kraju, należy uszanować obyczaje i tradycje jego mieszkańców. Mowa ciała, wpisująca się w zwyczaje danej kultury, często jest interpretowana zupełnie inaczej niż w Polsce. Najprostszym przykładem jest kiwanie głową, informujące o potwierdzaniu lub zaprzeczeniu czegoś, które w Bułgarii stosowane jest odwrotnie niż w pozostałych krajach.

O tym, że komunikacja niewerbalna jest istotna świadczy fakt, że istnieje ponad milion świadomych i nieświadomych gestów. Dlatego zanim rozpoczniemy rozmowę z osobą spoza naszego kraju lub wyruszymy w podróż zagraniczną, warto zapoznać się ze zwyczajami panującymi w innych kulturach.

Informacje, które przekazuje nasze ciało, odgrywają ważną rolę w kształtowaniu pierwszego wrażenia, prowadzeniu rozmowy, negocjowaniu, czy osiągnięciu zamierzonych celów. Różnice, istniejące w zachowaniach niewerbalnych są widoczne już podczas utrzymywania dystansu między rozmówcami oraz uścisku ręki. Istnieją dwa rodzaje dystansu przestrzennego – mały i duży. Pierwszy jest charakterystyczny dla krajów romańskich oraz kręgu kultury islamskiej i wynosi około 30 cm. Drugi natomiast praktykowany jest w wielu państwach Azji, Europy oraz Ameryki Północnej i wynosi od 40 do 60 cm. Klasyfikacja sposobu dotykania rozmówcy oraz uścisku dłoni jest również uzależniona pochodzeniem z danego kręgu kulturowego i obyczajowego. Wśród Europejczyków kontakt dotykowy zmniejsza się z południa na północ. W krajach Morza Śródziemnego dotyk jest popularny, a uścisk

ręki wymieniany często i chętnie. W Europie Środkowej rozmówcy umiarkowanie lub sporadycznie podają sobie ręce, a w Europie Północnej – najrzadziej.

Najpopularniejszym na świecie gestem jest pokazanie środkowego palca. Takie ułożenie dłoni z pewnością jest rozumiane wszędzie jednakowo i traktowane jako wrogie nastawienie. Sytuacja komplikuje się jednak już przy użyciu innego, równie znanego gestu – ułożenia kciuka do góry. O ile w Stanach Zjednoczonych i w wielu krajach Europy taki znak określa sukces, o tyle w krajach południowej Europy i na Bliskim Wschodzie kciuk uniesiony do góry jest bardzo obraźliwym i wulgarnym gestem, oznaczającym seks analny.

Wyprostowanie małego i wskazującego palca jest następnym gestem, który może wzbudzić wiele kontrowersji. Dla mężczyzn krajów latynoskich pokazanie tzw. rogów jest równoznaczne ze stwierdzeniem niewierności jego żony. Dla fanów muzyki rockowej „rogi” są symbolem dobrej zabawy i wolności. Natomiast dla wyznawców buddyzmu i hinduizmu gest ten stosowany jest do odstraszenia negatywnej energii i złych emocji. Ciekawym gestem jest też pokazanie dłoni z szeroko rozstawionymi palcami. Generalnie w Europie wyciągnięta w ten sposób ręka świadczy o chęci porozumienia i przyjacielskich zamiarach. Rozłożone palce mogą również znaczyć cyfrę pięć. Gest ten staje się jednak groźny w Grecji, ponieważ dla mieszkańców tego państwa jest znakiem obraźliwym.

Oprócz dystansu przestrzennego, uścisku dłoni i gestykulacji, ludzi z poszczególnych krajów i regionów różni także sposób utrzymywania kontaktu wzrokowego, mimika, ułożenie kończyn i posługiwanie się nimi. Kontakt wzrokowy utrzymywany intensywnie jest charakterystyczny dla kręgu kultury islamskiej oraz krajów śródziemnomorskich. Mieszkańcy Europy i Ameryki Północnej patrzą na swych rozmówców w sposób stały, ale bez emocji. W krajach afrykańskich praktykuje się umiarkowane spoglądanie.

danie, natomiast większość krajów azjatyckich charakteryzuje się znikomym kontaktem wzrokowym.

To, co jest wspólne dla wszystkich ludzi i jest wpisane w naszą biologię, to reakcje źrenic w określonych sytuacjach. Źrenice rozszerzone świadczą o zaangażowaniu emocjonalnym, pozytywnym nastawieniu i zainteresowaniu. W miarę ich zwężania nasz rozmówca prawdopodobnie odczuwa znudzenie, niechęć, a nawet negatywne emocje, takie jak złość, gniew czy strach. Miny rysujące się na twarzach są interpretowane, tak jak w przypadku gestów, różnorodnie. Warto zwrócić uwagę na swoje stopy i ręce. W krajach islamskich niedopuszczalne jest na przykład pokazywanie podeszwy butów oraz witanie się lewą ręką.

35. Wystąpienia publiczne

Oto 6 porad przed wystąpieniem publicznym, które zmniejszą lęk:

1. Poznaj miejsce.

Oswój się z sytuacją. Idź tam wcześniej, stań w miejscu, z którego będziesz przemawiał. Jeśli możesz, zrób sobie w tym miejscu próbę – najlepiej na głos, ale pomożesz sobie również wygłaszając mowę w myślach. Podczas próby przejdź z miejsca, w którym będziesz siedział, do miejsca, z którego będziesz mówił. Niech wszystko będzie maksymalnie zbliżone do sytuacji, która cię czeka. Twoje ciało i umysł muszą się z nią oswoić.

2. Poznaj publiczność.

Spotkaj się wcześniej z ludźmi, którzy będą na sali jako słuchacze. Dowiedz się o nich jak najwięcej. Jeśli nie możesz poznać ich przed prezentacją, to przyjdź w dniu wystąpienia nieco wcześniej i porozmawiaj z kimś, kto też tam będzie. Podczas wystąpienia możesz od czasu do czasu łapać z tą osobą kontakt wzrokowy.

3. Znaj swój materiał.

Przećwicz go wielokrotnie mówiąc na głos. Ćwicz tak, jakbyś był już na prawdziwej prezentacji. Wyobraź sobie, że przed tobą siedzą już ludzie.

4. Rób wizualne notatki.

Przygotowując notatki zrób „mapę myśli” swojej prezentacji. Pozwoli ci to poczuć się swobodniej, zrozumieć temat od każdej

strony. Dzięki temu będziesz prowadził prezentację elastyczniej.

5. Skup się na odbiorcach.

Kiedy idziesz na prezentację i się do niej przygotowujesz, skup uwagę na dostarczeniu dodatkowej wartości słuchaczom. Chodzi o to, byś chciał dla nich zrobić coś dobrego. Chciej przede wszystkim dawać, a natychmiast zniknie znaczna część nerwowości wynikająca z lęku przed negatywną oceną.

6. Rusz się.

Gdy masz wyjść na scenę, wykonaj jakiś fizyczny ruch. Schyl się i wyprostuj, podnieś ręce do góry i je opuść, oprzyj się na chwilę dłońmi o ścianę, albo zaciśnij pięści i je rozluźnij. Wykonanie takiego ruchu potrafi zmienić stan emocjonalny. Jeśli więc jesteś zestresowany i zrobisz coś takiego tuż przed wejściem na scenę, może się okazać, że wejdiesz tam w całkowicie innym stanie.

Najczęściej popełniane błędy podczas przemówień

Nieodpowiedni ubiór. Często zdarza się, że przez nieuwagę i brak czasu zapominamy o wyglądzie. Skupiając uwagę na zapamiętaniu treści przemówienia, zdenerwowani, wykazujemy tendencję do zaniedbań. Pamiętaj! Ubiór jest równie ważny, co treść przemówienia.

Niewyraźna artykulacja. Niestaranna dykcja powoduje, że tracimy połowę uznania naszych słuchaczy. Pamiętaj, aby dostosować głos, by każdy mógł cię zrozumieć. Zanim zaczniesz przemawiać grzecznie zapytaj, czy wszyscy cię dobrze słyszą.

Pośpiech w mówieniu jako skutek nadmiernego zdenerwowania. Nie spiesz się. Lepiej mówić zbyt wolno, niż zbyt szybko!

Mówienie jednym tchem. To właśnie pauzy przykuwają

uwagę słuchaczy, pomagają podkreślić sens twojej wypowiedzi, otrzymać odpowiednią reakcję.

Nerwowa gestykulacja. Unikaj zbyt gwałtownych ruchów rękoma. Postaraj się panować nad ciałem.

Trzymanie rąk w kieszeni. To jeden z najpoważniejszych błędów. To nietakt, który powoduje, że odbiorca czuje się zlekceważony!

Unikanie kontaktu wzrokowego ze słuchaczami to często efekt strachu przed rozproszeniem. Nie zapominaj, że to właśnie kontakt wzrokowy buduje zaufanie!

Udawanie kogoś innego, nienaturalność i poza. Często próbujemy zbyt ukryć własną osobowość, boimy się otworzyć na publiczność z obawy przed złym odbiorem. To błąd! Szczerłość i swoboda może okazać się największym atutem. Bądź sobą!

Mowa ciała podczas rozmowy kwalifikacyjnej

Jest ona istotnym elementem oceny naszej kandydatury podczas rozmowy kwalifikacyjnej. Niektórzy eksperci są zdania, że niewerbalne aspekty zachowania są ważniejsze niż to, co rzeczywiście mówimy. Ważniejszy jest więc sposób w jaki mówimy: intonacja, barwa głosu, ton, oraz to, jak się przy tym zachowujemy: mimika, gestykulacja, postawa, wygląd zewnętrzny.

Wiele osób nie docenia roli komunikacji niewerbalnej. Dzieje się tak między innymi przez fakt, że cały system edukacyjny, przez który przechodzi człowiek w naszym kręgu kulturowym, kładzie główny nacisk na słowo mówione i pisane. Mało jest w naszym wykształceniu wzmianek o mowie ciała i języku gestów. Wspomina się o tym dopiero na studiach, na zajęciach z psychologii komunikacji. Niemniej jednak niewerbalne i często nieuświadomione aspekty naszego zachowania istnieją, co więcej mają wpływ na odbiór naszej kandydatury. Warto więc poznać, co oprócz na-

szych słów ma wpływ na wynik rozmowy kwalifikacyjnej, a następnie dokładnie przećwiczyć te elementy.

Przed spotkaniem – powitanie

Musimy zdać sobie sprawę z tego, że jesteśmy oceniani od chwili wejścia do firmy. W dobrym tonie jest wcześniejsze przybycie. Kiedy przychodzi nasza kolej, powinniśmy wkroczyć pewnym krokiem do pomieszczenia, w którym będzie się odbywała rozmowa, przywitać się pewnym uściskiem dłoni. Te dwa aspekty są elementami pierwszego wrażenia. Uścisk dłoni powinien być mocny, pewny i dynamiczny. Nasza dłoń powinna być sucha. Jeśli są na niej ślady potu, to świadczy o silnym zdenerwowaniu. O ile jest to dość naturalna dla niektórych osób reakcja na stres, powinniśmy ją w miarę możliwości ukryć.

Postawa i gesty

Jeśli pozostajemy w całkowitym bezruchu, nasza postawa niesie za sobą konkretną wiadomość. Jeśli jest zbyt sztywna i zamknięta, tak będzie odbierana nasza kandydatura. Jeśli jednak chcielibyśmy sprawić wrażenie zrelaksowanych, opanowanych i pewnych siebie, musimy wyeliminować napięcie mięśni. Trudno to zrobić bez odpowiedniego przygotowania. Warto ćwiczyć przywołując np. wydarzenia lub sytuacje, w których czuliśmy się pewnie. Postawa, którą dobrze jest demonstrować, to proste plecy, naturalne ułożenie nóg i rąk, luźny, naturalny ruch oraz spokojny, opanowany oddech. Powinniśmy demonstrować pozycję zrelaksowaną, naturalną i nie senną.

Musimy pamiętać o sygnalizowaniu zainteresowania, kiedy rekruter mówi do nas. Powinniśmy skierować nasz korpus i twarz w jego kierunku oraz lekko się pochylić. Nie powinniśmy jednak tego robić w sposób wymuszony. Odwrócenie się do osoby, która

do nas mówi, pochylenie się w jej kierunku, jest naturalnym sygnałem zainteresowania. Na rozmowie zapominamy o nim właściwie tylko z powodu stresu.

Ostatnią rzeczą, na którą warto zwrócić uwagę, jest mimika. O ile gesty rąk, nóg i korpusu będziemy mogli dość łatwo kontrolować, mimika wymaga pracy z lustrem i kamerą. Twarz nieświadomie może nas zdradzać.

Co zrobić z rękami?

Powstaje dylemat, czy trzymać je cały czas w jednym miejscu, czy może gestykulować, żeby wydawać się osobą dynamiczną. Niezależnie od tego, czy zdecydujemy się na łagodną gestykulację, czy oprzemy ręce luźno na udach, powinniśmy pamiętać, by unikać gestu zamknięcia. Polega on na tym, że splatamy ręce na piersi. Z reguły robimy tak w dwóch sytuacjach: kiedy jest nam zimno lub kiedy nie mamy poczucia bezpieczeństwa. Jest to gest obronny i powinniśmy go opanować, gdy przychodzi nam do głowy. Drugą sytuacją, której również powinniśmy unikać, jest bawienie się długopisem. W chwilach napięcia może nawet dojść do tego, że go połamiemy. Rekruter to zauważy i oceni jako nadmierną nerwowość. Jeśli odczuwamy dyskomfort i nie wiemy co zrobić z rękami, najlepiej trzymać je w jednym miejscu na udach w pozycji otwartej (nieskrzyżowanej) lub pół-otwartej. Z tej pozycji łatwo nam też będzie wspierać swoje słowa dodatkowymi, niewymuszonymi gestami dłoni.

Co zrobić z nogami?

Nogi trzymamy równo ułożone na podłodze. Powinniśmy pamiętać, żeby taką pozycję utrzymywać przez cały czas. Ciągłe zmiany postawy będą świadczyły o nerwowości i niepewności.

Dotyk

Dotykanie lub przykrywanie ust dłonią jest sygnałem, że najprawdopodobniej przed chwilą powiedzieliśmy kłamstwo. Podobnie jest, gdy pocieramy dłonią lub palcami nos. Jeśli kłamiemy, powinniśmy zachować szczególną kontrolę nad każdym gestem.

Kontakt wzrokowy

Jeśli to możliwe, należy utrzymywać kontakt wzrokowy z rekruterem. Jego brak oznacza zdenerwowanie oraz budzi wrażenie, że chcemy coś ukryć. Dobry, naturalny kontakt wzrokowy sygnalizuje otwartość i uczciwość. Powinniśmy unikać wpatrywania się w jeden punkt na przykład na podłodze i opowiadania o czymś ważnym nie patrząc na rozmówcę. Takie cechy nie będą działały na naszą korzyść.

Jak być blisko?

Każdy człowiek posiada swoje osobiste granice bliskości, które różnią się w zależności od miejsca zamieszkania. W dużych miastach nasze granice są ciaśniejsze. Gęstość zaludnienia, transport publiczny, tłok na ulicach i w sklepach wymuszają konieczność zezwolenia na wkroczenie w nasze „prywatne strefy”. Prywatna strefa – lub strefa intymna – jest to obszar wokół ciała, w który mogą wchodzić tylko osoby bliskie. W przypadku obcych odczuwamy to jako dyskomfort. Przy rozmowie kwalifikacyjnej powinniśmy zatroszczyć się o to, by znajdować się w komfortowej dla obu stron odległości od siebie. Pozwoli to prowadzić merytoryczną dyskusję oraz wyeliminować napięcie związane z nadmierną bliskością dwóch obcych sobie osób.

Głos

Zwracajmy szczególną uwagę na naturalny ton głosu, barwę, wysokość, szybkość mówienia, głośność, rytm i naturalny oddech. Te elementy składają się na odbiór i wiarygodność naszego komunikatu. Im głos brzmi bardziej naturalnie i „tak jak zwykle” tym lepiej będziemy odbierani. Stres powoduje ściśnięcie gardła, przez co zmienia się ton, szybkość mówienia, wysokość głosu. Stres powoduje, że oddech jest przyspieszony i urywany, przez co trudniej nam zachować naturalny rytm.

Mowa ciała rekruterów

Specjaliści do spraw rekrutacji również mają określoną mowę ciała, którą powinniśmy obserwować. Jeśli spotkamy się z kiwaniem głową, skierowaniem ciała wyrażającym zainteresowanie, możemy to odczytać jako pozytywny sygnał. Z kolei skrzyżowane ręce i nogi, pocieranie nosa, dyskretne ziewanie możemy odczytać jako brak zainteresowania oraz że rekruter ma odmienne zdanie niż my. Powinniśmy obserwować wszystkie sygnały wysyłane przez rekrutera, ponieważ pozwoli to nam lepiej się zaprezentować oraz zmienić strategię już w trakcie rozmowy.

36. Motywacja

Wszystko udaje się lepiej, gdy tego chcemy, gorzej, gdy nam się nie chce. Jak zrobić, by umieć chcieć?

Brak wzroku jest niestety ciężkim upośledzeniem. Ma zbyt rozliczne konsekwencje, by móc traktować go pobłażliwie. Jest odczuwalny na każdym kroku. Nieco łatwiej mają osoby niedowidzące, ale gdy wzroku pozostało niewiele, trudności są ogromne. Całkowitego niewidzenia nie da się porównać z niczym. W jakimś stopniu jest to rozumiane przez społeczeństwo i władze, są pozytywne przykłady tego rozumienia. Na tym polega na przykład zasada kwalifikowania niepełnosprawności do jednej z trzech grup. Niewidomi i tzw. resztkowcy stanowią grupę pierwszą (stopień znaczny), osoby widzące nieco lepiej – grupę drugą (stopień umiarkowany), a widzące nadal słabo, ale stosunkowo najlepiej spośród upośledzonych stanowią grupę trzecią (stopień lekki). Uprawnienia tych grup nie są identyczne. Najbardziej (i owszem) jest wspierana grupa pierwsza. Dotyczy to różnych kwestii, jednak według niewidomych nie rekompensuje to w pełni zwiększonych trudności związanych z głębszą niepełnosprawnością. Z jednej więc strony zauważa się ich większe problemy, a z drugiej nie wykonuje się tego kompleksowo. Niewidomi mogą liczyć na przykład na większe dotacje wspomagające proces rehabilitacji. Pracodawcy mogą otrzymać wyższe rekompensaty za ich zatrudnienie, ale równolegle do tego niewidomi nie mogą liczyć na pomoc w wielu innych dziedzinach. Tego rodzaju absurdy tutaj omawiam. Przypomnę kilka spektakularnych przykładów:

- Jak niewidomy może trafić do punktu wyborczego, gdy

nie prowadzą go do niego ścieżki naprowadzające, a także nie pomaga mu baza informacyjna, która odzywa się, gdy on się zbliża? Inni wyborcy (również niedowidzący) nie mają z tym problemu.

– Jak niewidomy ma trafić do głównego wejścia do urzędu, uczelni, przychodni, szpitala?

– Jak niewidomy może przemieszczać się po chodniku, gdy na jego środku są ustawione słupy lub inne obiekty?

– Jak niewidomy uczeń może poradzić sobie w szkole, gdy nie ma asysty, ani niezbędnych urządzeń niwelujących skutki niepełnosprawności wzroku?

– I tak dalej!!!

Niedowidzący mają łatwiej, ale również trudno. Właśnie z tych powodów kwestia motywacji jest dla naszego środowiska kluczowa. Niepełnosprawni wzrokowo muszą być bardzo zmotywowani, gdy mają osiągnąć jakikolwiek sukces, a to znaczy, że należy rozbudzać w nich pozytywne motywacje od urodzenia lub od momentu utraty wzroku. Ogromna w tym rola rodzin i nauczycieli. W Polsce nie wygląda to najlepiej. Duży procent rodzin nie dorasta do tej roli, tak samo jak pewien procent nauczycieli. Nawet gdy wykazują chęci, nie wystarcza wiedzy. Ustalenie, ile należy od niewidomych wymagać, a czego nie są w stanie wykonać (przez brak wzroku), jest bardzo trudne. Trudność ta wynika chociażby z tego powodu, że każdy z niepełnosprawnością wzroku jest inny i stać go na nieco inny zestaw umiejętności. Dla jednego niewidomego obieranie ziemniaków jest proste (wystarczy, gdy ma sprawne dłonie), a dla innego rozumienie treści matematycznych na podstawie odczytu lektorskiego nie będzie żadnym wyzwaniem (wystarczy, gdy będzie miał rozwiniętą pamięć słuchową). I już musimy dopasować nasze wymagania do tych dwóch przykładów. Jak wobec tego kształcić? Należy określić w indywidualnym planie działań rehabilitacyjnych, co jest warte

zachodu i kształcić w tym, co przyniesie najlepszy efekt. Wtedy niewidomi uzdolnieni manualnie będą mogli konkurować z widzącymi w zajęciach wymagających tych zdolności, a ci, którzy są zdolni intelektualnie, w zajęciach umysłowych.

Tak czy inaczej, najważniejsza jest praca nad wiarą we własne siły oraz nad samodoskonaleniem i wyznaczaniem ambitnych i dobrze dopasowanych do swoich zdolności celów.

Motywacja to stan gotowości istoty rozumnej do podjęcia określonego działania. To wzbudzony potrzebą zespół procesów psychicznych i fizjologicznych określający podłoże zachowań i ich zmian. Jest to szerokie pojęcie, które obejmuje całą gamę wewnętrznych mechanizmów zaangażowanych w:

- preferencje jednej aktywności ponad inną,
- wigor, czyli siłę reakcji,
- wytrwałość działania według zorganizowanego wzoru, skierowanego na istotne cele.

Procesy motywacyjne ukierunkowują zachowanie jednostki na osiągnięcie określonych, istotnych dla niej stanów rzeczy, kierują wykonywaniem pewnych czynności tak, aby prowadziły do zamierzonych wyników. Chodzi o zmianę warunków zewnętrznych, własnej sytuacji oraz zmianę samego siebie. Jeśli człowiek jest świadomy wykonywanych czynności i ich wyniku, nazywamy go celem. Proces motywacyjny jest zespołem pojedynczych motywów, którym to mianem można nazwać przeżycia pobudzające człowieka do działania, powstrzymujące go lub przeszkadzające w jego wykonaniu.

Proces motywacyjny polega na wzbudzaniu energii, ukierunkowywaniu wysiłku na wybrany cel, na zwiększeniu wrażliwości na bodźce, uznane przez nas jako istotne, zorganizowaniu reakcji w zintegrowany wzorzec, kontynuowaniu czynności, dopóki

warunki, które ją zapoczątkowały, nie ulegną zmianie i pobudzeniu emocjonalnym: uczucia pozytywne, w przypadku realizacji zamierzeń lub negatywne, w przypadku niespełnienia.

Według Janusza Reykowskiego, napięcie motywacyjne pojawia się, gdy podmiot dostrzeże stan rzeczy, w którym mógłby zredukować związane z nim napięcie lub gdy wytwarza się u niego przeświadczenie, że da się osiągnąć gratyfikację. Wzrost motywacji może wynikać ze wzrostu prawdopodobieństwa osiągnięcia sukcesu lub odniesienia porażki w działaniu mającym na celu osiągnięcie wyniku. Motywacja będzie miała maksymalne natężenie, gdy prawdopodobieństwa sukcesu i porażki będą równe. Poziom motywacji zależy też od wysiłku i ryzyka związanego z daną czynnością. Początkowy wzrost wysiłku i ryzyka zwiększa motywację jednostki. Przy ich dalszym wzroście proces ten osiąga optymalny poziom, a następnie maleje aż do wartości ujemnych.

Wewnętrzna – aktywizacja następuje, gdy człowiek dąży do zaspokojenia swoich potrzeb. To tendencja do podejmowania i kontynuowania działania ze względu na jego treść. Cechą określającą motywację wewnętrzną jest ciekawość. Czynnikiem motywującym są właściwości będące wynikiem wzajemnego porównywania bodźców docierających do jednostki aktualnie, bądź zakodowanych w jej strukturach pamięciowych.

Zewnętrzna polega na wzbudzeniu potrzeb przez stosowanie kar i nagród, informowaniu o możliwościach zawartych w różnego rodzaju sytuacjach i manipulowaniu tymi możliwościami. To tendencja do podejmowania i kontynuowania działań ze względu na pewne konsekwencje, do których one prowadzą, np.: uzyskanie nagrody lub innej uchwytnej korzyści. Tendencja ta może być związana z poczuciem, że przyczyna i kontrola działania ma charakter zewnętrzny i nie jest zależna od jednostki.

Motywacja negatywna (ujemna) to mechanizm oparty na różnego rodzaju karach, związany z zachowaniem, który opiera się na unikaniu. Im bliższa jest kara, tym bardziej jest widoczny unik. Powoduje u pracownika lęk przed utratą: stanowiska, wysokości dotychczasowej pensji, a nawet pracy, a tym samym mobilizuje do efektywniejszych działań, głównie w celu uniknięcia kary.

Motywacja pozytywna, zwana dodatnią, jest oparta na dodatnich wzmocnieniach. Związana z zachowaniem „dążenia do”, które jest tym silniejsze, im bliższa jest droga do zapowiadanej nagrody. Motywacja pozytywna ma umożliwić człowiekowi osiągnięcie lepszego niż dotychczas poziomu zaspokojenia potrzeb.

Deklaracja innym tego, co mamy zrobić: Czyniąc to, angażujemy własne ja. Niepodjęcie działania, bądź niewykonanie zadeklarowanego zadania, może wywołać nieprzyjemne napięcie, wynikające z niezgodności tego, co zapowiedzieliśmy (działanie), z tym, co robimy (brak działania). Zaistniałe napięcie powoduje chęć jego usunięcia. Najkorzystniejsze dla nas jest podjęcie działania. Jeżeli tego nie zrobimy, może ucierpieć nasza samoocena oraz nie będziemy w stanie usunąć dysonansu, gdyż mamy świadków naszego niepowodzenia.

Analiza celów: Jeśli wiemy, co jest dla nas naprawdę ważne, łatwiej nam się za to zabrać. Jeżeli dane zadanie jest dla nas bardzo istotne, może wzbudzić w nas motywację wewnętrzną, czyli tendencję do podejmowania i kontynuowania działania ze względu na samą treść tej aktywności. Oznacza to, że samo działanie będzie dla nas ważne i nagradzające, a zewnętrzna nagroda będąca konsekwencją tego działania, odegra mniejszą rolę.

Zaplanowanie nagrody za wykonanie zadania: Motywuje to do pracy, ponieważ kieruje nasze myśli na oczekiwaną nagrodę, a nie na trudy podejmowanego działania. Pozytywne myśli i uczucia względem nagrody mogą zostać przeniesione na myśli i uczucia względem działania. Działanie, które początkowo było nieprzyjemne, może stać się czymś pozytywnym.

Wizualizacja celu – twórcze wykorzystanie wyobraźni: Dobrze jest wyobrazić sobie, co ma zostać zrobione i co chcemy osiągnąć. Dzięki wizualizacji możemy przekształcić abstrakcyjny cel w żywy, realny obraz.

Analiza negatywnych konsekwencji niezrealizowania celu: Negatywne konsekwencje są swego rodzaju stratą, a ludzie nie lubią tracić. Świadomość, że nie podejmując danego działania narażamy się na pewną stratę, może zachęcić do podjęcia tego działania i uniknięcia owej straty.

Analiza pozytywnych konsekwencji zrealizowania celu: Świadomość, jakie korzyści możemy mieć z podjęcia działania, a zarazem co stracimy, może mieć wpływ motywujący.

Gwarancja 5 minut – najtrudniejszy jest pierwszy krok, trzeba po prostu zacząć: Pierwsze 5 minut jest najważniejsze. Jeśli już coś zaczniemy robić, łatwiej to kontynuować. Jeśli rozpoczęcie działania będziemy odkładać na później, to prawdopodobnie nie wykonamy go w ogóle.

Rozpoczęcie od prostego zadania: Jeżeli zaczniemy od czegoś prostego, bardzo prawdopodobne, że na początku naszego działania osiągniemy sukces, a to zachęci nas do dalszej pracy. Jeśli zaczniemy od czegoś trudnego, możemy ponieść porażkę, która zniechęci nas do kolejnych działań.

Metoda szwajcarskiego sera – Duże zadanie do wykonania to duży kawałek sera bez dziur: Z tego zadania można wyodrębnić mniejsze zadania, które są proste, mechaniczne i zajmują nie więcej niż 5-10 minut. W wolnych chwilach można zacząć od wykonywania właśnie tych zadań. Pracując tą metodą, w końcu przekonamy się, że duże zadanie stanie się serem szwajcarskim, który ma więcej dziur niż sera. Dziury te to już wykonane małe zadania.

Podniesienie znajomości przedmiotu: Łatwiej zabrać się do robienia czegoś, o czym dużo wiemy, ponieważ wtedy zadanie nie wydaje się takie trudne. To samo zadanie dla kompletnego laika może jawić się jako niewykonalne, co zniechęci go do działania.

Osoba silnie zmotywowana przedkłada jedne aktywności nad inne, ćwiczy zachowania i doskonali zdolności wymagane do osiągnięcia celu oraz poświęca energię dla osiągnięcia sukcesu. Najbardziej popularne teorie motywacji próbują odpowiedzieć na dwa podstawowe pytania:

- co motywuje ludzi do działania,
- dlaczego ludzie wybierają takie a nie inne zachowania, np. lepiej pracują, wydajniej, dłużej itp.

Pierwsza grupa zwana teoriami potrzeb zajmuje się od-

powiedzią na pytanie – co motywuje? Odpowiedź brzmi – potrzeby ludzkie. Wyzwała je sam człowiek, w sytuacji pracy – jego zwierzchnik, grupa pracownicza, warunki pracy itp.

Siła motywacji tkwi we wnętrzu człowieka. Jednych ludzi „coś” popycha do działania, innych wyhamowuje. Jedni są leniwi, bierni i żadne sposoby nie są w stanie zmusić ich do działania, drudzy ciągle się rozwijają i przekraczają granice swych obowiązków. To „coś” tkwiące w naszym wnętrzu – potrzeby. One motywują nas do działania, domagają się zaspokojenia. Badacze teorii potrzeb lansują następujący schemat: człowiek, który zrealizował swoje potrzeby odczuwa zadowolenie, a zadowolenie stymuluje wydajność, wysiłek i staranie.

Druga grupa teorii motywacji stara się wyjaśnić, dlaczego ludzie wybierają dany sposób zachowania dla osiągnięcia swych celów. Lansowany jest tu następujący schemat: Potrzeby – wydajność, wysiłek – nagroda – zaspokojenie potrzeb, zadowolenie

Integracyjny model motywacji autorów Lawlera i Portera posługuje się następującym schematem motywacyjnym: Wykonanie zadania – nagrody – ocena słuszności nagród – zadowolenie – modyfikacja późniejszej wartości oczekiwanej

Pracownik ocenia efekty swoich poprzednich zachowań i w oparciu o to ustala poziom swoich wysiłków na przyszłość. Kalkuluje, czy wysiłek mu się opłaca czy też nie.

Wszystkie popularne teorie motywacji zazwyczaj kończą się postulatem, aby można było na ich podstawie opracować konkretne programy motywacyjne, stymulujące ludzi do większej wydajności. „Staraj się wykrzesać ze swoich ludzi dodatkowe 10% ponad to, co już prezentują” – oto motto programów motywacyjnych. Maslow dowodzi, że ludzie posiadają o wiele większy potencjał, niż im się przypisuje oraz większy niż im się wydaje. Plan motywacyjny musi być więc idealnie dobrany do konkret-

nej osoby. Zanim go wdrożymy, musimy uważnie przyjrzeć się ludziom i dowiedzieć się, w co wierzą, co czują, dokąd zmierzają. Musimy wniknąć w aktualny stan ich osobistych potrzeb. Zbierając dane o potrzebach ludzkich, dobrze zatrzymać się na propozycjach różnych badaczy. Najbardziej popularną na świecie jest koncepcja Masłowa informująca o strukturze hierarchicznej potrzeb. Potrzeby te stale domagają się zaspokojenia. Hierarchię tę autor przedstawia w postaci piramidy o 7 poziomach.

Poziom I. Potrzeby fizjologiczne (homeostatyczne)

Ich celem jest zaspokojenie potrzeb biologicznych takich jak głód, sen, oddychanie. Głodujący człowiek nie ma na ogół ochoty na malowanie obrazu czy pisanie wiersza. Wszystkie jego starania poświęcone są zdobyciu pożywienia i tak długo, jak go nie zdobędzie, nie istnieje praktycznie żadna inna potrzeba.

Poziom II. Potrzeby bezpieczeństwa

Po zadbanie o stronę fizjologiczną organizmu, człowiek koncentruje się na bezpieczeństwie. Ludzie czują się bezpiecznie w przewidywalnym i uporządkowanym świecie. Potrzeba bezpieczeństwa wyraża się w poszukiwaniu ochrony i stabilności, takiej jak bezpieczna i pewna praca, ubezpieczenie i emerytura, stabilność w rodzinie itp.

Poziom III. Potrzeby miłości i przynależności

Po zaspokojeniu powyższych potrzeb, człowiek chce być kochany. Jest spragniony stosunków z ludźmi zabarwionych uczuciem. Dąży do uzyskania w swojej grupie jakiegoś miejsca. Poczucie bycia niekochanym, odrzuconym, leży u podstaw większości poważnych nerwic. Stąd wysoka ranga potrzeb miłości, których nie powinno się utożsamiać z seksem lub z samym seksem.

Poziom IV. Potrzeby godności, niezależności, wolności

Poziom V. Potrzeby samorealizacji

Potrzeby te obejmują dążenia do zostania tym, kim dany człowiek jest w stanie zostać. Muzyk chce grać, artysta malować, nawet jeśli na co dzień pracują w innych zawodach. Wchodzą tu potrzeby wyższego rzędu, związane z rozwojem duchowym, zdolnościami i talentami.

Poziom VI. Potrzeby wiedzy i rozumienia

Potrzeba badania i wyjaśniania nieznanego jest ważnym czynnikiem ludzkiego działania.

Poziom VII. Potrzeby estetyczne

Maslow mówi tu nie tylko o potrzebie piękna, ale także o potrzebie porządku i równowagi, które są podstawową częścią wszystkich działań estetycznych, np. poprawienie krzywo wiszącego obrazu.

Herzberg twierdzi, iż u ludzi występują dwie grupy potrzeb. Pierwsze są wynikiem „zwierzęcej” natury człowieka, np. dążenie do unikania bólu, zaspokajania głodu, popędów, a drugie odnoszą się do unikatowej natury ludzkiej, np. zdolność do osiągnięć, rozwoju itp.

Czynniki motywujące

W przeciwieństwie do tradycyjnego przekonania o istnieniu na przeciwnych krańcach tego samego czynnika motywacyjnego znajdują się dwa stany: zadowolenie i niezadowolenie, natomiast Herzberg stwierdził, że istnieją dwa takie continua. Jedno rozciąga się od braku zadowolenia do zadowolenia, drugie od niezadowolenia do braku niezadowolenia.

Motywatory pomagają ludziom przejść od niskiego poziomu zadowolenia (lub braku zadowolenia) do wysokiego poziomu tego rodzaju odczuć. Motywatory to charakterystyki bezpośrednio związane z działaniem, np. pracą. Są nimi: trudne wyzwania

nia, odpowiedzialność, uznanie, osiągnięcia, postęp albo rozwój osobowości. Motywatory określają, czy praca jest pobudzająca i niematerialnie wynagradzająca. Obecność tych pięciu charakterystyk może wytworzyć wysoki poziom motywacji i pobudzić do wysokiego wykonywania zadań. Czynniki higieniczne z kolei powodują zmianę odczuć od wysokiego poziomu niezadowolenia (lub małego zadowolenia) do niskiego poziomu niezadowolenia (lub braku niezadowolenia). Czynniki higieniczne są to charakterystyki, które pośrednio są związane z pracą i które mogą stać się dyssatisfaktorami. Są to: warunki pracy, polityka firmy, nadzór, współpracownicy, płaca, status pracowniczy, bezpieczeństwo pracy. Czynniki higieniczne są potrzebne do utrzymania pewnego poziomu satysfakcji, ale ich obecność niekoniecznie zwiększa jego poziom. Stosowanie tylko czynników higienicznych w motywowaniu pracowników wykonujących prace rutynowe, np. przy taśmie montażowej, prowadzi do powstania takich problemów jak: wysoka rotacja, nieobecność, skargi i niska wydajność.

Za stosowaniem dwuczynnikowego i stosunkowo prostego modelu Herzberga przemawiają następujące okoliczności: kierownicy rozumieją, czym są motywatory i czynniki higieniczne, zwiększenie efektywności pracownika wymaga stosunkowo prostych działań; poprawa efektywności nie wymaga poważnych wydatków finansowych takich jak wysokie płace czy inne świadczenia, ponieważ zależy ona od motywatorów dających satysfakcję z pracy, np. zauważanie osiągnięć pracownika. Wsuwa się także argumenty przeciw stosowaniu tego modelu twierdząc, że jest zbyt prosty i że nie uwzględnia różnic w indywidualnych potrzebach pracowników.

W życiu różne potrzeby dochodzą do głosu, wtedy są one zaspokajane w pierwszej kolejności. Jeśli jakaś grupa potrzeb zostanie zaspokojona, staje się mniej ważna. Nie dotyczy to jednak potrzeb rozwoju, samourzeczywistniania, które w miarę zaspokojenia rosną.

Motywowanie (pobudzanie) do pracy polega na stwarzaniu sytuacji nęcących lub przymusowych poprzez stosowanie:

- a) określonych zachęt materialnych (płace, premie, nagrody), bądź niematerialnych (podziękowanie, prośba, pochwała),
- b) środków przymusu (nakazów, dyrektyw, gróźb, kar).

Środki przymusu mają z reguły mniejszą moc motywowania niż środki zachęty, dlatego zadaniem kierownika jest pobudzanie pracowników do pracy w taki sposób, aby działali oni z ochotą i z własnej woli.

Motywacja odgrywa dużą rolę w procesie pracy. Według psychologów natężenie motywacji jest funkcją trzech zmiennych: siły procesu motywacyjnego, jego wielkości i intensywności. Natężenie motywacji zmienia się wraz ze zmianą użyteczności bądź prawdopodobieństwa. W definicji mówi się również o dążeniu do celów. Cele, do których dążą ludzie, mogą być materialne i niematerialne. Celem pracownika może być uzyskanie nagrody, np. w postaci uznania (tzw. nagroda wewnętrzna, która wynika z doświadczenia pracownika) lub podwyżki płacy (tzw. nagroda zewnętrzna, która przyznawana jest z zewnątrz, czyli zależy od czynników niezależnych od pracownika). Cele i oczekiwania pracowników są funkcją ich cech osobowościowych, umiejętności i systemów wartości. Wiek, płeć, poziom i rodzaj wykształcenia, doświadczenie zawodowe pracowników, zajmowana pozycja w środowisku pracy, obowiązujące w nim wzorce kultur określają ich dążenia.

Perswazja jest instrumentem oddziaływania na sferę umysłową człowieka. Wiąże się ze zmianą postaw, nawyków i odczuć. Do najczęściej stosowanych form perswazji można zaliczyć: informowanie, doradzanie, perswazję oddziałującą na sferę emocjonalną (najszybsze skutki, ale krótkotrwałe), perswazję oddziałującą na sferę intelektualną (skutki trwałe, ale długo osiąganą),

perswazję oddziałująca na sferę duchową.

Teoria osiągnięć Atkinsona głosi, że człowiek dąży do określonego celu, gdyż wynika to z takich przesłanek jak:

1. Siły podstawowego motywu lub potrzeb;
2. Wiary w powodzenie;
3. Zachęty związanej z osiągnięciem celu.

Murray i McClelland wyodrębnili trzy podstawowe potrzeby pracowników: potrzeba osiągnięć, władzy i przynależności. Według McClellanda potrzeba osiągnięć stanowi jeden z najsilniejszych motywów do pracy. Można ją zdefiniować jako chęć wyróżnienia się (osiągnięcia powodzenia) w sytuacji konkurencyjnej. Stymulacją tego typu potrzeb powinna być szczególnie zainteresowana kadra zarządzająca. Pracownik, który chce pokazać, że jest lepszy od innych, będzie miał dużą wewnętrzną motywację do jak najlepszego wykonania powierzonego mu zadania. Realizację tego celu traktował będzie jako duże swoje osiągnięcie, co w celu spotęgowania jego motywacji powinno być dostrzeżone przez zarządzającego.

Teoria wzmocnienia zajmuje się tym, w jaki sposób doświadczenia z przeszłości wpływają na zachowania ludzi w procesie uczenia się jednostki. Według tej koncepcji człowiek działa według instynktu oraz steruje swoim zachowaniem w taki sposób, aby pozwalał zaspokoić jego potrzeby. Twórcą teorii wzmocnienia jest Skinner. Nazywana jest ona także teorią modyfikacji zachowań lub teorią uczenia się. Bada w jaki sposób skutki poprzedniego działania wpłyną na przyszłe zachowania w cyklicznym procesie uczenia się. Zachowaniami ludzi steruje środowisko społeczne. Jednak nie wszystkie czynniki determinujące zachowanie mają swoje podłoże w środowisku. Część może mieć podłoże genetyczne (np. zachowania wrodzone). Przenosząc przesłanki Skinnera na grunt organizacji można powiedzieć, że modyfikacja zachowań koncentruje się na ustanawianiu sytuacji

roboczych (np. polityka nagradzania i wyrażanie uznania) ułatwiających pracownikom nabycie przyzwyczajzeń w pracy przynoszących zadowolenie i pomagających w osiągnięciu celów organizacji. Proces modyfikacji zachowań można przedstawić na schemacie: Bodziec – reakcja – konsekwencje – przyszłe reakcje.

Teorie procesu określają w jaki sposób i przez jakie cele poszczególne osoby są motywowane. Do najstarszej z tej grupy zaliczamy teorię popędu. Jej źródła odnaleźć można w pracach starożytnych Greków z nurtu hedonizmu. Według angielskich utilitarystów, Benthama i Milla człowiek będzie wybierał spośród możliwych dostępnych działań zawsze te, które według jego odczucia będą prowadziły do osiągnięcia maksymalnej przyjemności lub odczuwania najmniejszego bólu. Thorndike z kolei zwrócił uwagę na fakt, że na proces motywacji mają wpływ doświadczenia człowieka i wydarzenia z przeszłości. Na tej podstawie sformułował tzw. prawo efektu. Mówi ono, że doświadczenie z przeszłości ma wpływ na bodźce i reakcje powodujące odczuwanie satysfakcji. Oznacza to, że jeżeli skojarzeniu bodźca z reakcją towarzyszy stan przyjemności, to związek ten zostanie z dużym prawdopodobieństwem utrwalony. Współczesną teorię popędu przedstawił Hull. Przez popęd rozumie się bodźce, które pojawiają się w organizmie, gdy następują w nim zmiany niekorzystne dla jego wewnętrznej równowagi. Popęd nie ukierunkowuje zachowania, lecz wzmacnia poziom aktywności. Jeśli dzięki niej organizm zetknie się z przedmiotami redukującymi popęd, to nastąpi powiązanie między bodźcami wywołanymi przez aktywność, która doprowadziła do efektu, a zmianą bodźców popędowych. Znaczący to, że wystąpiło zjawisko wzmocnienia danej aktywności. Dzięki temu przy następnym wystąpieniu bodźców popędowych zwiększa się prawdopodobieństwo jej powtórzenia. Ten stosunek pomiędzy bodźcem a reakcją nazywany jest nawykiem.

W teorii oczekiwań poprzez motywację do pracy rozumie się funkcję pożądanego rezultatu działania oraz oczekiwania, że rezultaty te zostaną przez jednostkę osiągnięte. W świetle teorii

zachowanie danej osoby zależy od rozwoju oczekiwanych wyników. Uogólniając można powiedzieć, że teoria oczekiwań opiera się na następujących założeniach:

1. Ludzie mają odmienne potrzeby i oczekiwania, ukształtowane przez poprzednie doświadczenia. Poznanie indywidualnych potrzeb i celów prowadzi do zrozumienia, jak najlepiej można motywować i nagradzać danego pracownika.

2. Ludzie podejmują świadome decyzje dotyczące własnych zachowań w organizacji.

3. Ludzie dokonują wyboru spośród rozmaitych możliwych zachowań na podstawie oczekiwań, że dane zachowanie doprowadzi do pożądanego wyniku.

Założenia te są podstawą modelu oczekiwań. Są to:

1. Oczekiwania dotyczące wyników zachowań. Ludzie spodziewają się pewnych konsekwencji swoich zachowań. Te oczekiwania wywierają z kolei wpływ na ich decyzje dotyczące sposobu zachowania się.

2. Wartość. Wynik określonego działania ma określoną wartość, czyli siłę motywacyjną, która jest odmienna dla różnych ludzi.

3. Instrumentalność (przewidywania dotyczące wysiłku i efektywności). Przewidywany stopień trudności efektywnego działania wpływa na decyzje dotyczące zachowań. Jeżeli dana osoba ma możliwość wyboru, to zazwyczaj wybierze taki poziom efektywności, który w jej mniemaniu zapewni największą szansę uzyskania pożądanego przez nią wyniku.

Koncepcja motywacji oparta na oczekiwaniach zakłada, że ludzie wybierają wariant zachowania na podstawie oczekiwań, że dane zachowanie doprowadzi do pożądanego przez nich wyniku. Zatem, ludzie skłonni są postępować w taki sposób, który, w ich przekonaniu, przyniesie nagrodę oraz unikać zachowań,

które przyniosą niepożądane skutki (według ich oceny).

Teoria sprawiedliwości opiera się na założeniu, że ważnym czynnikiem motywacji jest indywidualna ocena, dokonywana przez pracownika, dotycząca sprawiedliwości, czy słuszności otrzymanej nagrody. Sprawiedliwość można tu określić jako stosunek nakładów pracy pracownika (jego wysiłków i umiejętności) do uzyskanych przez niego nagród (wynagrodzenie, awans), w porównaniu do nagród przyznawanych innym pracownikom za podobne nakłady. Wszelkie odchylenia, zarówno powyżej, jak i poniżej, prowadzą do występowania napięć.

Źródła:

<http://polowkipomaranczy.pl/uroda/porady-ekspertow-uroda/jak-dbac-o-oczy-jak->

Ewa Olszak, <http://www.mojdietetyk.pl/artykuly/dieta-a-zdrowie-oczu.html>

http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/oczy/dieta-korzystna-dla-oczu_37365.html

http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/oczy/dieta-korzystna-dla-oczu_37365.html

<http://www.choroby.senior.pl/78,0,Cukrzyca-niszczy-wzrok-Chron-go,15625.html>

http://www.uratujswojwzrok.pl/powiklania_oczne_w_cukrzycy.php

<http://www.dietacukrzycowa.pl/kuchnia-diabetyka/>

<http://dominiklipinski.com/lek-przed-wystapieniami-publicznymi-piec-porad/>

http://www.przemowienia.pl/poradnik/to_musisz_prze-czytac/_najczesciej_popelniane_bledy_.html

http://www.praca.pl/poradniki/rozmowa-kwalifikacyjna/mowa-ciala-w-rozmowie-kwalifikacyjnej_pr-46.html

Monika Majewska, <http://tubylismy.pl/magazyn/artykuly/106-rozmowa-bez-slow-mowa-ciala>

<http://pl.wikipedia.org/wiki/Motywacja>

http://elstudento.org/articles.php?article_id=1929

Teorie motywacji, Dr Beata Pawłowska, Katedra Socjologii Organizacji i Zarządzania, Instytut Socjologii UŁ

37. Dostępność na serio

Czy zamknąłeś oczy i spróbowałeś posurfować w Internecie, a najbardziej po jakimś sklepie, gdzie chciałeś zrobić zakupy? Czy odnalezienie tam interesujących cię treści jest łatwe? Okazuje się, że nawet rozwiązania dedykowane dostępności wymykają się spod kontroli informatyków pracujących dla niewidomych. Surfujesz i surfujesz, i naprawdę się denerwujesz. Zdarzało się, że wkładasz do kosza nie to, o co ci chodziło!

Sklep internetowy to jeszcze nic. Co myślisz o dostosowaniach, kiedy twoje specjalistyczne oprogramowanie udźwiękawiające i ubrajlawiające nie radzi sobie z generatorem wniosków, bez którego nie możesz pracować w fundacji? Tymczasem generatory w nobiletowanych urzędach i instytucjach nie są dostępne dla niewidomych!

Dostępność to obszerny i poważny temat. Dotyczy niwelowania skutków niepełnosprawności. Ma za zadanie pomagać wszystkim, również obywatelom nie legitymującym się orzeczeniem o niepełnosprawności, ale głównie osobom niepełnosprawnym. Im głębsza niepełnosprawność, tym bardziej niezbędne jest wsparcie. W najtrudniejszej sytuacji są osoby całkowicie niewidome, niesłyszące i osoby na wózkach inwalidzkich, nie mogące samodzielnie chodzić. Różnorodne oprzyrządowanie niweluje brak sprawności. Należy do nich dodać stosowne przeszkolenie, a niepełnosprawność przestaje być tak uciążliwa i już nie zamyka drogi do sukcesów. Niewidomi chcą się uczyć, pracować, zarabiać,

bawić, korzystać z wszelkich dobrodziejstw, z których korzystają inni. Powstaje ich mnóstwo, czy jednak mogą być projektowane i wytwarzane jedynie dla części obywateli, nawet kiedy ta część to ogromna większość?

Nie ma dostępności bez empatii innych i funduszy. Niepełnosprawni oczekują prawdziwej pomocy, a nie namiastki rehabilitacji. Chcemy korzystać z dobrodziejstw współczesnej cywilizacji technicznej i żyć jak najnormalniej. Właśnie tak jest, albo powinno być w świecie, który określamy mianem świata otwartego dla niewidomych. W takim zorganizowaniu cały świat jest dedykowany nie tylko wzrokowi, ale też dotykowi i słuchowi. Na dodatek kolejne zmysły pomagają nam żyć. Gdyby tak było, nie musielibyśmy mówić o niepełnosprawności. Tymczasem mówimy i musimy to robić.

Niezbędne są empatia innych ludzi oraz fundusze. Jak się okazuje, w wielu miejscach brakuje tego i tego. Trudno podejrzewać o empatię panią na wysokich obcasach, która nie ma ochoty z nami się zetknąć, albo urzędniczkę, która nie mogła się zapoznać ze specyfiką niepełnosprawności wzroku i sposobami zniwelowania jej skutków. Niewidomi są kompletnie niedoinformowani. Nie wiemy nawet czy w pokoju, w którym się znajdujemy pali się światło, albo gdzie jest recepcja w budynku, w którym mamy coś załatwić. Gdzie toalety, schody, winda, wejście lub wyjście itd. Takie właśnie mamy problemy, takie i tysiące, albo miliony innych. Trudno nie widzieć, ale gdyby zmniejszono ich liczbę, nasze życie byłoby łatwiejsze. Bez empatii innych nie widząc można załamać rękę.

Sama empatia nie wystarczy, ale kiedy już jest, musi być konkretna. Chodzi o decyzje dotyczące funduszy. Nie ma dostępności bez empatii, ale także bez pieniędzy. Kiedy nas się pomiąja, cierpimy, ale kiedy empatia jest jedynie teoretyczna, niewiele nam z niej przyjdzie. Musi się ona sprowadzać do konkretów. Musimy mieć mówiący tester kolorów by wiedzieć jak się ubrać,

albo syntezytor mowy, by sprawnie surfować po Internecie. Kiedy chcemy nauczyć się chodzić z białą laską do biurowca, gdzie znajduje się zakład pracy, musimy dostać mapkę terenu, by go zrozumieć. Będziemy sami chodzili, gdy zapoznamy się ze wszystkimi ułatwieniami i przeszkodami na naszej trasie.

Dostępność na serio to mądre społeczeństwo, wyrozumiałe władze, stosowne zapisy ustawowe i zarządzenia, wystarczająco duże fundusze, konkretne dostosowania, które z tego wynikają, udźwiękowione i ubrajlowione otoczenie, urządzenia, którymi możemy się posługiwać bez wzroku, deskrypcja tego, co inni mogą widzieć, a my nie. I tak dalej.

38. Warto słuchać

Dźwięki, które nam (niewidomym) opisują i wyjaśniają otoczenie, a poprzez ich licznosc i rozmanitość wręcz cały świat, uzupełniają nam wszelkie niedostatki związane z brakiem wzroku. Tak jak widzący otwierają szeroko oczy, by widzieć i rozumieć jak najwięcej - my nadstawiamy uszu, by słuchać i słuchać, a kiedy dobrze się skoncentrujemy – słyszeć i słyszeć. Powszechnie się uważa, że my lepiej słyszymy, ale zawsze wyjaśniamy, że jedynie lepiej słuchamy. Co z tego wynika? Jaki mamy z tego tytułu pożytek? Otóż dzięki temu lepszemu słyszeniu możemy potwierdzić, że żyje się nam interesująco. Tak jak widzący potrafią mieć kolorowe życie, my potrafimy stworzyć atrakcyjne, dźwiękowe widowiska. Raz polegają na spotkaniach z innymi ludźmi, rozmowach, dyskusjach, wymianie wiadomości czy poglądów, a kiedy indziej na wtopieniu się w dźwięki otaczającej nas przyrody i głosy żyjących obok zwierząt. Dla każdego coś miłego i na pewno, jeśli tylko chcemy i się otworzymy na odbiór, a nieco przyhamujemy własne nadawanie, mamy w czym wybierać.

Docierające do nas dźwięki mogą być pozytywne albo negatywne, optymistyczne albo pesymistyczne. To, co słyszymy i czego chcemy słuchać, w dużym stopniu zależy od nas. To my sami wybieramy czego otrzymamy więcej. Nie musimy rozmawiać z każdym, ale też nie musimy wiedzieć o sprawach, które nas nie cieszą. Możemy ograniczyć swoje kontakty i relacje o otoczeniu do jedynie dobrych wiadomości, a złe ucinać. I tak, możemy rozmawiać głównie z przyjaciółmi, a nie przeciwnikami, z ludźmi wiedzącymi więcej, a nie wkraczającymi w nasz świat z byle

jakimi wiadomościami, a tylko sprytnie nam przedstawianymi, czasem wręcz nieuprzejmie i impertynencko. Możemy słuchać o sukcesach, a nie porażkach, albo o optymistycznych historiach, a nie narodowych czy rodzinnych wpadkach. Możemy poznawać świat, zaczynając od kraju, albo rozpędzić się i wyjeżdżać dalej, odwiedzać muzea, zabytki, galerie sztuki, dobrze zorganizowane i dostosowane galerie handlowe, a nie odwrotnie. Wybór jest ogromny i mimo, że i tak będziemy musieli wysłuchać jakichś negatywnych wiadomości, dzięki możliwości wyboru ogromną większość będą stanowiły wiadomości dla nas dobre.

W czasie wakacji wyjeżdżamy i odpoczywamy. Zamiast słuchać o problemach w domu i pracy, słuchamy dźwięków otoczenia, nowych miejsc i nieznanym nam relacji. Wakacje to okazja do odmiany klimatu. Może to polegać na zmianie geograficznej, kiedy oddalamy się od codzienności na setki, czasem nawet tysiące kilometrów, albo zmianie merytorycznej, kiedy jesteśmy w zupełnie nowej przestrzeni dźwiękowej i informacyjnej.

Usiądźmy na środku obiektu, gdzie po lewej i prawej stronie, z przodu i z tyłu dzieli nas od ścian mniej więcej tyle samo przestrzeni. Wyciszmy emocje, zapomnijmy o sprawach, które niepokoją i zamieńmy się w słuch. Poczekajmy aż się zacznie dźwiękowe widowisko, by się przekonać, że jest równorzędnie atrakcyjne i ważne jak obrazy, które ogląda się oczami. Gdzie Was zapraszam? Oczywiście – do kościołów! Na co? Pewnie, że na koncerty organowe. Jeśli nie uda się trafić na autentyczny koncert, organiści grają także podczas mszy świętych. Mogą na nie przyjść zarówno ludzie wierzący, wyznawcy wybranego kościoła, religii, jak i niewierzący, którzy lubują się w takich klimatach i dźwiękach. Gdzie należy pojechać?

Miejsc, gdzie wystarczy nadstawić uszu i przy przymkniętych powiekach poczuć się jak w raju jest wiele. Odwiedziłem między innymi Archikatedrę Św. Jakuba w Szczecinie, w której byłem wiele lat temu z klasą z podwarszawskich Lasek na szkolnej

wycieczce. Nie pamiętałem jednak tego miejsca i samej katedry. A jest wspaniała – ogromna, dostojna, bogata i piękna. Nie mogę widzieć jej uroku, ale opowiedzieli mi o niej przyjaciele, z którymi tam byłem. Zasiadłem więc mniej więcej na środku i doczekałem się dźwięków prosto z Nieba. Organista zaczął grać i już nic się nie liczyło, tylko te dźwięki, które płynęły przez całą objętość powietrza, wypełniając obiekt. Organy nieco inne niż gdzie indziej. O ich budowie i historii można przeczytać w Internecie, więc nie będę tego cytował, chcę natomiast podzielić się ogarniającymi mnie odczuciami, kiedy słuchałem tej muzyki. W tym bowiem przypadku dźwięki były jakby jaśniejsze. Słyszałem wyraźniejsze wysokie częstotliwości, sprawiające, że organy brzmiały bardziej jak instrumenty wiolinowe niż dęte. Tutaj bardziej skrzypce niż trąbki i puzony. Ale nie, żeby brakowało miłego basu, a tylko że i on brzmiał jaśniej. Dźwięki unosiły się w przestrzeni, a słuchacze zakochani w takiej muzyce razem z nimi. Jedni unoszą się wtedy do Boga, inni do wyższej świadomości, a wszyscy cieszą się, że mamy także słuch, a nie jedynie wzrok.

W Gdańsku odwiedziłem kolejny kościół – Bazylikę Mariacką, katedrę o jeszcze większej sławie niż Katedra Szczecińska. Wysłuchałem organów, które znam o wiele lepiej. Często bywam w Trójmieście, a za każdym razem odwiedzam to miejsce. Te organy są jakby bardziej oczywiste. Ich dźwięk mnie nie zaskakuje. W jakiś sposób nabrałem przekonania, że właśnie takie organy są standardowe, ale być może jest zupełnie odwrotnie. Co ważne, za każdym razem, czy to w Szczecinie czy w Gdańsku, a także w każdym innym miejscu, gdzie są muzycznie i historycznie wartościowe organy, grają na nich muzycy wybitni. Okazuje się, że nawet podczas zwykłej mszy świętej nawet najpopularniejsze pieśni można grać nowocześnie. Słyszemy wtedy skomplikowane akordy, ułożone adekwatnie do głównej melodii, a towarzyszą im przechadzki po basowej klawiaturze, na której muzyk gra stopami. Sama katedra w Gdańsku może jest nawet nieco większa od szczecińskiej, ale nie jestem tego pewny. Nie zmierzyłem ich i nie

widziałem odległości, a słuchem czy krokami podczas zwiedzania znaczącej różnicy nie wychwyciłem. Wiem coś innego, bardzo ważnego – są potwierdzeniem ludzkiej przemyślności i pracowitości, zarówno ze strony architektów, budowniczych tych obiektów, jak i ludzi dbających o nie teraz. Są też świadectwem współpracy różnych narodów, wbrew przykładom konfliktów pomiędzy nimi.

W Katedrze Oliwskiej są najśłynniejsze organy w Polsce. Tam byli chyba wszyscy rodacy i goście z zagranicy. Podobnie ja. Tym razem jednak byłem tak samo ucieszony, jak zawiedziony. Dźwięk cudowny, odgłosy poruszających się figur także, ale dlaczego organista grał jedynie 20 minut? Całość występu zajęła niecałe 30, ale przecież w jego skład wchodzi rozległa zapowiedź wyjaśniająca z czym mamy do czynienia. Jest wygłaszana po polsku i w innych językach, toteż trzeba troszkę poczekać na samą muzykę. Poczekaliśmy więc, ale wtedy „mieliśmy” już tylko wspomniane 20 minut. Szkoda, bo same organy są wspaniałe. Po wysłuchaniu organów w katedrze szczecińskiej i gdańskiej, byłem trochę zaskoczony. Otóż tamte dwa wywarły na mnie większe wrażenie. Może wynikało to z mojego osobistego nastawienia, aktualnego nastroju – czy ja wiem, jednak muszę to odnotować, bo może dotykamy kolejnego przykładu efektywności dobrej promocji, względnie jej braku.

I tak, nawet gdybym widział, zamknąłbym oczy i oddał się urokowi tych dźwięków, niezależnie od osobistych przekonań wiedziałbym, że mam do czynienia z muzyką płynącą z Nieba, przygotowaną specjalnie dla tak nawiedzonych zwiedzających jak ja. Namawiam – jedźcie tam i posłuchajcie!

39. Wizualizacja głosów

Kiedy jesteśmy aktywni (jakkolwiek, a więc na przykład rodzinie, społecznie, zawodowo) spotykamy wiele osób. Zaczynamy dzień - domowo. Budzimy się, wstajemy, szykujemy i spotykamy członków rodziny. Wychodzimy do pracy, na zakupy albo takie czy inne spotkania i stykamy się z innymi - znanymi nam (lepiej lub gorzej), a czasem przeciwnie - obcymi. Będąc ludźmi pełnosprawnymi, dobrze widzącymi, mamy przed oczami wizerunki ich wszystkich. Jednych znamy od dawna, mamy więc w pamięci obrazów ich twarze i łatwo (po prostu natychmiast) ich rozpoznajemy. Innych widzimy po raz pierwszy i dopiero przy tej okazji staramy się zapamiętać ich wygląd. Może się to dzieć bez udziału naszej woli i świadomej decyzji, a wtedy działa jak automat. Mamy więc te obrazy w pamięci wzrokowej, albo właśnie tam je umieszczamy. Rośnie nasza baza wizualnych informacji i przy kolejnych spotkaniach rozpoznamy tych, którzy już tam są. Zupełnie inaczej mamy my - niewidzący, ale myślę o takich, którzy kiedyś widzieli i wiedzą co to są obrazy.

Dzięki trzeciemu oku nie widząc, a wypada określić to mocniej, że mimo braku wzroku, żyjemy obrazami. Zdaję sobie sprawę, że ta śmiała deklaracja zaskakuje, ale wyłącznie tych, którzy nie są z nami i nie znają naszego środowiska. Ci, którzy są z nami bliżej, tak często słyszą nasze „wzrokowe” relacje, że również moje opowiadania o skomplikowanych trójwymiarowych figurach geometrycznych, albo skojarzeniach związanych z kolorami są dla nich oczywiste. „Kiedyś widziałem, to widzę przecież do tej pory” powiedziałem podczas któregoś z moich wystąpień. Teraz

co prawda widzę jedynie to, co sam sobie wyobrażę, ale nie są to przypadkowe obrazy. Wynikają z tego, co widziałem wcześniej, a także co mnie otacza i jakie bodźce docierają do moich zmysłów. Zamieniam dźwięki, dotknięcia, zapachy i smaki na obrazy, które lepiej czy gorzej odzwierciedlają rzeczywistość. Czasem sprawdzam ich z nią zgodność i bywa różnie, ale najczęściej mój translacyjny algorytm działa nieźle. Moje trzecie oko zazwyczaj ma rację. I co mi ono pokazuje? Jak to robi?

Widzenie trzecim okiem przypomina sny. Zasypiamy i gdy tylko śpimy płycej, zaczynamy śnić. To faza REM. Wiąże się z wysoką aktywnością mózgu, a gałki oczne jakby szukały obrazów – wiercą się i wiercą! Pewnie słusznie. Przy tej okazji znajdują liczne, cudowne, sensne marzenia i miło sobie śnimy. Subiektywnie nie odczuwamy różnicy pomiędzy śnieniem a jawą. Podczas fazy REM wszystko odbieramy jakby działało się naprawdę. Nie jest, a dowiadujemy się o tym dopiero po przebudzeniu. Niektóre śnienia są tak realne, że aż mają moc sprawczą. Czasem mamy z tego tytułu dużo radości, kiedy indziej kłopoty. Najbardziej zainteresował mnie fakt, o czym już wspomniałem, a mianowicie, że wzmożonej aktywności mózgu towarzyszą wyraźne ruchy oczu. Więc co, szukamy nocą snów i obrazów, by się nie nudzić?

Trzecie oko również szuka i robi to podobnie, tyle że na jawie. Czasem szuka autonomicznie, kiedy nawet nie zdajemy sobie z tego sprawy, a obrazy pojawiają się nie wiedzieć skąd i dlaczego, kiedy indziej wywołujemy je siłą woli. Obrazy towarzyszą nam nieustannie. Nie bardzo wiem, co bym miał zrobić, by ich nie było. Pod wpływem czasu, który nieuchronnie mija, widzę je coraz gorzej – bledną kolory i rozmywają się kontury. Wyobrażenia niestety marnieje, co oznacza, że trzecie oko stopniowo się degraduje. Nadal jednak działa. Zamienia wszystko, co mnie spotyka, na obrazy, a głównym jego celem są wizerunki spotykanych ludzi. To nie powinno zaskakiwać, bo w końcu co na tej ziemi jest od tego ważniejsze i ciekawsze?

To niezrozumiałe dla wielu osób oko pracuje dla wszystkich obrazów. Tak samo wyobrażamy sobie krajobrazy, obiekty architektoniczne, wielkie i małe budowle, zabytki, otaczające nas przedmioty, urządzenia, jak i sceny i scenki, często, albo wręcz najczęściej, z udziałem ludzi. Tak jak na zdjęciach lubimy ich bohaterów, tak chcemy sobie ich wyobrażać. Lubimy ich oglądać w snach. Co to za sen, w którym brakuje ludzi? A jakaż to przyjemność, kiedy śnimy o najbliższych, na przykład takich, których wśród nas już nie ma?

Zastanawiam się, na ile moje obrazy są zgodne z rzeczywistością. Nie udało mi się rozstrzygnąć tego problemu i nie mam na to sposobu. Mogę opowiadać co sobie wyobrażam, ale cokolwiek, co dotyczy obrazów, zwerbalizowane nie może być precyzyjne. Te obrazy mogą się zgadzać z realnymi jedynie ogólnie. Mogę powiedzieć, że coś jest czarne albo brązowe, ale jak opowiedzieć o odcieniach? Ta niezgodność jakoś mi nie przeszkadza. Jakaż to różnica, czy coś jest jaśniej czy ciemniej brązowe. Mam mój obraz i jestem zadowolony. Podobnie jest z wizerunkami ludzi.

Wszelkie obrazy, które widzą nasze trzecie oczy są generowane na podstawie bodźców docierających do innych niż wzrok zmysłów. Mają na nie wpływ bodźce dotykowe, zapachowe, smakowe, ale najważniejsze są dźwięki. Ich rola wynika z ich wielości i dostępności. Dzięki dotykowi możemy co prawda poznać kształt rzeczy, którą oglądamy, jak jednak pomacać krajobraz, albo obraz malarski, który wisi na ścianie w galerii albo muzeum, tym bardziej czyjaś twarz, do której nie mamy żadnego dostępu? Tymczasem nie musimy prosić o zgodę by poznać dźwiękową aurę otoczenia, albo wsłuchiwać się w czyjś głos. W dźwiękach mieści się o wiele więcej informacji niż potrafią przekazać inne niż słuch zmysły. Tak więc moje obrazy wynikają z dźwięków, które słyszę, A wizerunki spotykanych osób z ich głosów. Pewien udział w tych konstrukcjach ma węch, ale naprawdę marginalny. Jak więc działa to trzecie oko?

Słyszę, więc widzę, słucham, więc patrzę!

Czy dziewczyna o miłym głosie, cudownej wymowie, sympatycznych i dobrze ukształtowanych głoskach, prawidłowej i interesującej intonacji może być brzydka? A jeśli na dodatek jest kulturalna, w sensie wykształcenia, czytania, a jej zachowania są adekwatne do sytuacji, w których bierze udział, są delikatne, wysublimowane, czynione bez nieuzasadnionej i niczym nie spowodowanej hałaśliwości? A kiedy stosuje ładne, miłe dla węchu perfumy, kremy, dezodoranty, co naprawdę nietrudno wyczuć? Otóż nie może być brzydka. Moje oko przedstawia ją więc jako ładną. Czy kiedy mówi cichym głosem może być otyła? Pewnie nie. Przedstawiam więc ją sobie jako osobę szczupłą. Kiedy jej głos jest delikatny, ale w jakiś specyficzny sposób mocny, solidny, czy może być niska? Na dodatek mogę to zweryfikować, bo mogę „słyszeć” jej wzrost, kiedy stanie obok i się odezwie.

Wizerunek jako całość musi się zgadzać we wszystkich jego elementach. Właśnie dlatego moje domysły w znacznym stopniu są zgodne z rzeczywistością. Człowiek stanowi indywidualną, ale i konsekwentną całość. Potwierdza się, że Bóg wiedział co i jak tworzyć. Taką cechą ma całe Jego Dzieło. Słyszymy więc ładny głos i w 99% możemy założyć, że mamy do czynienia z ładną osobą. Piszę o dziewczynach, mógłbym o kobietach, a równie dobrze mógłbym opisywać mężczyzn. Ich także dotyczy ta niepomijalna zasada. Kontynuując więc opowiadanie o płci pięknej, czyniąc to bez zażenowania zapytam, czy dziewczyna o miłym głosie, nieprzesadnie rozgadana, niehałaśliwa, o skromnym charakterze ujawnianym w jej głosie może mieć włosy jak kobieta z Afryki – znaczy jakieś takie pokręcone, powichrowane, pełne swobody jakby przesadnej improwizacji? Moim zdaniem nie. Taka osoba będzie miała włosy delikatne, uporządkowane, mniej więcej proste, jakby skromne, nie mocne i grube, lecz przeciw-

nie. Najczęściej będą długie, lekko otaczające twarz, zakrywające dźwiękowo głos, stanowiące pewną osłonę. Gdy się dobrze w to wsłuchać, będzie to słyszalne i zaraz wpłynie na mój obraz. Czy taka osoba będzie ubrana w ubrania o wyzywających kolorach, wielobarwne, jaskrawe, czy przeciwnie? Odpowiedź jest oczywista. Tak samo wyobrażam sobie wizerunek osób, które spotykam, mijam na ulicach, witam się w urzędach, sklepach, firmach.

Czy moje obrazy są niezmiennie? Czy raz zapamiętany wizerunek trwa na wieki? Nie. Zmieniam swoje wyobrażenia pod wpływem toczących się wydarzeń. W głosie tych ludzi wszystko słychać. Odzwierciedla to, co widać, albo co byłoby widać, gdyby nie sztuczna, wyuczona, a często wprowadzająca w błąd gestykulacja i mimika. Stoję więc przed moim rozmówcą i mam przed oczami, znaczy moim trzecim okiem, jego obraz. Powstaje automatycznie i zmienia się zależnie od tonu, którym mówi - do mnie, albo do kogoś innego, tyle że w mojej obecności. Kiedy usłyszę w tym głosie niezadowolenie, „widzę” grymas na jego twarzy. Kiedy indziej widzę jego uśmiech, albo zdziwienie.

To wszystko dosyć niewyraźne, ale jednak istnieje i mi pomaga. To bardzo pożyteczna funkcjonalność mojego mózgu, znaczy trzeciego oka. Mogę ją wykorzystać na przykład podczas gry w pokera. Gracze mają tzw. pokerowe twarze, ale nie panują nad głosem. Słychać kiedy oszukują, albo przeciwnie. W ich głosach odgrywa się karta, którą mają w ręku. Starają się udawać, by nie zdradzić co mają, ale zwykli gracze tego nie potrafią. A partner biznesowy – czy nie warto wsłuchać się w jego głos, by trafniej oszacować, na co można liczyć w trakcie wspólnej pracy?

Jak wynika z tego opowiadania, niewidomi widzą więcej niż można się spodziewać. Czy to ważne? I owszem. Często nie ma znaczenia, ale przychodzi taki moment, że obraz widziany przez trzecie oko decyduje o sukcesie albo porażce. Niezależnie od tego ja te obrazy, owszem nieprecyzyjne, rozmyte, jakby schowane za gęstą mgłą, lubię i cenię. Niech moje oko nie marnie-

je i pokazuje mi świat w jak najlepszy sposób. Nie przeszkadza mi, że te wyobrażenia niekoniecznie są zgodne z rzeczywistością. Każdy w różnych sprawach ma swoją osobistą wizję, ja zatem także mogę.

Trzecie oko pracuje nieustannie i pokazuje mi nie tylko ludzi. Kiedy stoję na stacji metra i słyszę podjeżdżający pociąg, „podstawia się” nie tylko na miejsce postoju przy peronie, ale także na moim obrazie i tkwi tam aż do odjazdu. Podobnie ze wszystkim, o czym się dowiaduję, niezależnie od tego, jakiego rodzaju bodźce do mnie docierają.

Ładną, miłą dziewczynę z mojego obrazu wypiera dama w wieku około 60 lat. Jej głos nie zasługuje na nagranie i wielokrotne odtwarzanie - szorstki i niechlujny. Słysząc, że ta osoba ma swoje lata i jest otyła. Słysząc też, że ma pogrubione rysy twarzy i całkiem nieprzyjemne spojrzenie. Czy trudno się domyślić, że jej życie nie było usłane kwiatami? Musiało ją spotkać coś niedobrego, inaczej nie brzmiałaby tak marnie.

Opowiadam o obrazach śmiało, pewnie nawet przesadnie. Również dla mnie są to rzeczy fascynujące i w jakimś sensie nowe. Trzecim okiem widziałem zawsze, ale dopiero pod wpływem zaangażowania w pisanie o tym stworzyłem narrację wartą opowiedzenia. Jestem z tego dumny.

Czy ten rozwój nie powinien przypadkiem polegać na tym, albo z tym się wiązać, że będąc gdziekolwiek, rozpoczynamy wizytę od wsłuchiwania się w głosy otaczających osób, by wybrać rozmówcę? Przecież każdy inaczej traktuje przybyłych, względnie obsługuje petentów. I proszę sobie wyobrazić, właśnie tak postępuję od dawna. Najlepszym przykładem jest załatwianie spraw w urzędach.

Wchodzimy do urzędu głównym wejściem, przemieszczamy się na zazwyczaj pokaźną powierzchnię tamtejszego holu i szukamy uszami, znaczy „słuchową” wersją naszego trzeciego

oka, gdzie warto podejść. Oczywiście nie zawsze mamy w czym wybierać, ale często właśnie tak jest. Wokół kilka stanowisk, przy których możemy załatwić naszą sprawę. Wsłuchujemy się i wyobrażamy, kto tam zasiada. Starsza pani o tonie nie znośnym sprzeciwu. Nie, nie dam rady z nią się porozumieć. Dalej facet w wieku średnim, który oszczędza swój głos i odzywa się wyłącznie kiedy musi. Nie chcę. Dla niewidomego ktoś nierozmowny jest bardzo niewygodny. Na szczęście są tam jeszcze dwa stanowiska. Przy pierwszym młoda dziewczyna o tonie wszystkowiedzącej. Przed nią petent, który zwija się jak w ukropie, bo dziewczyna ma w głosie zapisane, że się spieszy i nie może pozwolić na dłuższą pogawędkę. Ja tymczasem mam kilka pytań, które wymagają czasu. Wyobrażam sobie wizerunki tych trzech osób i nie zamierzam im przeszkadzać. Starsza pani jakaś nieładna, o twarzy zmęczonej treścią, nieskażonej chęcią pomagania. Facet pracujący bo musi, a nie chce, i dziewczyna marząca o wieczornej randce, a nie dobrym sercu dla petenta. Na szczęście jest czwarta osoba – młoda, pewnie początkująca. Głos śliczny i delikatny, a przed nią starszy pan z wieloma pytaniami i wątpliwościami. Tę dziewczynę wyobrażam sobie jako ładną i miłą, i właśnie do niej podchodzę. Zazwyczaj dobrze wybieram, zatem moje trzecie oko działa profesjonalnie.

40. O wartości muzyki

Uczyłem się grać na gitarze i wyglądało to optymistycznie. Miałem bowiem dobrych nauczycieli – dwóch moich niewidomych kolegów z klasy. Jednym z nich był mój wielki przyjaciel Janusz Skowron, późniejszy wybitny muzyk jazzowy. Drugi był kompletnym amatorem, który sam nauczył się grać najpierw na akordeonie, a potem na perkusji. Po drodze sam wymyślił jak ułożyć palce na gryfie, by zagrać gitarowe akordy. Pokazał mi ich niedużo, ale zrobił dla mnie coś o wiele ważniejszego – nauczył samodzielnego poszukiwania kolejnych. Oni obaj już odeszli. Jak widać, po tylu latach została moja wdzięczność i pamięć o nich.

Nauczyłem się nie tylko grać, ale także czegoś o największym znaczeniu – muzycznego języka, dzięki któremu przekazuje się rzeczy trudne do wypowiedzenia. I żyję sobie z muzyką na co dzień – a to gram, a to słucham - zawsze mi za mało. Szkoda, że brakuje mi czasu.

Kiedy muzykowanie jest o czymś, słuchacze znający ten język wiedzą, co „mówię”. Mogą zamknąć oczy i wyobrazić sobie obrazy związane z przekazywanymi treściami. Zawsze też w tym pomagam. Poza graniami dźwięków, opowiadam. Nie, to nie to samo co sama muzyka. Słowa są jakby obok muzycznej narracji i dodatkowo ją wyjaśniają. Ułatwiają jej odbiór. I może nie w samych słowach rzecz, lecz w nastroju, który razem tworzą.

Skąd muzyk wie, jak przekazać emocje? Które dźwięki i jak powinny być zagrane, by były odpowiednie na przykład dla radości z wykonania zadania i uzyskania dobrej oceny, albo przeciw-

nie – dla żalu, gdy miało dojść do miłego spotkania, a nie doszło? Jak zagrać o cudownym krajobrazie albo dziele sztuki, względnie o niepokojącym, przyrodniczym zjawisku? Nie jestem muzykologiem, nie będę więc próbował tego przedstawić. Po prostu tak jest, że znamy funkcję przyporządkowującą dźwięki do przeżywanych emocji i bardzo lubimy z tego korzystać.

Skoro tak, nietrudno uwierzyć, że kiedy zamieniam się w słuch, intensywnie przeżywam to, co grają inni muzycy. Zamykam oczy i jak tylko odblokuję tę możliwość, pojawiają się w mojej wyobraźni liczne obrazy. Czy są przypadkowe i wynikają wyłącznie z moich osobistych nastrojów i myśli, czy jednak bardziej z wysłuchiwanym „opowieści”? Otóż na pewno są moją z nimi rozmową. Oni „wysyłają” ich emocje, a ja oglądam to, o czym oni „mówią”. Jeśli tak słuchać muzyki, wszystko staje się takie wspaniałe. Właśnie w ten sposób dźwięki wiążą się z obrazami, których brakuje kiedy się nie widzi. Muzyka wypełnia tę lukę i staje się coraz bardziej niezbędna. Co więc sobie wyobrażam, kiedy słucham poszczególnych kompozytorów, muzyków albo rockowych czy jazzowych zespołów?

Sądzę, że tak ogólnie moja wyobraźnia niczym się nie różni od innych. Wszyscy mamy podobnie działające trzecie oko. Będąc wychowani w tym samym kręgu kulturowym, żyjemy tymi samymi symbolami i mamy wspólne wyobrażenia, o których decydują nie tylko muzyczne dźwięki, ale także związane z nimi (zapisane czy wypowiedziane) treści. Przecież często mamy do czynienia z komentarzami czy to samych kompozytorów, czy ekspertów i słuchaczy. Nawet kiedy nie wiemy co mieli na myśli, możemy polegać na wiedzy ogólnej, wewnątrz której się poruszamy. Docierające do nas narracje nakładają się na siebie i działają na naszą wyobraźnię. Słuchając muzyki odczuwamy emocje - każdy na swój sposób, ale mają one wspólny mianownik. Obdarzeni dużą wyobraźnią, stosownie do tego, sięgamy do osobistych przeżyć i przedstawiamy związane z nimi obrazy. Ja właśnie tak mam. Uszy „otwarte”, dwoje oczu - zamknięte, a trzecie „otwarte”. Po-

jawia się to tylko wtedy, gdy to odblokuję. Kiedy jestem zajęty czymś innym, oko „milczy”. Kiedy nie zajmuję się niczym a tylko słucham, oko ożywa i przeżywam miłe chwile.

Co ogląda moje trzecie oko, kiedy powietrze rozruszane energią i emocjami muzyków tak cudownie drga? Ba, trudno o tym mówić. Obrazy zależą nie tylko od samej muzyki, ale także od nastroju i wydarzeń, w których biorę udział. Wreszcie trzecie oko sięga także do bazy wiedzy nagromadzonej od dziecka i zaczyna się spektakl.

Chopin – pokój ciszy w internacie w Laskach. To tam Janusz Skowron zasiadał po prawej stronie pianina, Wojtek Maj po lewej. Grali na cztery ręce i było fantastycznie! Widzę ich siedząc na krześle z tyłu. Bliżej nich wychowawczynie i kilku kolegów. Jedni z twarzami ludzi zachwyconych, inni tylko zwyczajnie radośni. Ja siebie nie widzę, a tylko wiem, że ta muzyka zgadza się z moim marzeniem, by grać. To tam chowałem się przed innymi i nieudolnie próbowałem zagrać znane mi, popularne piosenki: „Jest taki dzień” z albumu „Dzień jeden w roku”, „Norwegian wood” Betleśów, „Cała jesteś w skowronkach”.

Kiedy indziej Mazowsze, dom, w którym urodził się Fryderyk, dom, którego chyba nigdy nie widziałem, a tylko go sobie wyobrażam – niski, parterowy, rozległy, zwyczajny, niebogaty, skromny, z dwuspadzistym dachem koloru brunatnego z mniej więcej żółtymi ścianami. Pojęcia nie mam czy tak jest w rzeczywistości. Nie pytałem, a dopiero teraz, po napisaniu tych słów, sprawdzę. Albo mazowiecki krajobraz – Puszcza Kampinoska, która dotyka zarówno Żelazowej Woli, jak i podwarszawskich Laszek z ośrodkiem dla niewidomych. Pewnie tam biegał, a później, przed wyjazdem z kraju, przechadzał się genialny kompozytor i pianista. Pewnie gdzieś tam oglądał i słuchał polskich mazurków, kujawiaków i oberków. Może również ten krajobraz pomógł mu stworzyć koncerty: e-mol i f-mol. Nie wydaje mi się, by ta piękna mazowiecka przyroda mogła prowadzić do sonaty b-mol.

Miles Davis – amerykańskie miasto, pewnie Nowy Jork, ulica, mnóstwo samochodów i pieszych, różnokolorowi i bardzo rozgadani, wszyscy: „Co u ciebie?“, „Wszystko w porządku“. Obok wysokie budynki z dziesiątkami okien, w jednym z nich Miles z trąbką, albo Joe Zawinul za klawiaturą syntezatora, ukrytego za okienną szybą. Może starszy facet z trąbką w rękach, ustnikiem w ustach, stojący obok jakiegoś bufetu, a na nim fajeczki i szklaneczka z whisky? Gra i opowiada o świecie pełnym technologii, rozgardiaszu i ludzi biegnących tak szybko, że już nie wiedzą gdzie i po co, albo zmęczonych, ze zdziwioną miną – co tu właściwie się dzieje?

Janusz Skowron – w swoim domu, przed elektronicznym pianinem, pokazuje mi jak grać „Let it be” Beatlesów. Albo krąży po swoim saloniku ze szklaneczką coli w ręku i rozmawia o polityce: „Kiedy wreszcie będzie normalnie?“, albo „Czy w tym kraju niewidomy mógłby zostać prezydentem?“, która to wypowiedź spowodowała, że wziąłem się do pracy i napisałem książkę o mniej więcej takim tytule. Może: Janusz siedzi z nami przy stole, nieco zgarbiony i mozolnie odnajduje na talerzu kawałki mięska. Zabierało to mu, tak samo jak mnie, sporo czasu. Zaraz podniesie głowę i poprosi Elę o dokładkę. Ona stoi i właśnie o nią pyta: „Smakowało? Chciałbyś jeszcze troszkę?“

Może jednak obraz wąskiej ścieżki z drzewami dookoła, a my nią idziemy nie wiedząc dokąd i rozmawiamy. Mamy po 15 lat i jesteśmy tak samo niewidomi, jak zadowoleni z życia. Jest jesień i wszystko dookoła szumi i szeleści. Liście spadają z drzew, a my rozmawiamy o płytach, które nam sprezentowano – jazz i rock, wtedy nazywamy bigbitem.

Jimi Hendrix – stoi z gitarą nad głową. Trzyma ją w rękach i nie dość, że to trudne, pracuje palcami na gryfie i gra. Widzę jego twarz - niewyraźną, przyciemnioną, włosy szalone jak on cały. Jest w jakiejś koszulce z nadrukiem, będącym zapewne wezwaniem do pokoju. Jest na scenie, a obok kotłują się fani. Gdyby tylko mogli, wskoczyliby na scenę i rozerwali Jimiego na kawałki. On

uśmiechnięty, ale już w jego twarzy widać klęskę. Ma ponad 26 lat i już niedługo ciało odmówi mu posłuszeństwa. Jako że wiem o jego życiu, moje trzecie oko to widzi.

Jan Garbarek – norweski las nad brzegiem morza. Wysoki klif i fale pędzące w jego stronę, jakby chciały go obalić. Muzyk stoi z saksofonem w rękach i gra jak nawiedzony. Jego muzyka wywołuje dreszcze w całym ciele, a trzecie oko widzi kolejne fale – tym razem rozchodzące się w powietrzu, niby bezbarwne, jednak leciutko zabarwione mało odczuwalnym odcieniem. Fale obu żywiołów łączą się na dole obrazu i interferują ze sobą, a Jan gra i gra. Woła o szczęście wśród tej chłodnej, norweskiej przyrody, kiedy ludziom, o wiele słabszym od jej sił, nie jest lekko.

Jimi Page z Led Zeppelin i ich „Schody do nieba” – schody? Jednak nie! Raczej piękna panienka, która tak łatwo chciała mieć wszystko, a wreszcie zrozumiała, że tak się nie da. Albo piękny pejzaż z nielicznymi drzewami nad małym strumykiem, a obok gość z fletnią pana, albo zwykłym flecikiem, i gra. Patrzy na rozchybotane gałęzie drzewa stojącego obok i zaczyna się solówka gitary. Brzmi tak, jak świecą błyszczące koraliki związane biało-złotym łańcuszkiem. Kolejne dźwięki trafiają do środka duszy. Jak paciorki koralików dotykają skóry na piersiach dziewczyny i starają się dotrzeć do jej serca. To życiowe mądrości, których jej brakowało. I zaczyna śpiewać Robert Plant, i wszystko jedno jakie to słowa, bo ważny jest sam jego głos. Słyszemy zaproszenie do piękniejszego świata, w którym wszystko wygląda ładniej niż wtedy, kiedy nam się nie wiedzie.

Wreszcie dźwięki znikają i zostaje z nami piękna cisza. Jedni odkładają trąbki, flety i gitary, inni zamykają klapę fortepianów. Ja zamykam trzecie oko, bo musi odpocząć i nasączyć nową treścią. Jaką? Kiedy jeszcze nie wiadomo, najpierw zadbam o ciało i spróbuję znaleźć najzwyklejsze, polskie jabłko – takie soczyste, jednocześnie kwaśne i słodkie. Czas wrócić do rzeczywistości, prawda?

41. Informacje na wagę złota

Jak to jest nie widzieć? Czy już wszystko o tym opowiedziałem? Jeszcze nie. Gdy to nastąpi, a nie wiadomo kto pierwszy się zorientuje - czy ja jako autor, czy raczej czytelnicy - będzie można powiedzieć, że na poziomie ogólnym i skrótowym wyjaśniłem tę kwestię. Z moich wystąpień i książek wyłania się „niewidząca” rzeczywistość. Jest ponura, gdy się o nią nie dba oraz może być fascynująca w przeciwnym razie. Staram się o nią dbać i właśnie nie narzekam. Mimo braku wzroku udało mi się zorganizować wszystko tak, by być interesująco i chyba wygodnie. Jak się to stało? To tak samo proste, jak skomplikowane. Gdy się jest pozytywnie nastawionym do życia i innych ludzi, wszystko może być proste, gdy jednak rzeczy postrzega się negatywnie, nawet dobre i miłe mogą być utrudnione.

Co pomaga niwelować skutki niepełnosprawności wzroku? Optymistom dokładnie wszystko, pesymistom w zasadzie nic. Wiadać stąd, jakie znaczenie ma psychika, a w jej ramach nastawienie do życia. Gdy zawężymy te rozważania do grupy pierwszych z wymienionych osób, najważniejsza jest umiejętność wykorzystania każdego argumentu w celu niwelowania trudności. Często określałam to staraniami by widzieć, mimo że się nie widzi. Wtedy można opowiadać o trzecim oku, które nie jest tym hinduistycznym trzecim okiem, ale konkretną, wykształconą zdolnością do przedstawiania w wyobraźni otoczenia niewidocznego, znaczy niewidzialnego, na podstawie wszelkich bodźców docierających

do naszych zmysłów. Gdy się tego nauczymy, czujemy się, jakbyśmy naprawdę dużo widzieli. Wtedy nie brakuje nam obrazów. Owszem, te, które mamy, są dosyć marne, niewyraźne, niekonkretne, mało kolorowe i niekoniecznie całkowicie zgodne z rzeczywistością, ale mają tę zaletę, że są oraz że na tyle, ile potrafią, są pomocne.

Jakie zadanie ma wykonać algorytm przetwarzający różnorodne bodźce na wyobrażeniowy obraz powstający „przed naszymi oczami”? Otóż algorytm ten ma odblokować dostęp do informacji. Nie widzimy, więc nie wiemy o otoczeniu prawie nic, to znaczy wiemy tyle, ile można się dowiedzieć dzięki innym zmysłom. W naszym przypadku chodzi głównie o dotyk i słuch. Jak jednak „ogarnąć” co dookoła się dzieje, kiedy napływające do tych zmysłów bodźce mają charakter głównie liniowy – docierają do nas jeden po drugim. Wzrok „ma” inaczej. Obrazy nie „przybiegają” do oczu piksel po pikselu, lecz w całości naraz. Dzięki temu można dowiadywać się o otoczeniu natychmiast. Zadaniem wspomnianego algorytmu (trzeciego oka) jest zamiana bodźców uporządkowanych liniowo na postać dwuwymiarową. Należy dodać, że trzeci wymiar stanowi tak trudne wyzwanie, że pada ofiarą kompromisu. Niewidomi bowiem nie są zazwyczaj w stanie wzbogacać swoich wyobrażeń o szczegóły dotyczące głębokości i perspektywy.

Dlaczego warto mieć zdolność do tworzenia wyobrażeniowych, dwuwymiarowych obrazów? Przecież możemy analizować informacje z otoczenia jedną po drugiej, prawda? Nie wiem jak inni, ja bardzo cenię tę zdolność. Dzięki niej wiem o wiele więcej. Tworzenie wyobrażeniowego obrazu często odbywa się automatycznie, bez mojego (świadomego) udziału, toteż potrafię przyjąć mnóstwo informacji i wykorzystać je dla własnego dobra, na przykład osobistego bezpieczeństwa. Jako że proces ten jest automatyczny, realizuje się szybko. Gdybym miał zastanawiać się nad każdym szczegółem pojedynczo, nigdy z niczym bym nie zdążył. A tak obrazy tworzą się jeden po drugim. Pomiedzy sobą

różnią się one bardzo, albo nieznacznie – zależnie od dynamiki zdarzeń. Nawet gdy tego sobie nie uświadamiam, wychwytyuję z nich to, co ważne i decyduję o moim działaniu.

Jak to przystępnie wyjaśnić? Wyobraźmy sobie sytuację, w której się znajduje niewidomy. Załóżmy, że jest dobrze zrehabilitowany, jego zmysły nie są w żaden sposób uszkodzone, dobrze orientuje się w przestrzeni i nie jest ociężały, lecz przeciwnie – sprawny i elastyczny. Tenże niewidomy właśnie wstał z krzesła w restauracji, wyciągnął z kieszeni białą laskę i uwolnił z uwięzi jej elementy. Wyprostowała się, stuknęła nią w podłogę i ruszył. Gdzie ma iść? Nie wiedział, chociaż wszyscy widzący siedzący na sali to widzą. Toaleta jest na lewo, 10 metrów od niego. Najpierw należy pójść do przodu, by ominąć dwa stoliki, następnie skręcić właśnie w lewo, a po dotarciu do ściany jeszcze raz w lewo, przesunąć się o jakiś metr i sięgnąć do klamki. Niewidomy gość nic jednak o tym nie wiedział, dopóki nie zapytał swojej towarzyszki. Powiedziała mu o ścieżce prowadzącej do toalety. Zapamiętał ją i już przed swoim trzecim okiem ma wyobrazeniowy obraz otoczenia. Ruszył. Gdyby nic dodatkowego nie usłyszał, zrealizowałby dokładnie to, co mu powiedziała. Gdy w połowie drogi dociera do jego uszu specyficzny dźwięk, obraz się zmienia. To dźwięk krzesła odsuwanego od stołu. Najwyraźniej inny gość skończył jeść i zbiera się do wyjścia, a może do tej samej toalety? Nieważne. Niewidomy wodzi białą laską po podłodze zdecydowanie ostrożnie i delikatnie, by nikogo nie zaczepić – pół metra w lewo i pół w prawo, by wymacywać przed sobą tor, po którym ma się poruszać, o szerokości leciutko większej niż jego ciało i brnie do przodu. Usłyszał ten dźwięk odsuwanego krzesła i wie, że pochodzi z przestrzeni przed nim, z odległości mniej więcej jednego metra. Przed chwilą miał w wyobraźni obraz restauracji zgodnie z tym co odnotował i wiedział wcześniej. W swoim obrazie ma także zapewne wiele innych rzeczy, o których tutaj nie wspomina. Być może siedząc przy stoliku usłyszał inne dźwięki, które wpłynęły na automatyczne uszczegółowienie obrazu, teraz jednak nie ma

to znaczenia. Nagle usłyszał to krzesło i bez jego świadomej decyzji wyobraźniowy obraz się zmienił. Oto widzi już to krzesło odsunięte od stołu, gościa, który najpierw stoi pomiędzy krzesłem i stołem, a następnie okrąża je i chce iść – wszystko jedno gdzie, dopóki niewidomy nie usłyszy kolejnych dźwięków. Na razie nie wie, co ma zamiar zrobić ten gość, wobec czego zakłada to, co jest najbardziej prawdopodobne. Pewnie gość już go widzi i uwzględnia w swoim postępowaniu. Wstał i wyszedł zza krzesła, ale zatrzymał się – „Jakiś niewidomy idzie w moją stronę” – pomyślał i czeka. Przecież nie będzie się przepychał. Niewidomy kalkuluje, co zrobić. Sądzi, że gość czeka, więc śmiało idzie do przodu, ale dla bezpieczeństwa, po pokonaniu metra, omija usłyszane krzesło i idzie dalej. W języku samochodowym nazywa się to objazdem. Mija więc krzesło i stojącego tam gościa, dochodzi do skrętu i idzie dalej.

Opisana scenka nie trwa zbyt długo. Akcja toczy się szybko i nie daje szans niewidomemu, by mógł dowiedzieć się wszystkiego. Działa więc na podstawie ograniczonego zbioru informacji, no i swoich, najbardziej prawdopodobnych kalkulacji. Jego algorytm trzeciego oka przetwarza je na obraz, który tak „pięknie” ułatwia poruszanie się w przestrzeni.

Podobnie, choć na innych zasadach, jest z dotykiem. Wszystko, czego dotkniemy, wpływa na obraz i pomaga nam. Niewidomi łakną tych bodźców głównie dlatego, że nawet wtedy, gdy zbierzemy maksymalną ilość informacji, będzie ich za mało, wielokrotnie mniej niż pozyskują ludzie widzący. Staramy się więc jak najwięcej słuchać i dotykać. Chętnie korzystamy z kolejnych zmysłów: węch, smak, zmysł przeszkód, ale one mogą być jedynie dodatkiem do informacji o zasadniczym znaczeniu. Trudno się więc dziwić, gdy niewidomy przechodzień nieustannie nadstawia uszu albo wyciąga białą laskę czy rękę, by coś usłyszeć i wymacać. Jako że nie wygląda to najlepiej, w procesie rehabilitacji podczas szkoleń i po nich niewidomi muszą zadbać o elegancję. Nie mogą przecież nadstawiać uszu kręcąc idiotycznie głową, albo przesad-

nie macać wszystko. Niestety, tak nie wolno. Należy czuwać, by zdobyć ważne informacje, ale i ładnie się prezentować. Mimo, że tak bardzo potrzebujemy wiedzieć co nas otacza, musimy również dbać o wrażenia estetyczne ważne dla ludzi widzących.

Czy już wiadomo, jaka jest waga informacji, które „opisują” otoczenie? Tak, tak, bez nich niewidomi w ogóle by się nie poruszali. I proszę sobie wyobrazić, że są tacy. Czy to z powodów rehabilitacyjnych, braku orientacji w przestrzeni, czy z powodu złego stanu słuchu czy dotyku, żyją że tak powiem statycznie. Wydaje się im, i to nie bez racji, że gdy tylko się poruszają, zaraz gdzieś się uderzą i rozbiją. Gdy jednak mamy do czynienia z niewidomymi, którzy nie cierpią na dodatkowe schorzenia, informacje docierające do ich słuchu i dotyku są wiele warte – jak złoto!

Czy uzmysławiacie sobie, ile informacji należy nam dostarczyć, by nie widząc wiedzieć jak wygląda krajobraz? Wydaje się, że można mówić o tym bez końca, a nie jest to proste. Na pomoc przychodzą książki z opisami przyrody, miast, wsi, obiektów i ludzi. Gdyby nie to, kto zdołałby nadrobić ogromne braki? Niezależnie od literatury, o otoczeniu na co dzień opowiadają nam ludzie widzący. Las: jakie drzewa (liściaste czy iglaste, zieleniejące czy już pożółkłe), podobnie krzewy, poszycie; to wszystko gęste, urokliwe, czy przerzedzone i nieciekawe. A drobne roślinki z owocami? Może jagody albo jeżyny? Kto wie! Może widać parę – mężczyznę i kobietę, trzymających się za ręce z odwróconymi ku sobie twarzami? Wpatrują się jednym okiem na towarzysza, a drugim na drogę przed nimi i las. Jak wyglądają i jak są ubrani – zwyczajnie, jakby wyszli z domu tylko na chwilę, czy turystycznie, sportowo? Spacerują na randce, czy raczej biegali, a teraz nieco odpoczywają? Gdzieś indziej, na kolejnej ścieżce, małe zwierzątko – zajączek. Właśnie przebiegł i zniknął w krzakach. Jak wyglądał? Czy niewidomi to wiedzą?

I tak wszelkie informacje, które do nas docierają, są na wagę złota. Szkoda, że mimo tej wagi są tak nieliczne, gdy się nie widzi.

Właściwie nieustannie cierpimy na ich niedostatek. Nie wiemy więc jak wyglądają nasi bliscy, nasz dom i jego otoczenie, krajozrazy, wśród których żyjemy, wszelkie przedmioty, obok których przechodzimy. Tylko niewielką ich część możemy dotknąć i poznać. O kolorach nie ma co mówić. Gdy nic nie widzimy, możemy na podstawie wiedzy sprzed utraty wzroku jakoś je sobie wyobrazić, albo w ogóle o nich nie myśleć. Nasi bliscy starają się nam pomagać i w mniejszym czy większym stopniu się to udaje, ale to i tak tylko namiastka tego, co mają inni.

Bez rozwiązań technologicznych, które potrafią zniwelować skutki braku wzroku, egzystencja niewidomych w społeczeństwach informacyjnych, a tym bardziej post informacyjnych, nie byłaby możliwa. Musielibyśmy wrócić do roli społecznego marginesu i co – może pod kościoły, by dostać jałmużnę? Na całe szczęście świat zadbał o nas i możemy dysponować urządzeniami, o których kiedyś nawet nikt nie marzył. Teraz korzystamy z urządzeń do czytania, rozpoznawania druku, samodzielnego pisania, z audiodeskrypcji i systemów naprowadzających zamontowanych czy zainstalowanych w przestrzeni. Oby tak dalej!

42. Jak oglądać eksponaty w muzeach

Są na to dwa sposoby – stary i nowy. „Stary”? Owszem, ponieważ niewidomi korzystają z niego od dawna, od samego początku, gdy muzea już istniały, a oni nabrali ochoty, żeby tam bywać. W tej starej metodzie nic nie jest niejasne. Przeciwnie. Jest to tak intuicyjne, że nie wymaga objaśnień i szkoleń. Wchodzi się do obiektu i „ogląda” co tylko się da. Tak naprawdę oglądaniem raczej nie można tego nazwać. W przypadku osób widzących określenie to jest jak najbardziej właściwe. Rzeczywiście - wchodzi, kupują bilety i kierują się do sal. Przechadzają się dookoła, by nic nie przegapić. Oglądanie sprowadza się więc do patrzenia na eksponaty i odczytywania informacji o nich. Niemal wszędzie są gabloty, które im przecież nie przeszkadzają - szyby są przezroczyste. Wiele przedmiotów znajduje się poza gablotami, ale nadal są dla nas niedostępne. Dlaczego? Nie ma do nich dojścia. Zwiedzających od nich oddziela solidny sznur, albo inne barierki, z którymi można sobie poradzić, ale nikt tego nie robi. Każdy szanuje muzeum i nie wchodzi tam, gdzie gospodarze sobie nie życzą. Obok eksponatów, a także dodatkowo w poszczególnych salach, jest wiele tekstowych informacji – o artefaktach, dziełach sztuki, czasach, kiedy powstały, ludziach z nimi związanych, o mnóstwie innych eksponatów. Wszystko jest widoczne, wystarczy patrzeć - oglądać i czytać. Niewidomi tak nie mogą. Jak więc urządzić muzea, byśmy i my mogli z nich skorzystać?

Ten stary sposób nie odróżnia nas od reszty gości. Wchodzi-

my do muzeum i pytamy o bilety. Do niektórych możemy wejść bezpłatnie, w innych kupujemy bilety ulgowe. Niech mi będzie wolno podzielić się pewną osobistą refleksją. W sytuacji, gdy tyle muzeów nie jest dostosowanych do naszych potrzeb, a inne są, ale wyłącznie częściowo, ja na miejscu zarządców, niewidomy, a także całkowicie niesłyszącym oraz „wózkowiczom” płacić bym nie kazał. To kwestia wyczucia i naszej kultury. Co by nie rzec, wymienione grupy niepełnosprawnych mają tyle utrudnień oraz w tak znacznym stopniu nie mogą korzystać z tylu dobrodziejstw, że darowałbym im to. Nie to, żeby mnie nie było stać na w końcu dosyć tani bilet, ale gdy pomyślę o znajomych, którzy żyją z marnej renty, robi mi się przykro, że społeczeństwo nie chce im dać takiego skromnego prezentu. To przecież taka miła rekompensata za utracone zdrowie i znaczną część życiowych szans.

Często więc kupujemy ulgowe bilety, czasem normalne. Ulgowe bilety dostają też nasi przewodnicy. Tak czy inaczej, gdy jesteśmy gotowi, przechodzimy do sal. Stara metoda polega na chodzeniu razem z przewodnikiem i „oglądaniem” wszystkiego jego oczami. Niektóre eksponaty można dotykać. Są dostępne dla wszystkich zwiedzających, nie tylko dla nas. Podchodzimy blisko, bliźniutko i macamy. Czasem kustosze, widząc, że jesteśmy niewidomi, proponują dotknięcie eksponatów niedostępnych dla innych gości. Podają nam je do rąk. Specjalnie je wyjmują z gablot, albo zza sznurów i nam pokazują. Trzeba przyznać, że wielu z nich traktuje nas bardzo przychylnie. Zdarzyło mi się dotykać takich rzeczy, o których bym nawet nie pomyślał, że można. Czasem mogę nawet usiąść na jakimś zabytkowym krześle albo w fotelu.

Stara metoda polega więc na uprzejmości gospodarzy, kustoszy i muzealnych przewodników. Gdy są zaangażowani, pozytywnie reagują na nasze zapytania albo wręcz sami proponują oglądanie dotykiem, gdy brakuje wzroku.

Nietrudno się domyślić, że ta metoda nie wystarczy. Jakiś czas temu pojawiły się nowe możliwości wynikające z najnow-

szych technologii. Właśnie z tego powodu określam je mianem „nowego sposobu”, względnie „nowej metody”. Stosuje się różnorodne techniki dostępowe, adaptacyjne: udźwiękawiające i ubrajlawiające otoczenie. O co chodzi? Gdy nie widzimy, wzrok zastępujemy innymi zmysłami: słuchem i dotykiem. O węchu i smaku nie ma co mówić, chociaż i one są pomocne, tyle że w znacznie mniejszym stopniu.

Czego możemy słuchać i jak to robimy? Muzea przygotowują nagrania dotyczące ich zbiorów. Są one udostępniane razem z audioprzewodnikami, albo odtwarzane dźwiękowo po naciśnięciu przycisku znajdującego się w sąsiedztwie eksponatów. Audioprzewodnik jest wręczany w kasie biletowej. Wędrujemy z nim przez muzeum i odsłuchujemy kolejnych informacji. Przemierzamy się od sali do sali, od gabloty do gabloty i naciskamy klawisz przewijania. Urządzenie informuje o czym będzie mówiło, sprawdzamy, czy jesteśmy w sąsiedztwie właśnie tego obiektu i słuchamy. Widzący, którzy z nami są, oglądają to samo co my i naprawdę jest fajnie. Gdy założymy słuchawki na oba uszy, może być kłopot z porozumiewaniem się z nami – albo słuchamy nagrania, albo widzących, z którymi jesteśmy. Można jednak założyć tylko jedną słuchawkę, albo obie nieco odchylić, by słyszeć otoczenie. Tak czy inaczej podoba nam się, że ktoś o nas zadbał. Audioprzewodniki służą do indywidualnego odsłuchiwania, podczas gdy odtwarzacze i przyciski znajdujące się w pobliżu eksponatów służą wszystkim. To wielkie dobrodziejstwo. Mają z tego pożytek zarówno niewidomi, jak i widzący, szczególnie dzieci i młodzież, gdy chcą dowiedzieć się jak najwięcej.

Z kolei ubrajlawienie polega na zaprezentowaniu niewidomym otoczenia, zabytków, przedmiotów, w formie dotykowej. Dzięki najnowszej technologii można obejrzeć trójwymiarowe makiety, które pokazują jak wyglądają zamki, pałace, kościoły, a także nowoczesne budowle, które są tak łatwo widzialne dla widzących, a tak niedostępne dla nas. Dzięki tego rodzaju makietom zdołałem już obejrzeć sporo zabytków. Wcześniej nie mia-

łem pojęcia jak wyglądają. Czy znacie kogoś widzącego, kto nie wie jak wygląda Kościół Mariacki w Krakowie? A Zamek Królewski w Warszawie, albo Pałac Kultury i Nauki, Centrum Nauki Kopernik, albo Pałac Cesarski w Poznaniu? Wszyscy to wiedzą, chociaż zapytani o nie, muszą się nieco zastanowić. Zaraz sobie przypominają i mają je w wyobraźni przed oczami. My niestety nie.

Kolejną metodą jest tworzenie wypukłych rycin, które ja określam 2,5-wymiarowymi. W tym przypadku nie mamy do czynienia z pełnymi, trójwymiarowymi bryłami, a jedynie z formami znacznie spłaszczonymi. Prezentuje się tą metodą mapki, plany, obrazy. Nie można dzięki nim zapoznać się ze szczegółami ich wyglądu. Można za to dowiedzieć się o ich położeniu w terenie, o geometrycznych relacjach między poszczególnymi obiektami itd.

Jak sądzicie, który sposób udostępniania muzeów jest w Polsce częściej spotykany: metoda stara czy nowa, udźwiękowanie czy ubrajlowienie? Otóż nadal panuje metoda stara. Mimo, że dużo mówi się o nowoczesnych technologiach dostępowych, wiele muzeów się tym jeszcze nie zainteresowało. Ich zarządcy twierdzą, że brakuje im pieniędzy. Oczywiście jak zawsze z finansami, jest to tak samo prawda, jak i nieprawda. Wiemy bowiem, że na kulturę i sztukę żałuje się publicznych funduszy, a z drugiej strony muzea trwają, działają, wypłacają pensje i kupują wiele nowych rzeczy, co dowodzi, że przeznaczenie pewnych kwot dla niepełnosprawnych gości jest możliwe.

43. Obrazy wpadające w trzecie oko

Od wejścia do muzeum odczuwamy przemożny wpływ miejsca. Cisza jest tu nie tylko fizyczna, ale wręcz metafizyczna. Skąd się to bierze? Może z obecności tysięcy poprzedników, którzy tu byli i swoim wyciszeniem wpłynęli na charakter pomieszczeń. Przez całe lata ich zachowanie i nieliczne zdania, które wypowiadali, nadały im charakter, jakby w niewidzialny sposób odkształciły powierzchnie, nakazując następnym zwiedzającym podobne postępowanie. Wpadamy tam w specyficzny rezonans i oddalamy wcześniejsze myśli, ochładzamy emocje. Jesteśmy tacy, jak tamci przed nami. Mimo, że byli tu przedtem, niektórzy bardzo dawno, bierzemy z nich wzór i zachowujemy się identycznie. Analizuję, czy pouczają nas te mury i przestrzenie, czy tylko chcemy postępować zgodnie ze znanymi nam regułami stosowanymi w muzeach? Myślę, że to nie tylko to drugie, lecz także odczuwanie wielu wymiarów realnej i transcendentnej przestrzeni naraz. Rejestrujemy to, co nas otacza, nie tylko wzrokiem i innymi, „konwencjonalnymi” zmysłami, lecz trzecim okiem, które mamy wszyscy, nawet kiedy o tym nie wiemy.

Krok, krok, startując od wejścia do muzeum oddalamy się od hałaśliwego świata i wkraczamy w przestrzeń niespotykaną gdzie indziej. Chcemy czy nie, powoli gubimy myśli o bieżących sprawach. Kończą się rozważania, z którymi wcześniej tak trudno było się rozstać, a teraz przychodzi nam to łatwo, automatycznie, samo – znaczy bez rozkazu. Ochładzają się więc nasze emocje,

uspokaja oddech i coraz bardziej wczuwamy się w klimat otoczenia. Gdyby nawet ktoś przed wejściem do muzeum był mocno rozgorączkowany i pozostałby w tak poważnej niezgodności z panującą tu ciszą, natknąłby się na karcące spojrzenie kustosza, albo wręcz usłyszał jego uwagę i zahamowałby przesadnie robujane emocje.

Jestem tu i mimo, że nie widzę, chcę tu być i ile tylko mogę chcę wykorzystać taką okazję. Szukam muzeów wszędzie, gdzie przybywam. Sprawdzam, kiedy można je odwiedzić i razem z bliskimi, najczęściej rodziną, jadę tam. Są moimi przewodnikami. Czy jest to jedna osoba, czy większe grono, wszyscy wpadamy w stosowny klimat i zachowujemy się absolutnie wyjątkowo. A ja - co właściwie robię wśród obrazów, których obejrzeć nie mogę? Co właściwie oglądam i co mnie tam fascynuje?

Zwiedzający przechadzają się po salach muzeum lub galerii sztuki, oglądają kolejne obrazy i co jakiś czas wypowiadają nieliczne słowa. Najczęściej są to tytuły dzieł i ich twórcy, także słowa podziwu, zauroczenia, a czasem negacji. Za każdym jednak razem ich słowa, równoważniki zdań czy (dla mnie najlepsze) pełne zdania, mówią mi o ich przeżyciach. Patrzą na obrazy, a ja „patrzę” na nich. To piękny widok. Słyszę ich słowa i tony, czasem tylko krótkie dźwięki, stosownie do oceny dzieł wiszących na ścianach lub sztalugach. Patrzą na bliskich trzecim okiem, a ono rysuje w mojej wyobraźni ich wizerunek. Z każdym ich zachwytem namalowane przeze mnie twarze także stają się zachwycające. Kiedy indziej nieco brzydą, kiedy ich właściciele oglądają mniej ciekawe dzieła.

Niebywałe przyjemności! Obserwuję to wszystko w skupieniu, z wielką fascynacją, mam więc całkowicie zamkniętą minę, którą moi bliscy biorą za wyraz znudzenia, a nic bardziej mylnego. Muszę być skupiony, by jak najbogaciej rejestrować to cudowne zjawisko. Wyobraźnia niewidomego człowieka, nadszarpnięta upływem wielu lat, zbudowana dzięki wiedzy wynikającej

z zaledwie 13 lat oglądania światła oraz wzbogacona bodźcami odbieranymi na bieżąco, pozostaje uboga. Nie dość, że zajmuję się tak specyficznymi wyobrażeniami, słucham jednocześnie informacji merytorycznych. Nie jest tak, że nie interesują mnie fakty – kto co namalował oraz jaki jest tego efekt. Organizuję więc dwa osobne tory dla wejściowych wiadomości i staram się je ogarnąć. Wybaczcie, że teraz posłużyłem się językiem informatyki. Czasem ona najlepiej oddaje myśli. Podobnie matematyka, ale w tym przypadku nie jest potrzebna.

Byłem w wielu muzeach i galeriach sztuki, gdzie oglądaliśmy, każdy na swój sposób, liczne obrazy. Byłem więc w Muzeum Ziemi Lubuskiej z moimi współpracowniczkami, które pomagały mi radować się w tym miejscu obrazami, które są tam licznie zgromadzone. Najczęściej jestem w takich miejscach z rodziną i zjawisko, o którym opowiadam, powtarza się. To głównie żona obawia się, że chodząc po muzealnych salach z taką, a nie inną miną, nudzę się. Za każdym razem zaprzeczam i organizuję wyjazd do kolejnego muzeum. W Zielonej Górze miałem inną możliwość. Oglądałem bowiem obrazy patrząc trzecim okiem na moje współpracowniczki. Są przecież innymi osobami niż członkowie rodziny. Współpracowniczki są naprawdę młode i bardzo dobrze wykształcone. Są też wrażliwe na piękno sztuki. Moje trzecie oko rejestrowało więc ich reakcje na to, co widzą, w sposób wyjątkowy. Słuchałem ich głosów, wskazujących, że na ich twarzach zakwitwały kolejne zachwyty, a zaraz potem miałem przed swoim trzecim okiem te twarze jako bardzo fascynujące i piękne. Niech mi będzie wolno zadać retoryczne pytanie: czy kiedy ludzie spotykają się z czymś zachwycającym, sami tacy się stają? Moja wyobraźnia tak to rozumie.

Krok, krok i krok, kolejna sala, kolejny obraz i krótkie komentarze, by tylko nie zaburzyć piękna ciszy i podziwu. Jako trzymający się ramienia tej drugiej osoby czuję jej skupienie i radość. Czuję to, kiedy idziemy dalej oraz stajemy choćby na chwilę i oglądamy. Zaraz informacja o tym wkracza do mojej wyobraźni, a ona

odważnie wymalowuje wizerunek osoby, która mnie prowadzi.
Coś niebywałego.

Jak narzekać, że nie widzę, kiedy widzę tak dużo i tak pięknie! Drodzy Inni Niewidomi, spójrzcie na świat i swoje życie w taki sam sposób. Warto! A kiedy to się uda, wszystko będzie lepsze - stanie się ciekawe i piękne. Nie wolno ograniczać się do tęsknoty za obrazami, które przecież gdzieś hen uciekły, kiedy są inne, gotowe tamte zastąpić. Wystarczy otworzyć trzecie oko, które mają wszyscy, nawet kiedy o tym nie wiedzą, a wtedy obrazy wrócą i będą fascynujące, mimo że inne niż normalne. Piszę o niepełnosprawności wzroku, ale przecież to samo dotyczy innych niepełnosprawności. Cieszcie się tym, co macie, a nie martwcie tym, co gdzieś hen uciekło!

44. Świat pod opuszkami palców

Och, jak miło cieszyć się wszystkim co nas otacza! Jesteśmy w tym zanurzeni, a nawet powiedzenie „po uszy” nie wystarczy. Jesteśmy bowiem zanurzeni na niezmierną liczbę sposobów – od stóp do głów, fizycznie, psychicznie i duchowo, w każdym momencie z osobna i wszystkich momentów naraz. Świat „dociera” do nas przesyłając rozmaite bodźce adresowane do naszych zmysłów, ale także pozazmysłowo. O ile zwykle bodźce odbieramy fizycznie, znaczenie toczących się wydarzeń analizujemy psychicznie i duchowo. Świat nie tylko jest dookoła, ale również w nas. W końcu nie jest jasne, gdzie znajduje się nasze JA, znaczy gdzie się ono zaczyna i kończy, a gdzie ta otaczająca reszta. Nawet fizycznie nie możemy mieć pewności co do zamknięcia w obrębie ciała, a skóra wyraźnie i ostatecznie nas zamyka, co dopiero psychika!

Lubimy otaczający nas świat przede wszystkim wtedy, kiedy jesteśmy zdrowi, silni i radośni. Wtedy wszystko wydaje się piękne i jesteśmy gotowi dziękować Bogu za wszystko i za nic. Gorzej, kiedy zdrowie nie dopisuje, dokuczają rozmaite troski, a poza tym nie potrafimy już zbudować w sobie dobrego humoru. Dlaczego o tym wspominam? Nawiązuję do sytuacji moich niewidomych przyjaciół. W naszym przypadku zmiana nastroju przebiega znacznie bardziej wyraźnie niż u innych. Jak się okazuje, wystarczy naprawdę niewielka zmiana sytuacji zdrowotnej, ekonomicznej, życiowej, by przejść od jednego stanu do drugie-

go. Łatwiej ulegamy docierającym do nas bodźcom, wiadomościom, wydarzeniom. I raczej nie jest to związane z elastycznością, którą zawsze chwalimy, lecz niepokojącą niestabilnością. Jest to zrozumiałe, kiedy jako ludzie niemający pełnej sprawności borykamy się na co dzień z większymi utrudnieniami niż pełnosprawni. W tej sytuacji rehabilitacja, tym bardziej mądra, nowoczesna, dobrze projektowana, musi polegać na wynajdowaniu rzeczy i sposobów dających niewidomym „oddech”.

Kiedy łatwo spowodować u drugiego człowieka kiepski nastrój, a dotyczy to nie tylko niewidomych, innych niepełnosprawnych, powinniśmy wiedzieć, co zadziała w przeciwnym kierunku. Jak się okazuje, wcale nie jest to trudne, chociaż w ferworze codzienności często zapominane. Powinniśmy więc zauważać rzeczy i sposoby, które poprawiają humor i stosować je jak najczęściej. I okazuje się, że kiedy ma się empatię dla innych, taka analiza nie jest ani trudna, ani męcząca, lecz wręcz interesująca. Badanie, co martwi i co cieszy drugiego człowieka, powinno być i na szczęście często jest codziennym wyzwaniem, które urozmaica, a nie nudzi.

Proszę sobie wyobrazić, że są niewidomi, którzy wśród skutecznych sposobów poprawiających nastrój wymieniają dotykowe oglądanie świata, a może to znaczyć wiele: dotykanie najbliższego otoczenia, przedmiotów, które się w nim znajdują, na przykład rzeczy, które mają od dawna, albo zakupów właśnie przyniesionych ze sklepu, a także rozmaitych materialnych dowodów ludzkiej przemyślności i przedsiębiorczości na sklepowych półkach, albo dzieł sztuki w muzeach i salach zabytkowych obiektów, a nie wolno zapomnieć o przyrodzie nieożywionej i ożywionej, szczególnie dających się dotknąć roślin i zwierząt.

Teraz opowiem o mapach, które nie prezentują świata rzeczywistego, jak zdjęcia i namalowane obrazy, lecz charakter, wielkość i wzajemne położenie różnych elementów, na przykład obiektów geograficznych, urbanistycznych czy architektonicz-

nych. Mapy, które są stworzone na sposób graficzny, uwzględniające specyfikę zmysłu wzroku, przedstawiają obiekty jako kolorowe figury i plamy przemyślnie rozmieszczone na płaszczyźnie, kulistej sferze, a także w trójwymiarowej przestrzeni. Mogą dotyczyć zarówno całego świata, jego części, jak i niewielkiego skrawka ziemi, na przykład terenu w naszym sąsiedztwie. Bierze się przed oczy mapę i widzi cały obraz naraz. Nie trzeba wodzić wzrokiem od lewa do prawa, z góry na dół, lecz spojrzeć szeroko i już wiedzieć co gdzie jest. To prawda, że takie zgrubne obejrzenie nie wystarczy kiedy chcemy zapoznać się ze szczegółami, ale dla ogólnej orientacji wystarczy. Odczytanie mapy znakomicie ułatwiają zastosowane tam grafiki i kolory. Kartografowie posługują się nimi zgodnie z dawno wytyczonymi zasadami, dzięki czemu widzący od razu wiedzą, które linie reprezentują rzeki, a które ulice i autostrady, które morza, jeziora, a które niziny, wyżyny lub góry. Obok obiektów znajdujemy napisy wyjaśniające z czym mamy do czynienia. Czasem jest ich aż za dużo, ale skoro jakoś się mieszczą i nie nakładają jeden na drugi, lepiej ich nie usuwać. Odczytujemy więc mapę na dwa sposoby: rozpoznając elementy rysunku i układ pomiędzy nimi oraz czytając te napisy. Znam wielu ludzi, którzy lubią oglądać mapy. Rzeczywiście, to fascynujące zajęcie. Mapy i plany są genialnym wynalazkiem, który teraz jest naszą codziennością, ale nie zawsze tak było. Pojawiły się na nieprzypadkowym etapie rozwoju. Wcześniej musiało się dużo wydarzyć, żeby mogły zaistnieć: rozwój technik graficznych, drukarskich, technologia produkcji papieru i rozmaite know how, dzięki którym kartografowie i projektanci tworzą rozmaite rysunki. Wystarczy rozumieć ich przemyślność, żeby doceniać mapy i lubić ich oglądanie.

Z tego co wiem, większość niewidomych nie potrafi odczytywać map - nie mają takiej zdolności. Transponowanie dotykowych bodźców, odbieranych nie naraz, lecz jeden po drugim, na wyobrażenie całości obrazu to rzeczywiście skomplikowana i mocno abstrakcyjna umiejętność. Niewątpliwie w przypadku

niewidomych, którzy z tym sobie nie radzą, zabrakło przeszkolenia – najpierw w szkole, a później w życiu dorosłym. Mogłyby w tym pomagać organizacje pożytku publicznego – fundacje i stowarzyszenia, ale na razie nie wygląda to dobrze. Kiedy ci niewidomi biorą do rąk specjalnie przygotowaną tyflograficzną mapę, wodzą po niej dłońmi, wymacują kolejne uwypuklone obiekty - nie rozumieją nic, względnie prawie nic. Niestety, dotykane punkty nie chcą się złożyć na całościowy obraz, jakby sprzysięgły się przeciw oglądającemu. Wraz z odnajdywaniem poszczególnych uwypukleń, kiedy opuszki palców do nich dotrą, niewidomy stara się je zapamiętać, ale po kilku następnych elementach poprzednie z pamięci obrazu znikają. Wszystkie razem nie mogą jakoś się połączyć w jednolitą, sensowną całość. Dochodzi do zrozumiałego zmęczenia i znudzenia – ile można ślęczeć nad jedną mapą, by wreszcie ją zrozumieć! Zdenerwowanie wynika również z faktu, że tę samą mapę widzący bliscy rozumieją w mgnieniu oka.

Mimo poważnej trudności, pewna część niewidomych wręcz lubuje się w oglądaniu map, a w budowaniu ich wyobrażenia punkt po punkcie znajdują wyraźną przyjemność. Wśród takich niewidomych jestem również ja. Traktujemy to jak fascynujące wyzwanie: jaka to mapa, co przedstawia pokazywany nam plan, podobnie – jaki uwypuklono obiekt: czy to zwierzę, a może roślina, pałac, czy raczej kościół? O wiele lepiej mieć do czynienia z takimi intelektualnymi zagadkami niż innymi, prawdziwymi życiowymi wyzwaniami.

Odczytywanie map i planów staje się jakby nową dyscypliną sportową – odgadniemy czy nie co przedstawiają ryciny, kto rozpozna je szybciej i lepiej? O ile rozpoznawanie prostych rycin nie zabiera dużo czasu, odczytanie skomplikowanej mapy to poważne wyzwanie. Właśnie z powodu tych trudniejszych map ich rozpoznawanie skojarzyło mi się ze sportem. Zagadnienie, czy osoby niewidzące od urodzenia potrafią „zrozumieć” uwypuklone obrazy dotykiem, na przykład mapy, czy jednak potrafią to tylko osoby kiedyś widzące, a dopiero później ociemniałe, wydaje

się bardzo ciekawe. Ja należę do tych drugich i być może właśnie dlatego, że w dzieciństwie widziałem, składam w wyobraźni nawet skomplikowane obrazy. Równie dobrze mogą to być mapy i wypukłe ryciny, przedstawiające dowolne obrazy. Są jednak takie, których nie udało mi się odczytać. Nawet wtedy traktuję to jak interesujące zajęcie.

Ci niewidomi, którzy kiedyś widzieli, mają wzrokową wyobraźnię. Nie widzimy otoczenia, ale możemy je sobie wyobrazić. Moje wyobrażenia tworzą się automatycznie i przedstawiają wszystko, co wiem. Brakuje tam rzeczy, o których nie zostałem poinformowany. Mam przed oczami meble w swoim pokoju, ponieważ o nich wiem i nie chodzi wyłącznie o miejsce, w którym się znajdują, ale także o ich kształty i kolory. Gdyby nawet blisko mnie na podłodze pojawiło się coś, o czym bym nie wiedział, na przykład oderwane od kiści jedno winogrono, nie wpisałoby się ono do mojego obrazu, mimo że ujrzałby je każdy widzący, który by tu wszedł. Podobnie tworzą się moje obrazy pomieszczeń, których wcześniej nie znałem. Wtedy od razu po wejściu do nich przechadzam się wzdłuż ścian i wymacuję mebel po meblu, rzecz po rzeczy, oczywiście jeśli to tylko możliwe. Kiedy skończę obchód, obraz w mojej wyobraźni jest gotowy. Nie zmieni się aż do momentu kiedy się dowiem, że w tym pomieszczeniu coś przybyło albo ubyło.

Na podobnej zasadzie buduję w wyobraźni obraz mapy. Zamiast krążyć dookoła, wodzę po niej dłońmi, a dokładniej - opuszkami palców. Robię to systematycznie, to znaczy nie macham bez ładu i składu, lecz przeciwnie. Za każdym razem decyduję o sposobie oglądania, zależnie od rodzaju obrazu, który mam rozpoznać. Czasem „rzucam” dłoń na całość, szybko przejeżdżam po wypukłościach i staram się zapamiętać ogólny charakter mapy. Dopiero potem macam szczegół po szczególe. Kiedy indziej robię dokładnie odwrotnie. Chodzi o rodzaj obrazu, z którym mam do czynienia. Gdyby położono przede mną kolejną wersję fizycznej mapy Polski, najpierw przejechałbym ją od góry do dołu jednym,

dosyć szybkim ruchem, a dopiero potem sprawdzałbym co nowego tam jest. Gdybym jednak dostał polityczną mapę kraju, którego nie znam, oglądałbym w odwrotnej kolejności. Kiedy mam do czynienia z bardziej złożoną tyflografiką, oglądam ją wielokrotnie – na sposób pierwszy, potem drugi, znowu pierwszy i tak dalej. Z tego co wiem, inni niewidomi, radzący sobie z wypukłymi mapami, robią tak samo.

Proszę porównać to, co tu przedstawiłem do doświadczenia z mapami osób widzących. Wygląda na to, że porównania nie ma! Niestety, nawet kiedy lubimy oglądać wypukłe obrazy, nie jest to łatwe, a jest ważne – współdecyduje o naszym wykształceniu i poziomie. Zastanówcie się, ile informacji o otaczającym świecie poznaliście dzięki graficznemu ich przedstawieniu. Nie musicie analizować obrazów lub innych informacji punkt po punkcie, lecz natychmiast widzicie całość. I ugruntowujecie swoją nad nami przewagę. Nie dość, że możecie wyjść z domu, samodzielnie udać się gdziekolwiek i oglądać rzeczywiste obrazy, możecie pozostać w domu i oglądać sztucznie spreparowane, między innymi mapy, dzieła sztuki, zdjęcia, wykresy, tabele z licznymi danymi i tak dalej. W każdym z tych przypadków niewidomi tracą dystans. Stanowią dla nas poważne wyzwanie i to, że lubimy z nimi walczyć nie zmienia faktu, że nawet będąc dobrze zrehabilitowani musimy się solidnie napracować.

W zasadzie poruszyłem już ten temat, kiedy opisywałem jak niewidomi grają w szachy. W tym przypadku również chodzi o oglądanie „punktowe”, które ma na celu stworzenie w wyobraźni całościowego obrazu, umożliwiającego podjęcie decyzji, jaki wykonać ruch. O ile wymacanie gdzie stoją poszczególne figury nie stanowi większego problemu, o tyle dołożenie do wyobraźniowego obrazu pól, linii i stref ataku jest trudne. Tymczasem bez tej zdolności granie w gry strategiczne, na przykład szachy, a także reversi (Otello) nie jest możliwe. Podobnie z mapami. Możemy dotykać poszczególne wypukłości, ale jeśli nie potrafimy zbudować w wyobraźni całości z nimi wszystkimi, prawidłowo rozmiesz-

czonymi, nawet najlepiej opracowana mapa nam nie pomoże.

Na szczęście ja to potrafię. Zawdzięczam to widzeniu do niemal trzynastego roku życia. Zdążyłem obejrzeć różne mapy, które fascynowały mnie już wtedy. Podobnie z innymi obrazami. Zdążyłem zobaczyć wiele krajobrazów – morze, wybrzeże z plażami podczas upału lub w deszczu, góry, lasy, wiosenne, letnie, jesienne i zimowe pola, lasy i parki, krajobrazy wiejskie i miejskie, rozmaite urządzenia i pojazdy, nawet kosmiczne, ludzi z ich różnorodnością. Mam więc łatwość oglądania wypukłych rycin i map. Przynosi mi to wiele radości. Dział tyflograficzny firmy Altix wytworzył tysiące wypukłych obrazów. Są wśród nich także mapy. Niektóre z nich są udźwiękowione. Po dotknięciu uwypuklonego obiektu opowiadają o nim. Co mówią? To, co zostanie tam zakodowane. Mówiąca mapa świata przekazuje informacje geograficzne i polityczne, ale można kablem USB przetransmitować inne dane, na przykład historyczne, ekonomiczne, religijne, by zapoznawać użytkowników również o tym. Dla mnie jest to tak fascynujące, że spędzałbym z mapami całe godziny i pewnie bym się nie znudził. Szkoda, że nie mam tyle wolnego czasu. Właśnie, jedną z najważniejszych konsekwencji braku wzroku jest zużywanie przy niemal każdej czynności o wiele więcej czasu. Nawet przy moim doświadczeniu w dziedzinie oglądania tyflografiki trwa to kilka razy dłużej. Potem nie mam już czasu na inne rzeczy. Moi widzący bliscy odpoczywają po pracy, a ja nadal coś jeszcze kończę. Całe szczęście, że niemal zawsze robię to, co lubię!

45. Technologia niwelująca skutki wad wzroku

Kiedyś było nie do pomyślenia, by niewidomy samodzielnie wykonywał zwykłe czynności życia codziennego. Z czasem okazało się, że można nie widząc być aktywnym. Niezbędna była zmiana postrzegania niewidomych przez ich bliskich, a następnie rehabilitacja, w wyniku której wzrok da się zastępować innymi zdolnościami. Wystarczą sprawne ręce, by wykonać większość czynności w domu oraz dobry słuch, by móc się uczyć i imponować wiedzą innym.

Dźwiękowe czujniki światła

Wiedza czy pali się światło jest niezbędna. Niewidomi mają z tym problem. Trudno pogodzić się z faktem, że światło nadal się pali, gdy nie jest potrzebne. Trzeba skorzystać z pomocy specjalnego czujnika, który informuje o świetle. Im jaśniej, tym wyższy ton. Bierzymy czujnik do ręki i kierujemy w różne strony. Gdy trafimy w źródło światła, zacznie piszczeć, gdy dookoła będzie ciemno, będzie basowo buczał.

Czujniki realizują (niejako przy okazji) dodatkowe funkcje. Światło to również kolory przedmiotów. Od jasnych powierzchni odbija się więcej światła, a od ciemnych mniej. Dzięki temu czujnik może dźwiękowo wskazać czy trzymamy kartkę papieru zapi-

saną czy czystą itp. Można nauczyć się przyporządkowania tonu do ilości światła i w ten sposób określać, jaki kolor „ogłędamy”.

Mówiące testery kolorów

Kolor jest wypadkową trzech składowych: czerwieni, zieleni i koloru niebieskiego. Tester sprawdza te składowe i ogłasza nazwę koloru. Prosta rzecz, a tak cieszy niewidomych.

Ciśnieniomierze, wagi, termometry i krokomierze

W celu kontrolowania stanu zdrowia konieczne są urządzenia, które to umożliwiają. Niewidomi mogą z nich korzystać, gdy są udźwiękowione. Za pomocą mówiącego ciśnieniomierza mierzy się ciśnienie krwi, a za pomocą glukometru zawartość cukru we krwi. Wagi ułatwiają uniknięcie otyłości, a krokomierze nakłonią do spacerów i zdrowego trybu życia. Mówiące termometry do ciała poinformują o gorączce, inne – o temperaturze wewnątrz i na zewnątrz domu.

Oto kilka przykładów takich urządzeń:

Waga z funkcją Bluetooth MesMed MM810 BLT Veje

Waga elektroniczna wykonująca pomiary masy ciała. Przesyła wyniki za pomocą Bluetooth do darmowej aplikacji MesMed E-rodzinka, co pozwala monitorować i analizować wagę i skład ciała testowanej osoby.

Automatyczny ciśnieniomierz nadgarstkowy MesMed MM245 NFC Erinte

Nowoczesny i prosty w obsłudze ciśnieniomierz nadgarst-

kowy umożliwiające bezprzewodowe przesyłanie wykonywanych pomiarów ciśnienia tętniczego do darmowej aplikacji MesMed E-rodzinka, zainstalowanej na urządzeniach mobilnych.

Ciśnieniomierz naramienny MesMed MM250 NFC Semfio

Umożliwia precyzyjne mierzenie ciśnienia krwi i tętna, a następnie bezprzewodowe przesyłanie uzyskanych pomiarów do darmowej aplikacji MesMed E-rodzinka, zainstalowanej na urządzeniach mobilnych.

Automatyczny ciśnieniomierz naramienny MesMed MM260 BLT Blatonn

Mierzy ciśnienie krwi i tętno, i bezprzewodowo przesyła pomiary do darmowej aplikacji MesMed E-rodzinka. Posiada duży wyświetlacz, wskaźnik WHO informujący o sklasyfikowaniu wykonanego pomiaru oraz powiadamia o wykrytej arytmii.

Dźwiękowe oznakowanie przedmiotów

Niektóre przedmioty należy oznakować dźwiękowo. Dzięki temu niewidomy wie jaką płytę trzyma w ręku, jakie lekarstwo leży na stole, do której szafki na pływalni włożył swoje ubrania itp. Co prawda można to zrobić za pomocą przygotowania i naklejenia informacji w brajlu, albo skorzystać z elektronicznych urządzeń etykietujących dźwiękowo. Po rozpoznaniu wskazanej etykiety urządzenie wypowie wcześniej nagrany, związany z nią komunikat. Gdy zatem chcemy oznakować na przykład płytę Stinga, nagrywamy komunikat głosowy z jego pseudonimem oraz tytułem płyty. Komunikat ten będzie związany z magnetycznym identyfikatorem etykiety i będzie odczytany za każdym razem, gdy urządzenie etykietujące go rozpozna.

Płynomierze, wagi kuchenne i dietetyczne

Gdy niewidomi chcą zrobić w kuchni na przykład herbatę, czyli nalać do szklanki gorącą wodę, przydadzą się proste, dźwiękowe urządzenia codziennego użytku, chociażby wymienione

w tytule. Warto rozwijać wyobraźnię, by móc wykorzystać rozmaite urządzenia do wykonania różnych czynności – na pierwszy rzut oka nieoczywistych. Na przykład dzięki testerowi kolorów można ocenić czy ziemniak jest dobrze obrany, jakie jabłko mamy w ręku, czy papryka jest czerwona, żółta czy zielona.

Czujnik poziomu cieczy nakłada się na brzeg szklanki. Do jej wnętrza wsuwa się dwie lub trzy elektrody, zależnie od rodzaju urządzenia. Gdy nalewana woda dotrze do elektrod, zamyka obwód elektryczny i czujnik zaczyna piszczeć lub drzeć.

Warto mieć wagę kuchenną do ważenia składników niezbędnych do przygotowania smacznych potraw. Przykładem takiego urządzenia jest waga kuchenna RNiB z miarką. Jej zakres pomiaru to 5 kilogramów.

Zegarki, kalkulatory, miarki i inne proste urządzenia

To przykłady urządzeń, bez których trudno mówić o pełnej rehabilitacji. To samo dotyczy kolejnych produktów codziennego zastosowania, których jest tak wiele, że trudno je wyliczyć. Udźwiękowione z powodzeniem służą niewidomym na co dzień, na przykład mówiące zegarki:

- zegarek firmy Altix, wykonany z wysokiej jakości stali, dzięki czemu powinien służyć przez wiele lat. Posiada czytelną, białą lub czarną analogową tarczę, a jego sercem jest precyzyjny, japoński, kwarcowy mechanizm,
- damski zegarek brajlowski RNiB - elegancki, stalowy, z czarnym cyferblatem i bezelem udekorowanym kryształami. Posiada wypukłe oznaczenie godziny dwunastej, po dwie wypukłe kropki dla godzin: trzeciej, szóstej i dziewiątej oraz pojedyncze kropki dla innych godzin. Dostępny jest w kilku wariantach.

Udźwiękowane urządzenia AGD/RTV

Urządzenia i produkty są projektowane z myślą o masowym odbiorcy. Niepełnosprawni, a wśród nich ludzie z dysfunkcją wzroku, są pomijani. Producenci uważają, że jest ich zbyt mało, by mieli poświęcać im osobne fundusze niezbędne dla dostosowania nowych rozwiązań do ich wymagań.

Na szczęście wiedza o konieczności zmiany tego podejścia rośnie. Mamy więc na rynku coraz więcej rozwiązań zaadaptowanych lub w całości specjalnie opracowanych dla osób niewidomych i niedowidzących.

Gdy chodzi o dźwięk, urządzenia bywają wyposażone w proste sygnalizatory lub syntezały mowy. Coraz częściej użytkownicy mają możliwość odsłuchania instrukcji obsługi, które są w Internecie w postaci plików tekstowych. Niewidomi mogą sterować różnymi dostosowanymi urządzeniami: mikrofalówki, inteligentne odkurzacze, telewizory wyposażone w syntezały mowy itp.

Pozyskiwanie informacji

Będąc osobą pełnosprawną wykorzystuje się wszystkie zmysły i żyje się tzw. pełnym życiem. Co to znaczy w praktyce? Wszystko, co jest dookoła, jest dostępne. Pewne elementy otoczenia są dostępne w taki sposób, że można do nich fizycznie dotrzeć, inne, że można je obejrzeć, wysłuchać, odczuć itd. Brak wzroku zaburza tę zasadę. Elementy otoczenia, które są dostępne jedynie wizualnie, przestają być dostępne. Mało tego, elementy, do których można fizycznie dotrzeć gdy się widzi, bez wzroku również są niedostępne. Gdy mówimy o elementach otoczenia, mamy na myśli właściwie wszystko: to, co znajduje się w otaczającym nas krajobrazie, w mieście, w którym jesteśmy, we własnym domu czy mieszkaniu, w szkole czy zakładzie pracy, wreszcie również w przestrzeni informacyjnej, która zaistniała stosunkowo

niedawno, a teraz odgrywa tak ważną rolę. Niwelowanie skutków niepełnosprawności wzroku musi polegać na dostarczaniu informacji z wykorzystaniem innych zmysłów, jak już powiedzieliśmy - najlepiej poprzez słuch: słuchamy, to wiemy. W ten sposób dowiadujemy się jaki jest krajobraz, jak dotrzeć do celu, co jest napisane w książce, jaka informacja jest wyświetlona na ekranie. Aby te informacje dotarły do niewidomych, potrzebny jest przyjazny lektor – człowiek albo urządzenie.

Cyfrowe odtwarzacze

Dają możliwość odsłuchiwania plików audio (muzyki i książek) zapisanych w rozmaitych zakodowanych formatach, książek i dokumentów tekstowych zapisanych w otwartych formatach, np. TXT, albo formatach specjalnie opracowanych dla niewidomych, np. DAISY. Dzięki udźwiękowionemu menu urządzenia te są łatwe w obsłudze.

Zaawansowane możliwości nawigacyjne w przypadku książek DAISY są nie do przecenienia. Niewidomy użytkownik może zacząć czytanie od miejsca, w którym przestał czytać, przeskoczyć do innego rozdziału lub strony. Może tworzyć własne zakładki i przemieszczać się po nich. Urządzenia takie potrafią nagrywać i umożliwiają tworzenie głosowych notatek i nagrań, np. wykładów. Mogą być wyposażone w syntezytor mowy, regulację prędkości odtwarzania, łączyć się przez Internet z dostarczycielami treści, mieć: dźwiękowy kalendarz, głosowy przewodnik, filtry eliminujące zakłócenia, funkcję sterowania głosem itp.

Mówiące komputery

Bez wzroku można korzystać z komputerów, smartfonów i innych urządzeń elektronicznych, gdy się dysponuje narzędziami adaptacyjnymi. Dzisiaj bodaj żadna praca intelektualna nie

odbywa się bez takich urządzeń. Trwa niezapowiedziany wyścig pomiędzy tworzeniem i produkowaniem najnowocześniejszych rozwiązań przeznaczonych dla ogółu konsumentów oraz projektowaniem i udostępnianiem rozwiązań adaptacyjnych, dzięki którym niepełnosprawni mogą żyć, uczyć się i pracować. W przypadku niepełnosprawnych wzroku chodzi o dostęp do informacji – zarówno tekstowych, jak i graficznych.

Programy udźwiękawiające i ubrajlawiające komputer rozpoznają i interpretują informacje wyświetlone na monitorze komputera, a następnie udostępniają je w postaci głosowej przez syntezaory mowy. Dzięki takiej parze – „tłumacz” i „lektor” – niewidomi słyszą co widać na ekranie. Gdy wyposażą komputer w brajlowski monitor, przeczytają także tekst w brajlu.

Coraz częściej korzystają z tych programów osoby widzące, gdy nie mogą lub nie chcą wykorzystywać wzroku do odczytywania informacji. Są to na przykład kierowcy – indywidualni i zawodowi; gospodynie domowe zajęte w kuchni; osoby obsługujące kilka komputerów jednocześnie itp.

Czytnik ekranu z prawdziwego zdarzenia

JAWS (ang. Job Access With Speech) to program, który udźwiękawia i ubrajlawia system Windows. Wypowiada komunikaty syntezaorem mowy i wyświetla tekst na brajlowskim monitorze. Dzięki niemu niewidomy „widzi” zarówno system operacyjny, jak i pracujące pod jego kontrolą aplikacje. Program nie tylko odczytuje ważne informacje z ekranu komputera, ale także potrafi opisywać obiekty graficzne, takie jak wykresy w arkuszach kalkulacyjnych, obramowania i tabele. Pozwala też dopasować sposób czytania do opracowywanych danych.

Synteza mowy

Synteza mowy jest głosem urządzenia elektronicznego, a więc programu, który go udźwiękowia. Gdy program udźwiękowiający potrafi wyłuskać informacje znajdujące się na ekranie i odpowiednio je ułożyć, synteza mowy może je odczytać. Jest wiele syntezatorów mowy różniących się intonowaniem wyrazów i brzmieniami głosów. Możliwe jest ustawianie różnych parametrów mowy: głośności, barwy głosu, tempa mowy, zmiany intonacji czy włączanie lub wyłączanie oznajmiania znaków interpunkcyjnych.

Odczytywanie tekstu drukowanego – urządzenia lektorskie

Książki i rozmaite dokumenty są od czasów Gutenberga przygotowywane w postaci drukowanej. Jako takie nie są dostępne dla osób niewidomych i słabowidzących. O ile dla tych drugich można zastosować druk powiększony, niewidomi potrzebują pomocy lektora. Do niedawna musiały pełnić tę funkcję osoby widzące. Teraz z powodzeniem służą do tego celu komputerowe zestawy lub specjalistyczne elektroniczne urządzenia lektorskie.

W skład lektorskich zestawów komputerowych wchodzi oczywiście komputery – jako jednostki sterujące, a także skanery, syntezatory mowy i programy rozpoznające druk. Specjalizowane urządzenia lektorskie mają podobny skład, ale jeszcze większy nacisk jest położony na pomaganie niewidomym w czytaniu drukowanych dokumentów w różnych sytuacjach. Ich elementy są zawarte w jednej, niewielkiej i zgrabnej obudowie, skanery mogą być zastąpione przez cyfrowe aparaty fotograficzne.

Przykładowymi komputerowymi urządzeniami lektorskimi ze skanerami są Multilektory, które oprócz podstawowej funkcji – skanowania, rozpoznawania tekstu i jego odczytania, mogą pełnić także funkcję komputera PC z jego możliwościami edycyjnymi.

mi, łączeniem się z Internetem, odbieraniem i wysyłaniem poczty elektronicznej, odczytywaniem informacji z nośników cyfrowych, wyświetlaniem jej na brajlowskich monitorach lub w powiększeniu na ekranie zwykłego monitora itp.

Specjalizowane urządzenia lektorskie mogą być wyposażone w skaner albo wbudowany aparat fotograficzny. Gdy to pierwsze jest raczej stacjonarne i zapewnia wygodną pracę właśnie w takich warunkach, drugie daje możliwość zmniejszenia urządzenia, czyni go przez to bardziej mobilnym i przyspiesza czytanie. Oprócz odczytywania dokumentów głosem syntezy mowy, mogą także być wyposażone w zaawansowane funkcje, takie jak: wyświetlanie w powiększeniu odtwarzanego tekstu na ekranie dodatkowo podłączonego monitora – z kontrastowym zakreśleniem czytanego wyrazu, zapisywanie danych na kartach pamięci, edycja dokumentów, praca z wielojęzycznymi treściami. Klawisze są łatwo wyczuwalne i rozpoznawalne (mogą mieć różne kształty: trójkąta, kwadratu, prostokąta itp.).

Urządzenia lektorskie cechują się błyskawicznym i niemal bezbłędnym rozpoznawaniem tekstu oraz wysoką jakością głosów syntetycznych. Dzięki możliwości podłączenia słuchawek można czytać nie przeszkadzając innym. Są niezastąpione w nowoczesnych instytucjach publicznych, które chcą zapewnić wszystkim dostęp do dokumentów. Trudno sobie wyobrazić urzędy, muzea, biblioteki, szkoły i inne instytucje, dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych bez tego rodzaju urządzeń. Dotyczy to zarówno niewidomych, jak i słabowidzących. We wszystkich wymienionych miejscach bez odczytywania dokumentów się przecież nie obędzie.

Mówiące smartfony

To sprytne przenośne komputerki, które służą nie tylko do przeprowadzania rozmów telefonicznych, ale także notatniki, kalkulatory, urządzenia nawigacyjne, bazy danych, a dla większości konsumentów – przede wszystkim Internet. Gdy mówimy o udźwiękowieniu otoczenia, nie można więc pominąć smartfonów. Zasady ich udźwiękowienia nie różnią się od udźwiękowania komputerów. Służą do tego celu synteza mowy i programy udźwiękowiające. Producenci smartfonów zadbali o taką możliwość. Godne polecenia są iPhone'y działające pod systemem operacyjnym iOS oraz telefony komórkowe pod systemem Android. iPhone ma na wyposażeniu własny synteza mowy oraz program screen access o nazwie VoiceOver. Udźwiękowiony jest również system Android. Można także ubrajlowić smartfony, czyli połączyć je z brajlowskimi monitorami i umożliwić niewidomym odczytywanie i zapisywanie tekstu dotykowo.

SmartVision2

To specjalnie zaprojektowany dla niewidomych, udźwiękowiony telefon komórkowy, który działa pod systemem Android. Jego wyjątkowość polega na odmiennym od innych komórek wyglądzie zewnętrznym, dodatkowym oprogramowaniu i funkcji GPS dla osób niewidzących. Niewidomi mogą obsługiwać telefony dotykowe i część z nich właśnie je wybiera, jednak inni preferują urządzenia z konwencjonalnymi klawiaturami, ponieważ technika gestów i wirtualnych przycisków jest dla nich niezrozumiała.

Telefon jest wyposażony zarówno w dotykowy ekran, jak i zwykłą klawiaturę. Jest w pełni udźwiękowiony, można więc nie tylko dzwonić, ale korzystać ze wszystkich funkcji „smart”, takich jak: kalendarz, notatnik, poczta e-mail, Internet.

Występuje w dwóch wersjach:

- uboższa to udźwiękowiony smartfon,
- droższa to smartfon wyposażony w detektor kolorów, OCR (rozpoznawanie i odczytywanie sfotografowanych tekstów) i GPS dostępny dla niewidomych, który dzięki zastosowaniu specjalnych algorytmów prowadzi użytkownika precyzyjniej niż jego odpowiedniki w zwykłych telefonach.

SmartVision jest prosty w obsłudze. To jedyny smartfon oferujący potrójny interfejs: typowa dla komórek klawiatura, dotykowy ekran i zaawansowany system obsługi głosowej, w którego skład wchodzi syntezytor mowy i rozpoznawanie głosu. Jego klawiatura jest ergonomiczna i intuicyjna, z centralnym panelem nawigacyjnym, 4 przyciskami funkcyjnymi i 2 klawiszami połączeń. Panoramiczny wyświetlacz ma 4 cale. Telefon jest wyposażony w przycisk dedykowany wydawaniu głosowych poleceń, przeznaczony np. do dyktowania tekstu, wyszukiwania informacji w Internecie, do wybierania funkcji.

Mówiące notatniki

Na rynku są dostępne rozmaite, mówiące notatniki. Często są wyposażone w brajlowski monitor. Niektóre z nich mają specjalny dok i możliwość wkładania i wyjmowania brajlowskiego monitora. Dobrym tego przykładem jest notatnik ElBraille.

To przenośny notatnik, który zarówno mówi, jak i „brajluje”. Jego pracą steruje system Windows 10. Obsługa urządzenia odbywa się za pomocą udźwiękowanego interfejsu i pisma Braille’a oraz klawiatury brajlowskiej maszyny do pisania (w stylu Perkins).

ElBraille jest urządzeniem skonstruowanym modułowo. Składa się z jednostki centralnej, ewentualnego, wyjmowalnego monitora brajlowskiego Focus 14 lub 40 Blue oraz czytnika ekranu JAWS. Świetnie nadaje się do sporządzania notatek, np. w szkole

lub na uczelni, odczytywania wiadomości pocztowych, przeglądania stron internetowych itp. Jest też idealnym kompaktowym czytnikiem cyfrowych publikacji, np. książki lub czasopisma. Dzięki zainstalowanemu Windows 10 ElBraille może też pełnić funkcje typowe dla przenośnego komputera. Po zainstalowaniu pakietu Microsoft Office użytkownik zyskuje narzędzie do zaawansowanej edycji tekstu, zaś po umieszczeniu w odpowiednim slotcie karty micro SIM wybranego operatora sieci komórkowej - dostęp do Internetu.

Audiodeskrypcja przedmiotów

Widząc, rozpoznajemy z jakim przedmiotem mamy do czynienia. Wiele z nich da się rozpoznać również na podstawie kształtu. Trudno się dziwić, że patrząc na radioodbiornik lub „macajac go” natychmiast wiemy, że to właśnie on. Tak samo z telefonem, czajnikiem, czapką itd. Tego rodzaju przedmioty są tak oczywiste, że nie pozostawiają żadnych wątpliwości także wtedy, gdy się nie widzi. Co innego z książkami, płytami z muzyką, CD-ROM-ami z oprogramowaniem, zdjęciami w albumie itp., które wyglądają tak samo lub bardzo są do siebie podobne, a których tytuły są zapisane w czarnym druku. Dla osób widzących ich odczytanie to nic trudnego. Co jednak, gdy nie można liczyć na pomoc wzroku?

Wszystko, co jest napisane w czarnym druku, powinno być dodatkowo opisane multisensorycznie, na przykład dźwiękowo. Służą do tego celu urządzenia zapisujące i odczytujące informacje na magnetycznych etykietach. Oto jedno z wielu rozwiązań stosowanych do audiodeskrybowania przedmiotów.

Udźwiękowanie przedmiotów można oprzeć na łatwych w obsłudze, wielofunkcyjnych odtwarzaczach Milestone 312, wyposażonych w opcjonalny moduł Speakout. Umożliwiają nagranie i odtworzenie ogólnych lub szczegółowych informacji o przedmiotach takich jak: książki, płyty, klucze, pudełka, leki,

szafki, półki, eksponaty w muzeach itd. Niewidomy nosi przy sobie Milestone, który jest mały i poręczny. Służy do wielu celów, o czym mówimy w katalogu dla niewidomych. Po zbliżeniu urządzenia do przedmiotu z naklejoną samoprzylepną etykietą RFID następuje rozpoznanie jej magnetycznego kodu. Można wtedy wykonać dwie kluczowe w tej kwestii operacje:

- związanie rozpoznanego kodu etykiety z dźwiękowym identyfikatorem, który nagrywamy na odtwarzaczu Milestone,
- odtworzenie dźwiękowej informacji związanej z zarejestrowanym przez czujnik Milestone kodem etykiety.

Informacje dźwiękowe nazywamy dźwiękowymi etykietami. Dotyczą audiodeskrybowanego przedmiotu: jego tytułu lub nazwy, autorów, producentów, rozmiaru, opisu wyglądu, techniki wykonania, informacji o miejscu, w którym się znajduje, o jego sąsiedztwie, specjalnych wskazówkach dla niewidomego użytkownika itd. Dźwiękowa etykieta może mieć w zasadzie dowolną długość (aż do wyczerpania pamięci).

Nagrywanie komunikatów jest proste. Milestone prowadzi za rękę podczas realizowania funkcji, które potrafi wykonać. Komunikaty mogą być odsłuchiwane przez głośnik urządzenia lub przez słuchawki. Ta druga możliwość jest bardzo atrakcyjna, gdy nie chcemy przeszkadzać innym osobom, na przykład w muzeum.

Urządzenia mówiące służące do udźwiękowania i opisu otoczenia w przestrzeni otwartej

Gdy wychodzimy z domu, wszystko jest oczywiste, gdy widzimy. Bez wzroku o naszym otoczeniu nie wiemy niemal nic. Słyszymy rozmaite odgłosy, które pełnią bardzo ważną rolę, ale w porównaniu z obrazem są jednak naprawdę mało znaczące. Aby móc więcej wiedzieć o otoczeniu, niewidomi wymagają jego deskrypcji, najczęściej audiodeskrypcji. W tym celu niezbędne są

różnorodne urządzenia i przedmioty, które przekazują niewidomym informacje o tym, co jest dookoła.

Dźwiękowe sygnalizatory

To najprostsze urządzenia udźwiękawiające otoczenie. Skąd niewidomy ma wiedzieć, gdzie jest wejście do budynku, do którego chce trafić? Obok niego lub nad nim może być zainstalowane najprostsze, dźwiękowe urządzenie - dźwiękowy sygnalizator. Jego działanie jest proste – brzęczy, piszczy, stuka itp. W wielu miejscach i sytuacjach takie rozwiązanie wystarczy, by niewidomy sobie poradził. Taki prosty dźwiękowy sygnalizator wymaga montażu i instalacji doprowadzającej prąd lub zasilania akumulatorowego.

Mówiące informatory

W odróżnieniu od sygnalizatorów, informatory mówią. W ich wewnętrznej pamięci zapisuje się głosowe komunikaty lub tekst. W pierwszym przypadku nagrane wcześniej przez lektora wiadomości zostaną odtworzone, a w drugim – tekst odczyta zainstalowany tam syntezytor mowy. Urządzenia te wskazują lokalizację obiektów, gdzie są zamontowane, ale także przekazują informacje o nich.

SoundBox

Pomaga osobom niewidomym i słabowidzącym w samodzielnym poruszaniu się i poznawaniu najbliższego otoczenia. To niewielka skrzynka o nieregularnych rozmiarach 20 x 14 x 2-8 cm, szersza na dole, węższa na górze, przeznaczona do montażu na ścianie. Urządzenie może wymagać podłączenia do prądu, albo jest wyposażone w akumulator. Użytkownik ma do dyspozycji

wandaloodporną klawiaturę z kilkoma przyciskami (maksymalnie pięcioma), których naciśnięcie powoduje odczytanie wcześniej nagranych komunikatów. Zazwyczaj opisują one przestrzeń otaczającą niewidomego. Aby jednak skorzystać z tej możliwości, należy najpierw wiedzieć, gdzie zamontowano SoundBox. W tym celu wzbogacono urządzenie o beacon, który komunikuje się ze specjalną aplikacją w smartfonie.

Przyciski na pulpicie są wykonane ze stali nierdzewnej i opisane w dotykowym, wypukłym czarnodruku oraz w brajlu. Po jednokrotnym naciśnięciu przycisku usłyszymy krótki komunikat, a dwukrotnym - dodatkowe informacje. Długość komunikatów jest dowolna, a decyduje o tym sam użytkownik. Dzięki modułom Wi-Fi i Bluetooth możliwe jest zdalne wygłaszanie i wgrywanie komunikatów.

SoundBox może być obsługiwany przez aplikację przygotowaną na smartfony - YourWay, która wykrywa te urządzenia i umożliwia zdalne odtworzenie komunikatów. Jest wyposażony w detektor ruchu PIR (czujnik podczerwieni) o zasięgu detekcji 7 m i kącie detekcji 110 stopni w poziomie, dzięki czemu nagranie jest samoczynnie odtwarzane gdy ktoś pojawi się w jego zasięgu. Dźwiękowe komunikaty są zapisywane na karcie micro SD lub SDHC, w formacie MP3 lub WAV.

YourWay – dostępna i bezpieczna przestrzeń!

W sierpniu 2019 roku prezydent RP, Andrzej Duda podpisał ustawę o dostępności. Zgodnie z nią zapewnienie dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami jest obowiązkiem podmiotów publicznych. W odpowiedzi na ww. ustawę firma Altix na zlecenie Fundacji Szansa dla Niewidomych stworzyła system YourWay, dzięki któremu osoby niewidome i słabowidzące mogą samodzielnie poruszać się w skomplikowanej, miejskiej przestrzeni, m.in. znaleźć poszukiwany obiekt, przystanek komunikacji pu-

blicznej, sklep, urząd, muzeum, a w obiektach użyteczności publicznej wejście, wyjście, właściwy pokój, windę, schody, toalety.

Aby korzystać z tego systemu potrzebny jest telefon komórkowy wyposażony w aplikację YourWay, którą można bezpłatnie pobrać ze sklepu Android lub iOS. Gdy osoba niewidoma z uruchomionym telefonem znajdzie się w pobliżu nadajnika, YourWay zasygnalizuje swoją obecność. W zależności od wersji nadajnika, telefon otrzyma informację tekstową. Nadajnik także może sam się odezwać. Mogą to być komunikaty z informacjami merytorycznymi (stoisz przed obrazem „Bitwa pod Grunwaldem”, jest to obraz Matejki) lub nawigacyjnymi – stoisz przed budynkiem, jesteś w holu głównym, po prawej stronie znajduje się winda. Wystarczy zainstalować kilkanaście takich nadajników w obiekcie, aby stał się przyjazny dla osób z dysfunkcją wzroku!

Aplikacja YourWay to nie tylko nawigacja po obiektach, to także stale rozwijana baza obiektów przystosowanych do osób niepełnosprawnych. Wystarczy wpisać miasto, do którego chce się pojechać, a YourWay wyświetli tamtejsze obiekty, które są przystosowane. Powiadomi, na jakie przystosowania możemy liczyć, np. Nowy Teatr w Warszawie posiada mapy tyflograficzne i podjazdy dla osób poruszających się na wózkach.

Obiekty mogą dodawać do bazy użytkownicy systemu, ale także ich właściciele czy zarządcy.

Nadajniki YourWay można zainstalować we wszystkich obiektach użyteczności publicznej, m.in. w urzędach, uczelniach, szkołach, lotniskach, dworcach, muzeach czy galeriach handlowych, a także w przestrzeni miejskiej, na budynkach, przystankach komunikacji publicznej i innych ważnych miejscach, do których docierają osoby z niepełnosprawnościami.

System YourWay jest użyteczny także dla osób pełnosprawnych, które szukają informacji. Nadajnik może być tzw. tablicą ogłoszeniową, oprócz informacji nawigacyjnych może przekazy-

wać wszelkie ważne informacje, takie jak godziny otwarcia, telefony, ogłoszenia czy inne ważne treści.

Nadajniki YourWay można zainstalować w 3 różnych wersjach:

YourWay Beacon – to mały nadajnik o rozmiarach pudełka do zapalek, który sygnalizuje swoją obecność urządzeniom mobilnym z zainstalowaną aplikacją YourWay. Służy do nawigowania po pomieszczeniach lub w terenie. Może dostarczyć dowolne informacje tekstowe, które telefon odczyta głosowo. Mogą być to informacje nawigacyjne opisujące miejsce, w którym znajduje się osoba niewidoma lub merytoryczne opisujące ekspozycje, budynek itd. Jego zaletą jest dyskrecja i niska cena. YourWay Beacon instalujemy tam, gdzie nie możemy zainstalować wersji z głośnikiem, bo będzie przeszkadzać innym lub tam gdzie jest wymagana duża liczba nadajników, np. wiele pokoi na korytarzu.

YourWay Plus – różni się względem wersji Beacon tym, że nadajnik może sygnalizować swoją obecność za pomocą głośnika. Może się to dziać automatycznie, gdy w jego pobliżu znajdzie się urządzenie mobilne, lub na życzenie użytkownika. Oprócz opisowej informacji, osoba z dysfunkcją wzroku otrzymuje informację dźwiękową i może łatwiej zlokalizować nadajnik korzystając ze słuchu. Tę wersję nadajnika umieszczamy w ważnych nawigacyjnie miejscach jak: wejścia, miejsca z planami tyflograficznymi czy punkty informacyjne.

YourWay Box to nadajnik z głośnikiem w większej obudowie, na której można umieścić przyciski, plan tyflograficzny i opisy brajlowskie. Tę najbardziej rozbudowaną wersję nadajnika można zainstalować w punktach informacyjnych i innych kluczowych miejscach, gdzie oprócz informacji tekstowej i dźwiękowej ważne jest, aby osoba niewidoma mogła zapoznać się dotykowo z planem otoczenia.

Wszystkie nadajniki mogą posiadać zasilanie bateryjne lub

zostać podłączone do sieci elektrycznej. Zaprezentowany system jest uzupełnieniem linii naprowadzających i planów tyflograficznych. W przypadku kiedy nie ma możliwości poprowadzenia linii naprowadzających, system YourWay jest jedynym dostępnym rozwiązaniem.

Białe laski i urządzenia nawigacyjne ułatwiające dotarcie do celu

Poruszanie się po otwartej przestrzeni przez niewidomych jest naprawdę skomplikowane. Kiedyś, gdy ruch uliczny był niewielki, posiadanie białej laski, umiejętność jej używania oraz odwaga wystarczyły. Teraz nie. Na ulicach panuje taki rozgardiasz, samochodów jest tak dużo, a skrzyżowania są tak skomplikowane, że o zagubienie się oraz wypadek nietrudno. Wszystko, co ułatwia poruszanie się, jest bardzo potrzebne. Od dawna pomagają w tym białe laski. Stały się one symbolem naszego środowiska. 15 października obchodzimy Międzynarodowy Dzień Białej Laski. I słusznie. Niezależnie od kolejnych wynalazków, laska pozostaje najważniejsza. Jest prostym narzędziem, które jednak pełni zasadniczą rolę – przedłuża rękę. Niewidomi są zmuszeni „macać” otoczenie, trudno jednak dotykać wszystko. Można sobie na to pozwolić w przypadku najbliższego otoczenia oraz przedmiotów czystych. Można więc dotykać biurko i rzeczy, które na nim leżą, albo stół w restauracji i naczynia oraz sztuce przygotowane dla nas. Można macać ściany w zabytkowych budowlach, ale przecież nie podłogę. Zamiast ręki wyciągamy białą laskę i penetrujemy otoczenie. O ile zasięg rąk wynosi około jednego metra, laska zwiększa go nawet do dwóch metrów.

Jakiś czas temu rozwinięto produkcję białych lasek. Można nabyć laskę aluminiową, grafitową albo z włókna szklanego. Można dobrać odpowiednią końcówkę, która styka się z podłożem: w kształcie walca będzie służyła do zwykłych celów, szpiczasta do pokonywania miękkiego gruntu, na przykład zabłoconego, kuli-

sta ułatwi penetrację dookoła siebie. Laska cienka i lekka spełni rolę informacyjną dla otoczenia. Nie nadaje się do intensywnego użytkowania, ale informuje innych, że nie widzimy. Taką laskę nazywamy identyfikacyjną.

Z czasem zwykłym białym laskom przyszły z pomocą układy elektroniczne i urządzenia nawigacyjne. Zastosowano ultradźwięki. Laskę wyposażono w dwa generatory fal ultradźwiękowych, związanych z dwoma wibrującymi polami. Przeszkody, do których zbliżał się niewidomy, powodowały wibracje tych pól. W ten sposób mógł uniknąć zderzenia się z nimi. Tego rodzaju laska ułatwia niewidomemu rozpoznawanie otaczającej go przestrzeni. Produkowane są rozmaite urządzenia działające na podobnej zasadzie, np. Ray czy okulary iGlasses.

SunuBand

SunuBand to wielofunkcyjny zegarek smart wspomagający mobilność i orientację przestrzenną osób niewidomych i niedowidzących. Urządzenie wykorzystuje zaawansowane technologie echolokacji ultradźwiękowej do badania otoczenia wokół użytkownika. Wykrywa przeszkody i wskazuje jak je omijać.

BuzzClip - ultradźwiękowy wykrywacz przeszkód

Brakuje dyskretnych rozwiązań, przeznaczonych dla niewidomych i słabowidzących, którzy z obawy przed stygmatyzacją nie chcą korzystać z białej laski lub pomocy psa przewodnika. BuzzClip uwalnia od takich rozterek. Przydaje się także niepełnosprawnym, którzy używają lasek i chodzą z psem przewodnikiem.

BuzzClip to małe, dyskretne urządzenie, przeznaczone dla osób niewidomych i niedowidzących, które wykorzystuje ultradźwięki do wykrywania przeszkód znajdujących się w najbliższym otoczeniu, także na wysokości głowy. Zadaniem urządzenia

jest powiadamianie o przeszkodach przy pomocy wibracji. Potrafi z dużą dokładnością wykrywać obiekty znajdujące się w zasięgu jego działania. Czujnik zapewnia precyzyjny pomiar odległości od przeszkód. Oferuje dwa zakresy wykrywania obiektów: 1 i 2 metry. Użytkownik może oszacować odległość do obiektu w wybranym zakresie na podstawie intuicyjnych, zmiennych wibracji urządzenia. W pełni naładowana bateria jest przewidziana na 10 godzin ciągłej pracy, a ładowanie odbywa się przy użyciu standardowego kabla Micro USB. BuzzClip sygnalizuje poziom naładowania baterii przy pomocy specyficznych wibracji, do momentu kiedy urządzenie całkowicie się nie wyłączy. BuzzClip może być przypinany do wybranych części garderoby - kołnierza, rękawa, kieszeni, paska czy listwy z guzikami.

Oprogramowanie służące do orientacji w przestrzeni

Seeingassistant move to aplikacja, która została stworzona dla osób z dysfunkcją wzroku jako pomoc przy pieszej nawigacji. Zaprojektowano ją w taki sposób, aby można było jej używać na całym świecie. Pozwala zaplanować i zaprogramować podróż punkt po punkcie. Aplikacja korzysta m.in. z baz punktów, które można wymieniać pomiędzy użytkownikami. Obsługuje także nawigację zakręt po zakręcie, zaimplementowaną do systemu Apple iOS oraz dostarczaną przez aplikację Google Maps. Umożliwia zapoznanie się z bezpośrednią okolicą za pomocą wirtualnych dotykowych map. Można na nich sprawdzać przebieg ulic i lokalizację poszczególnych obiektów.

Terminale informacyjne

Jak sama nazwa wskazuje, to szeroki wachlarz produktów służących do przekazywania informacji. W przypadku niewidomych chodzi o dostarczenie informacji opisujących otoczenie. Może to być przestrzeń dookoła naszego domu, ulica w sensie

przestrzeni oddzielającej dwa pasy zabudowy lub przestrzeni inaczej zorganizowanej, wzdłuż której prowadzi droga dla pojazdów mechanicznych oraz osobne ścieżki dla pieszych. Może to być park, zoo, dworzec, lotnisko, stadion, ale również wnętrza budynków (chodzi przede wszystkim o obiekty użyteczności publicznej), na przykład budynki muzeum, urzędów, uczelni. Dla niewidomych wnętrza tych obiektów są tak samo obce jak otaczająca je przestrzeń otwarta. Nie wiedzą co jest dookoła i to nie w takim sensie, jak w przypadku innych osób. Niewidomi są w trudniejszej sytuacji. Nie mogą odczytać informacji czarnodrukowych, dzięki którym bariera niewiedzy może być przełamana. Podobne problemy występują w przestrzeni zamkniętej. Wnętrza obiektów są tylko z pozoru mniej skomplikowane niż ich znacznie rozleglejsze otoczenie. Dla niewidomych obie przestrzenie są podobnie nieznane. W porównaniu z obiektami zamkniętymi, w przestrzeni otwartej jest wyraźnie mniej elementów wymagających zapoznania się z nimi. Właśnie z tego powodu obie przestrzenie traktujemy podobnie.

Jak uczynić, by niewidomi orientowali się w przestrzeni tak skutecznie jak widzący? Służy do tego celu wiele specjalistycznych rozwiązań. Są wśród nich urządzenia dźwiękowe i mówiące i tyflograficzne. Gdy chodzi o osoby słabowidzące, mogą im pomagać systemy służące niewidomym, ale pomagają im przede wszystkim rozwiązania magnigraficzne, zaprojektowane z zastosowaniem powiększonych i kontrastowych obrazów.

Rodzajów terminali informacyjnych może być tyle, ile mają wyobraźni ich użytkownicy i projektanci. O ile jeszcze do niedawna kojarzyły się z jednoznacznie określonymi urządzeniami, coraz częściej projektuje się i wytwarza terminale naprawdę skomplikowane. Wśród terminali informacyjnych wyróżniamy więc proste i multimedialne.

Terminal informacyjny przeznaczony dla niepełnosprawnych wzroku to rozbudowane urządzenie elektroniczne służące

do przekazywania informacji w sposób uwzględniający ich potrzeby i możliwości. Stosuje się zestaw różnorodnych funkcji:

- sterowanie za pomocą systemu procesorowego,
- wyposażenie w wypukły plan obiektu lub mapę (zależnie od zastosowania urządzenia),
- system nagłaśniający (adekwatny do potrzeb) ze wzmacniaczem i głośnikiem/głośnikami, wykorzystujący przygotowane wcześniej dźwiękowe wzorce (sample) lub syntezę mowy,
- klawiatura z przyciskami mechanicznymi lub dotykowymi,
- podpisy przy poszczególnych elementach panelu urządzenia: brajlowskie, wypukłe oraz magnigraficzne (wykonane w druku powiększonym),
- porty komunikacyjne (np. USB),
- piloty zdalnego sterowania, służące do przywoływania urządzenia i przekazywania mu prostych poleceń,
- bezprzewodowa transmisja danych za pośrednictwem Wi-Fi i Bluetooth, wraz z oprogramowaniem służącym do komunikowania urządzenia ze smartfonem lub specjalnym pilotem,
- możliwość sterowania urządzeniem na odległość,
- wyjście na słuchawki i wejście mikrofonowe,
- trwała obudowa do zamontowania pionowo, poziomo lub ukośnie, na ścianie, na panelu lub stojaku.

Omawiane terminale to interakcyjne bazy informacyjne, dające możliwość wskazania o jakie informacje chodzi. Jest w czym wybierać. Przykładem dosyć prostego rozwiązania jest opisany wcześniej SoundBox, który umożliwia nagranie do 5 komunikatów.

Multimedialne terminale informacyjne

To najbardziej rozbudowany rodzaj terminali informacyjnych. Są wyposażone w przemysłowy komputer oraz jeden lub więcej ekranów LCD. Na głównym ekranie są wyświetlane rozmaite, zaprojektowane wcześniej obrazy, z których jeden (merytorycznie najważniejszy dla niewidomych) jest uwypuklony. Kolejny ekran może służyć do różnych celów, ale np. prezentuje treści w języku migowym. Multimedialne terminale mogą być wyposażone w system rozpoznawania mowy, dzięki czemu niewidomy użytkownik może z nimi „rozmawiać” (omijamy konieczność zapoznawania się z klawiaturą), w wielojęzyczny syntezytor mowy i brajlowskie napisy. Urządzenie komunikuje się z iPhone-ami. Smartfon zaczyna wibrować i piszczeć, gdy niewidomy zbliża się do terminala. Po połączeniu tych dwóch urządzeń terminal się odzywa i wiadomo gdzie się znajduje.

Taptilo

Gdyby przyszło nauczyć się brajlowskiego systemu zapisu, warto zwrócić uwagę na Taptilo - innowacyjne i interaktywne urządzenie do nauki brajla poprzez zabawę. Wykorzystuje ruch, dotyk oraz słuch. Posiada zestaw specjalnych dużych klocków, których układaniu towarzyszą rozmaite gry i zadania. Taptilo dźwiękowo i dotykowo pomaga użytkownikom w wykonywaniu czynności. Dedykowana aplikacja na smartfony posiada predefiniowane lekcje i materiały do nauki.

Drukarki brajlowskie Index

Drukarki brajlowskie firmy Index są zaprojektowane przede wszystkim do drukowania dokumentów tekstowych. Przy użyciu specjalistycznego oprogramowania można drukować także wypukłą grafikę. Drukarki od serii V3 można podłączyć do kom-

putera przez port USB i zainstalować korzystając z dołączonych sterowników dla systemów operacyjnych Windows, MAC i Linux. Począwszy od serii V4 drukarkę można zainstalować przez port TCP/IP jako element sieci lokalnej LAN. Z kolei drukarki serii V5 można podłączać również do sieci bezprzewodowej Wi-Fi. Można drukować na nich z urządzeń mobilnych – smartfonów i tabletów z systemami iOS, Android lub Windows Phone.

Aby uzyskać poprawny wydruk dokumentu, należy go przekształcić na postać brajlowską przy użyciu translacyjnego oprogramowania. Profesjonalnie wydrukowane publikacje uzyskuje się przy pomocy wspomnianych już programów do składu brajlowskiego – Euler lub Duxbury Braille Translator. Aplikacja Index Direct Braille umożliwia drukowanie tekstów tzw. literackim brajlem, albo tzw. brajlowskimi skrótami dokumentów TXT i BRF oraz drukowanie bardzo prostych dokumentów doc, docx i pdf, bez konieczności używania bardziej złożonego oprogramowania. Proste dokumenty nie zawierają tabel, oznaczeń i wzorów matematycznych, statystycznych, fizycznych, muzycznych lub grafiki.

Drukarki V5 wyposażono w specjalny port USB, do którego można podłączyć zewnętrzny nośnik danych, który może zawierać m.in. pliki przeznaczone do wydruku. Plik do drukowania wybiera się z menu drukarki za pomocą jej panelu sterującego. Na zewnętrznym nośniku danych można zapisywać kopie zapasowe parametrów drukarki, by później je uaktywnić.

W drukarkach firmy Index punkty wytłaczane są przez głowice zawierające 13 młotków uderzających o kowadełka. Między młotkami i kowadełkami przesuwany jest papier. Drukarka przechowuje wydruki w wewnętrznej pamięci, tak więc kolejne kopie można otrzymywać bez konieczności ponownego ich ładowania.

Drukarka posiada udźwiękowiony panel sterujący, a wszystkie jego klawisze są oznaczone czarnodrukowo i brajlem. Urządzenia są profesjonalnie udźwiękowane wielojęzycznym syntezatorem mowy, z językiem polskim oczywiście.

- Zalety drukarek firmy Index:
- Drukowanie na pojedynczych arkuszach papieru, pobieranych z pojemnego podajnika.
- Drukowanie na wielu predefiniowanych, powszechnie używanych rozmiarach papieru i na papierze o rozmiarze zdefiniowanym przez użytkownika.
- Drukowanie jednostronne i dwustronne.
- Drukowanie w orientacji poziomej i pionowej.
- Możliwość uzyskania wydruku, który po zszyciu i złożeniu ma formę książki.
- Możliwość drukowania z komputerów z systemami operacyjnymi Windows, MAC, Linux.
- Możliwość podłączenia do komputera przez port USB, do sieci lokalnej przez port Ethernet lub do sieci bezprzewodowej Wi-Fi.
- Możliwość drukowania z urządzeń mobilnych – smartfonów i tabletów z systemami operacyjnymi iOS, Android, Windows Phone.
- Możliwość drukowania prostych dokumentów z nośnika pamięci USB.
- Przechowywanie wydruków w pamięci wewnętrznej.
- Oznaczenia przycisków panelu sterującego w brajlu i w czarnym druku. Panel zawiera ponadto podświetlane komunikaty oraz diody LED informujące o stanie drukarki i sygnalizujące zdarzenia wymagające reakcji użytkownika.
- W pełni udźwiękowiona obsługa drukarki (wiele języków, w tym polski) za pomocą mowy syntetycznej firmy Acapela.

- Uaktualnianie oprogramowania bez konieczności korzystania z komputera – przez Internet lub z plików zapisanych na nośniku pamięci USB.
- Bezpłatne uaktualnienia oprogramowania.
- Cechy drukarek z serii V5:
- Komunikacja przez Bluetooth.
- Port USB dla zewnętrznego nośnika danych, na którym mogą się znajdować np. pliki do wydruku.
- Ulepszone młotki w głowicy drukującej cechujące się dłuższą żywotnością, zużywające mniej energii, zapewniające znacząco lepszą jakość punktów brajlowskich i umożliwiające szybsze drukowanie.
- Uaktualnianie oprogramowania przez Internet lub z nośnika pamięci USB.
- W skład serii V5 wchodzi następujące modele:
- Everest-D
- Basic-D
- BrailleBox
- Fanfold-D

Everest-D

Everest-D jest najlepszą na rynku, uniwersalną drukarką brajlowską, przeznaczoną do dwustronnego drukowania na pojedynczych arkuszach papieru. Na drukarce Everest-D można drukować dokumenty, książki, wizytówki i etykiety. Znakomicie nadaje się do użytku w domu, firmie, szkole, na uczelni lub w drukarni brajlowskiej. Ze względu na niewielkie rozmiary i wagę drukarkę Everest można z powodzeniem postawić na biurku. Do dru-

karki można dokupić szafę dźwiękochłonną Acoustic Hood Everest, która zmniejsza hałas do poziomu akceptowanego w domu lub instytucji. Poza tym w takiej szafie jest miejsce na zadrukowany papier dużego formatu, który jest używany przy drukowaniu książek i czasopism.

Basic-D

Basic-D jest niewielką, funkcjonalną drukarką brajlowską drukującą dwustronnie na składanym papierze perforowanym. Precyzyjne przesuwanie papieru sprawia, że proces drukowania przebiega w sposób stabilny. Na drukarce Basic-D można drukować dokumenty, książki, wizytówki i etykiety. Znakomicie nadaje się ona do użytku w domu, firmie, szkole czy na uczelni. Ze względu na kompaktowe rozmiary i niewielką wagę drukarkę Basic-D można z powodzeniem umieścić na biurku.

BrailleBox

BrailleBox jest wydajną, funkcjonalną i cichą drukarką brajlowską, przeznaczoną do ciągłego drukowania dużej ilości materiałów na pojedynczych arkuszach papieru pobieranych z bardzo pojemnego podajnika. Nadaje się do zastosowania w drukarni brajlowskiej. Jest pierwszą całkowicie zamkniętą drukarką drukującą na pojedynczych arkuszach. Dzięki zintegrowaniu podajnika papieru i pojemnika na papier zadrukowany, procesy prowadzenia papieru i drukowania na nim zostały w pełni odizolowane. Hałas generowany zazwyczaj przez wentylatory drukarek został w tym modelu zredukowany do minimum przy użyciu tłumika, a obudowa zaprojektowana w taki sposób, by maksymalnie pochłaniać hałas.

Fanfold-D

Fanfold-D jest wydajną, funkcjonalną i cichą drukarką brajlową, przeznaczoną do ciągłego drukowania dużej ilości materiałów na składanym papierze perforowanym, pobieranym z dużego pojemnika. Precyzyjne przesuwanie papieru sprawia, że proces drukowania przebiega w sposób stabilny. Na drukarce Fanfold-D można drukować dokumenty, książki, wizytówki i etykiety. Znakomicie nadaje się do zastosowania w drukarni brajlowskiej.

Drukarki ViewPlus

Drukarki firmy ViewPlus były stworzone z myślą o jak najlepszym drukowaniu wypukłej grafiki. Działają w oparciu o technologię Tiger. Podstawowa wersja tej technologii umożliwia drukowanie z rozdzielczością 20 punktów na cal. Nie ma technologii drukowania, która umożliwiałaby wyższą rozdzielczość, a co za tym idzie, lepsze odwzorowanie obrazu drukowanego w postaci wypukłych punktów. 20 punktów na cal w technologii Tiger oznacza, że cal kwadratowy dzielimy w pionie i w poziomie na 20 równych części. Powstaje więc 400 malutkich kwadracików. Tam, gdzie stykają się rogi tych kwadracików, są środki drukowanych punktów. Innymi słowy, przy klasycznej technologii Tiger punkty mogą pojawić się w ściśle określonych miejscach i nie ma możliwości ich przesuwania.

Aby można było na wypukłym wydruku odwzorowywać kolory i odcienie szarości, technologia Tiger umożliwia uwypuklanie punktów o różnych wysokościach. W klasycznej technologii Tiger można uzyskać 7 różnych wysokości. Gdy drukarka ViewPlus drukuje brajlem tekst, można wybrać jedną z trzech wysokości punktów.

Nowa wersja tej technologii polega na tym, że wypukłe punkty można umieszczać w różnych miejscach cala, czyli jak-

by przesuwając w ramach cala. Tym razem cal kwadratowy dzielimy w pionie i w poziomie na 100 równych części. Drukowane punkty można umieszczać w miejscu styku wybranych malutkich kwadracików, z tym że na jednym pionie i na jednym poziomie można umieścić nie więcej niż 17 punktów. Trzeba jeszcze pilnować, żeby punkty położone blisko siebie na siebie nie zachodziły, bo inaczej drukarka będzie dziurawić papier. O to wszystko dba sterownik drukarki. Możliwe jest uzyskiwanie wydruków brajlowskich w różnych standardach brajla takich jak Marburg Medium albo Standard Biblioteki Kongresu Amerykańskiego.

Do każdej drukarki jest dołączany pakiet oprogramowania Tiger Software Suit (TSS). Pozwala on na drukowanie dokumentów stworzonych w różnych programach, a w szczególności MS-Word i MS-Excel. Zawiera też program Tiger Designer umożliwiający edycję grafiki wypukłej, tak by uzyskiwać jak najbardziej czytelne wydruki.

Drukarki te można podłączyć do komputera przez port USB. Niektóre drukarki można podłączyć przewodowo do sieci komputerowej. Z drukarką otrzymuje się specjalne akcesorium umożliwiające podłączenie do sieci Wi-Fi.

Są na rynku dostępne drukarki stolikowe, które drukują tylko wydruki wypukłe z różną szybkością, jak i wydruki wypukłe połączone z wydrukami czarnodrukowymi. Są też drukarki przeznaczone do zastosowań profesjonalnych. Jedne drukują jednostronnie, inne dwustronnie. Można wykorzystywać pojedyncze arkusze papieru, jak i składany papier perforowany.

VP EmBraille

Najmniejsza drukarka stolikowa ViewPlus. Drukuje jednostronnie na papierze o szerokości od 3 do 8,5 cala z szybkością do 25 znaków na sekundę na papierze perforowanym. Jest też wyposażona w podajnik na jedną kartkę papieru. Można na niej

uzyskać rozdzielczość grafiki wypukłej 17 punktów na cal, a punkty mogą mieć 4 wysokości. Drukarkę podłącza się do komputera przez port USB.

VP Max

Drukarka stolikowa, która drukuje jednostronnie z szybkością do 60 znaków na sekundę. Można na niej drukować na papierze perforowanym. Jest również wyposażona w podajnik na pojedynczą kartkę papieru. Można na niej uzyskiwać wydruki wielkoformatowe, gdyż przyjmuje papier o szerokości od 4 do 14 cali. Uzyskuje się na niej rozdzielczość grafiki dotykowej 20 punktów na cal. Punkty mogą mieć 7 wysokości. Drukarkę podłącza się do komputera przez port USB.

VP Columbia 2

Drukarka stolikowa, która drukuje dwustronnie na papierze perforowanym o szerokości od 7 do 12 cali z szybkością do 120 znaków na sekundę. Drukuję w technologii Tiger+ z rozdzielczością 17 punktów na cal. Punkty mogą być umieszczane na siatce o gęstości 100 punktów na cal i mogą mieć 7 wysokości. Na potrzeby modelu Columbia 2 we współpracy z firmą Braillo firma ViewPlus ulepszyła jakość drukowanych punktów. Otrzymały one nazwę PowerDot. Drukarkę można podłączyć do komputera przez port USB, albo przewodowo do sieci komputerowej przez port Ethernet.

VP Delta 2

Drukarka stolikowa, która drukuje dwustronnie na pojedynczych kartkach papieru o szerokości od 7 do 12 cali, z szybkością do 120 znaków na sekundę. Podajnik papieru mieści 50 kartek.

Drukuje w technologii Tiger+ z rozdzielczością 17 punktów na cal. Punkty mogą być umieszczane na siatce o gęstości 100 punktów na cal i mogą mieć 7 wysokości. Na potrzeby modelu Delta 2 we współpracy z firmą Braillo firma ViewPlus ulepszyła jakość drukowanych punktów. Otrzymały one nazwę PowerDot. Drukarkę można podłączyć do komputera przez port USB, albo przewodowo do sieci komputerowej przez port Ethernet.

Drukarka VP Premier

Drukarka przeznaczona do zastosowań profesjonalnych. Drukuje dwustronnie na papierze perforowanym o szerokości od 4 do 12 cali z szybkością do 100 znaków na sekundę. Można na niej uzyskiwać grafikę wypukłą o rozdzielczości 20 punktów na cal. Punkty mogą mieć 7 różnych wysokości. Gdy do drukarki jest dołączony moduł czarnodrukowy InkConnect, można na niej uzyskiwać wydruki wypukłe połączone z wydrukami czarnobiałymi o rozdzielczości 100 punktów na cal. Drukarkę można podłączyć do komputera przez port USB, albo przewodowo do sieci komputerowej przez Port Ethernet.

VP Elite

Drukarka przeznaczona do zastosowań profesjonalnych. Drukuje dwustronnie na papierze perforowanym o szerokości od 4 do 12 cali, z szybkością do 200 znaków na sekundę. Można na niej uzyskiwać grafikę wypukłą o rozdzielczości 20 punktów na cal. Punkty mogą mieć 7 różnych wysokości. Gdy do drukarki jest dołączony moduł czarnodrukowy InkConnect, można na niej uzyskiwać wydruki wypukłe połączone z wydrukami czarnobiałymi o rozdzielczości 100 punktów na cal. Drukarkę można podłączyć do komputera przez port USB, albo przewodowo do sieci komputerowej przez Port Ethernet.

VP SpotDot

To połączenie drukarki brajlowskiej opartej na technologii Tiger z kolorową drukarką atramentową w technologii firmy HP. Drukuje jednostronnie na pojedynczych kartkach papieru o szerokości od 4,33 do 8,5 cala, z szybkością do 50 znaków na sekundę. Można na niej uzyskać rozdzielczość grafiki wypukłej 20 punktów na cal. Punkty mogą mieć 7 różnych wysokości. Grafika kolorowa jest drukowana w rozdzielczości 300 punktów na cal. Podajnik papieru mieści 150 arkuszy zwykłego papieru albo 60 arkuszy papieru brajlowskiego. Drukarkę można podłączyć do komputera przez port USB.

Proces drukowania na drukarce SpotDot przebiega w ten sposób, że najpierw jest drukowany wydruk kolorowy. Po jego zakończeniu drukarka czeka przez ustalony okres czasu, w ciągu którego wysycha atrament. Następnie drukarka ponownie wciąga zadrukowaną kolorową kartkę i drukuje na niej wypukły wydruk.

Moduł czarnodrukowy InkConnect

To akcesorium do drukarek Premier i Elite sprawia, że taka drukarka może drukować jednocześnie wydruk wypukły i czarnodrukowy w odcieniach szarości o rozdzielczości 100 punktów na cal. Jednoczesne drukowanie brajla i czarnodruku odbywa się z szybkością do 110 znaków na sekundę.

Moduł bezprzewodowy TigerBox

To małe pudełko umożliwia podłączenie każdej drukarki ViewPlus do sieci bezprzewodowej. To urządzenie podłącza się do używanej sieci bezprzewodowej, a drukarki podłącza się do TigerBoxa przewodami USB. Wtedy drukarki ViewPlus stają się elementami sieci bezprzewodowej i można na nich drukować przez

tę sieć z dowolnego komputera, smartfona bądź tableta. Do portu USB TigerBoxa można również włożyć nośnik danych z plikami do drukowania i wydrukować je na drukarce podłączonej do TigerBoxa. TigerBox wspiera drukowanie dokumentów w wielu powszechnie używanych formatach plików i różne formaty plików graficznych.

Druk transparentny

Brajłowska publikacja może być wydana w tzw. wersji transparentnej, czyli wydrukowanej w taki sposób, by tekst był czytelny zarówno dla osób niewidomych, jak i widzących. Brajlowskie litery są w tym przypadku wytłoczone na tle liter czarnodrukowych, a ich wypukłe punkty nie przeszkadzają w odczytywaniu znaków graficznych. Publikacje tego typu mogą być czytane przez niewidomych uczniów, widzących nauczycieli, niewidome dzieci i ich widzących rodziców. Rozmiary brajlowskich znaków i liter czarnodrukowych różnią się, toteż trudno je precyzyjnie na siebie nałożyć. Adaptatorzy starają się więc umieszczać jednakowe porcje tekstu w każdej linijce. Mimo, że druki nieco się rozbiegają, książki wydane transparentnie są cenione i lubiane.

Brajłowski tekst wytłoczony na plastiku lub folii

Ubrajlowienia wymagają rozmaite dokumenty. Każda informacja tekstowa przygotowana z myślą o odbiorcach widzących musi być zaprezentowana również niewidomym, a więc opracowana dźwiękowo i/lub w brajlu. Zastosowanie ma tu nie tylko brajlowski papier, który nie nadaje się na zewnątrz. Warunki atmosferyczne spowodowałyby jego zniszczenie. Należy używać innego materiału, np. tworzywa sztucznego. Materiału innego niż papier wymagają też instrukcje obsługi, opisy przedmiotów i urządzeń, etykiety, regulaminy np. w hotelach, na basenach, menu w restauracjach, nakładki do głosowania itd. Materiały te

mogą być wytłoczone na brajlowskich drukarkach oraz na specjalnych maszynach – termoformierkach, które uwypuklają arkusze plastiku, działając na nie jednocześnie wysoką temperaturą i podciśnieniem.

Brajlowskie etykiety i tabliczki

Na cieńszych materiałach tekst drukuje się na zwykłych brajlowskich drukarkach, w innych przypadkach tekst lub grafikę należy wytłoczyć, albo nakleić jako osobną warstwę. Można wykonać niewielkie otworki w materiale i włożyć w nie kulki, z których buduje się brajlowskie napisy.

Etykiety mogą być wykonane z różnych materiałów, niekoniecznie lekkich i cienkich: ze specjalnego tworzywa, metalu i folii. Są samoprzylepne - przykleja się je np. na drzwi, urządzenia, książki. Ich wykonanie z metalu, twardego plastiku lub specjalnej folii zapewnia trwałość i odporność na warunki atmosferyczne. Mogą być stosowane zarówno w pomieszczeniach zamkniętych, jak i na dworze. Można nimi podpisywać przedmioty i miejsca. Zawsze są stosunkowo niewielkie i łatwe do przyklejenia. W innym przypadku przekraczają granicę określenia „etykieta” i stają się tabliczkami.

W odróżnieniu od etykiet tabliczki są solidne, masywne i wymagają zamontowania. Mają charakter informacyjny i ogłoszeniowy. Zawierają stosowne do potrzeb informacje: numer pokoju, nazwa działu w urzędzie, informacja gdzie należy się udać, numer telefonu, pod który należy dzwonić, godziny otwarcia biura, a także funkcje urządzenia, notki o eksponatach w muzeum itd. Umieszcza się je w miejscach dostępnych dla niewidomych, ponieważ nie można odczytywać tekstu brajlowskiego w miejscach niedostępnych dla dłoni, np.: zbyt wysoko, zbyt nisko, za ogrodzeniem, w zamkniętych regałach itd. Można zamocować je obok drzwi do pokoju, na obudowie urządzenia, pod przyciskiem

uruchamiającym funkcję itp.

Tabliczki mogą więc być:

- używane na zewnątrz (na dworze) i wewnątrz budynków,
- z papieru, ale zazwyczaj chodzi o większą ich trwałość, co dyskwalifikuje papier,
- z metalu i sztucznego tworzywa,
- ulokowane w ramce, na przykład aluminiowej,
- zawierać sam tekst, albo tekst połączony z tyflografiką,
- przygotowane tylko dla niewidomych z samym wypukleniem, albo dla różnych odbiorców, gdzie brajlowskim napisom towarzyszy graficzny poddruk,
- przeznaczone do wieszania na ścianach lub zamontowania na stojakach i pulpitych.

Oznaczenia graficzne umieszczone na tabliczkach mogą być wygrawerowane, albo przygotowane w postaci wypukłych piktogramów o różnych kształtach i rozmiarach. Wypukłe punkty, na przykład wchodzące w skład brajlowskich liter, mogą być wykonane z zastosowaniem rozmaitych technologii. Najczęściej są to metalowe lub plastikowe kuleczki wtłaczane do wcześniej przygotowanych, okrągłych otworków. W przypadku tabliczek transparentnych, punkty mogą być przezroczyste - nie zasłaniają grafiki.

Etykiety i tabliczki nie wyczerpują możliwości produkcyjnych w tej dziedzinie. Można przecież zamówić innego rodzaju oznaczenia. Dobrym na to przykładem są wypukłe strzałki wskazujące kierunki, w których należy się udać. Trudno je zakwalifikować do zbioru etykiet lub tabliczek brajlowskich.

Mówimy o tekście wydrukowanym w brajlu, ale także wspo-

minamy o uwypuklaniu zwykłych liter (czarnodrukowych). Tak samo jak litery, można uwypuklić dowolne kształty. Byłoby miło, gdyby wszędzie stosowano zasadę, że wszystko, o czym mają być poinformowani obywatele (goście, klienci itd.), było też zaprezentowane osobom niepełnosprawnym, w szczególności niewidomym. Można to wykonać w formie rozwiązań, które już opisaliśmy.

Ubrajlowione przedmioty i panele sterujące w urządzeniach

Widzący nie mają problemów w posługiwaniu się różnymi urządzeniami. Ich elementy, na przykład klawisze, są podpisane. Nie trzeba wchodzić w szczegóły dotyczące ich działania, gdy się widzi, bo można ich używać intuicyjnie. Bez brajlowskich podpisów niewidomym jest trudno. Wszystkie produkty i urządzenia elektroniczne obecne na rynku powinny być w nie wyposażone. Dotyczy to np.: miarek, linijek, stoperów, minutników, zegarków itp. Powinny być obecne na rynku w wersji dźwiękowej i brajlowskiej. Nie zawsze chodzi o brajlowskie litery i napisy. Mogą to być dowolne uwypuklenia zrozumiałe dla niewidomych użytkowników. W dbałości o użytkowników słabowidzących, każda grafika powinna być powiększona i kontrastowa – magnigraficzna.

Chyba najbardziej popularne spośród takich produktów są brajlowskie zegarki. Są elektroniczne lub mechaniczne. Elektroniczne mogą być mówiące albo brajlowskie. Mogą mieć otwierane szkiełko, które osłania tarczę ze wskazówkami. Opuszką palca sprawdzamy gdzie są wskazówki, czyli która jest godzina. Wskazówka godzinowa jest krótsza i grubsza, a minutowa dłuższa i cieńsza. Na tarczy są oznaczone poszczególne pozycje godzinowe. Zazwyczaj godzinę 12 oznacza się najwyraźniejszym uwypukleniem. Wyróżnia się dodatkowo godziny: 3, 6 i 9.

Popularne są również ubrajlowione gry planszowe jak chińczyk, kółko i krzyżyk oraz szachy.

Chińczyk to gra planszowa przeznaczona dla dwóch, trzech lub czterech osób, stanowiąca modyfikację starożytną gry hinduskiej pachisi. Autorem modyfikacji, która powstała w 1907 roku, jest Niemiec Josef Friedrich Schmidt. W tradycji anglosaskiej gra nosi nazwę Ludo.

Kółko i krzyżyk to chyba wszystkim znana strategiczna gra, która została dostosowana do potrzeb niewidomych graczy przez firmę Altix.

Szachy RNiB to drewniane szachy o wymiarach 33x33x1,7 cm. Czarne pionki są wyposażone w oznaczenia dotykowe dla odróżnienia ich od pionków białych. Wszystkie pionki pasują do otworów w planszy, co zapobiega ich przewróceniu.

Zegarki Bradley

Amerykański żołnierz stracił na wojnie afgańskiej wzrok. Nie radził sobie z „macaniem” wskazówek, które zbyt łatwo przemieścić. Po wojnie został pływakiem, olimpijczykiem, co ułatwiło mu złożenie zainteresowanej firmie propozycji zaprojektowania niekonwencjonalnego zegarka dla niewidomych. Dzięki niemu powstały elektroniczne, brajlowskie zegarki skonstruowane zupełnie inaczej niż wcześniej. Nie mają wskazówek, a jedynie przemieszczające się namagnesowane, metalowe kulki. W kolistym rowku na tarczy znajduje się mała metalowa kuleczka, która w nim swobodnie krąży. Zatrzymuje się w przyciągającym ją, elektromagnetycznym punkcie, wskazującym minuty. Na boku zegarka jest drugi kolisty rowek, a w nim kolejna przemieszczająca się kulka i pole elektromagnetyczne, które wskazuje godzinę. Na tarczy znajdują się wypukłe oznaczenia 12, 3, 6 i 9 godzin. Niewidomy nie musi znać brajla, by odczytywać czas, poza tym może przesuwając kulki dowolnie, ponieważ i tak wrócą do przyciągającego je pola.

Nakładki brajlowskie

Do zbioru etykiet i tabliczek trudno zaliczyć brajlowskie nakładki na poręcze, uchwyty, klamki itp. Charakterystyczną ich cechą jest kształt. Są dopasowane do kształtu powierzchni, na której mają być naklejone. Każde zamówienie jest realizowane indywidualnie, rzadko się bowiem zdarza spotkać poręcze lub klamki o takim samym kształcie. Są wykonywane z solidnych materiałów: metalu lub metalu połączonego z tworzywem sztucznym. Gdy niewidomy zbliży się do schodów, przeczyta na poręczu dokąd prowadzą. Na drzwiach odczyta co się za nimi znajduje itd.

Osobną kategorią nakładek brajlowskich są nakładki na czarnodrukowe karty. Mogą służyć do różnych celów i mieć różne kształty, specjalnie zaprojektowane otwory, umożliwiające niewidomemu wpisanie adnotacji, złożenie podpisu itp. Najbardziej znanym ich zastosowaniem są nakładki na karty wyborcze. Materiały, z których są wykonywane, zależą od zastosowania. Mogą być z metalu lub z plastiku.

Brajlowskie monitory tekstowe

Służą do ubrajlawiania urządzeń elektronicznych: komputerów, smartfonów itp., to znaczy prezentowania w wersji brajlowskiej ich komunikatów (interfejsu).

Jak są skonstruowane i jak działają? Gdy na papierze wytłaczamy brajlowskie punkty, stają się one jego nierozłącznym elementem. Raz napisany tekst zostaje na zawsze – to znaczy do zniszczenia papieru lub zgniecenia tych wypukłości. W przypadku monitorów mamy do czynienia z tzw. brajlem odświeżalnym.

Brajlowski monitor to urządzenie elektroniczne, którego głównym elementem jest tzw. brajlowska linijka. Składa się z brajlowskich komórek, których może być: 12, 14, 20, 24, 32, 40, 64, 70 i 80. Cena urządzenia zależy od ich liczby. Brajlowskie modu-

ły mogą być zamontowane oddzielnie lub połączone w większe grupy znaków. Gdy tak jest, nie wyczuwa się pod palcami krawędzi pomiędzy jednoznakowymi modułami. Wystają wtedy jedynie właściwe punkty.

W każdym module jest 8 małych otworków, w głębi których znajdują się cieńsze od nich szpileczki. Pod nimi zamontowane są piezoelektryczne płytki wyginające się ku górze pod wpływem napięcia elektrycznego. Pojawia się ono pod punktami, które mają być uwypuklone (zgodnie z brajlowską notacją). Po wygaszeniu napięcia płytki się prostują, co powoduje opadnięcie punktów - zagłębiają się one w otworkach. Pod palcami już ich nie widać.

Przy pracy z komputerem lub smartfonem użytkownik nieustannie zmienia położenie kursora lub wskaźnika myszy, co powoduje, że na brajlowskiej linii „widać” zmieniający się zapis. Można odczytać w brajlu jeden fragment, a za chwilę inny. Właśnie ta funkcja nazywana jest odświeżaniem brajla.

Monitor tekstowy pokazuje brajlowską wersję tekstu wyświetlonego na ekranie. Nie pokazuje grafiki. Może być podłączony za pomocą kabla poprzez port USB lub być urządzeniem bezprzewodowym dzięki technologii Bluetooth. Wtedy umożliwia płynną pracę ze smartfonami i tabletami z systemami Windows, Mac, iOS (iPhone, iPad) oraz Android.

Najlepszym przykładem monitorów brajlowskich są Focusy 40 Blue. To wytrzymałe, lekkie monitory, przetestowane pod kątem zgodności ze standardem MIL-STD-810G i zaprojektowane w taki sposób, by wytrzymały ewentualne wstrząsy i uderzenia. Przyjazna klawiatura, wygodne elementy sterujące na przednim panelu oraz zmodyfikowane punkty brajlowskie zapewniają płynną i cichą pracę. Dzięki łączności Bluetooth dla pięciu urządzeń, portowi USB-C i mocnej, kompaktowej, przenośnej obudowie, zapewniają niezawodne działanie bez względu na sposób użytkowania – w domu, pracy czy w podróży. Obudowa została skonstruowana z wytłaczanego, aluminiowego korpusu na stalo-

wej podstawie i jest znacznie mocniejsza niż inne obudowy.

Można wyposażyć stanowisko nauki czy pracy w monitor o innej liczbie znaków. Największy z nich, a zarazem najbardziej popularny ma 80 brajlowskich modułów. Z kolei najwygodniejszy mobilny ma zaledwie 14 znaków.

Rysunki stworzone z wypukłych punktów

Rysunki uwypuklone na brajlowskim papierze są zbudowane z licznych wypukłych punktów, składających się na wypukłe linie i powierzchnie. Punkty są blisko siebie, dzięki czemu opuszki palców odczuwają je jak ciągłe linie, albo jednolite powierzchnie. Dopiero po dłuższej chwili odczuwa się, że dotykamy mnóstwa osobnych punkcików.

Do wytłaczania brajlowskich punkcików służyły najpierw tzw. brajlowskie tabliczki z dłutkiem, wymagające ręcznego wytłaczania każdego punktu z osobna, potem brajlowskie maszyny do pisania, na przykład Perkins, wreszcie brajlowskie drukarki komputerowe. Drukarki nie zawsze spełniają kryterium dotyczące znaków Braille'a. Spełniają je drukarki firmy Index. Poszczególne punkty mają półkulisty, a nie ostry kształt, a odległości między nimi, a także kolejnymi sześciopunktami, są standaryzowane. Inne drukarki drukują punkty o wymiarach niestandardowych. Ma to ogromne znaczenie w przypadku czytania tekstu. Gdy uwypuklane punkty są inne niż standardowo: cieńsze, ostrzejsze, mają inny kształt – wytłoczony tekst jest trudniejszy do odczytania. Nie ma to takiego znaczenia, gdy drukujemy grafikę. Wtedy można zastosować także inne drukarki i wytłaczać więcej jej wariantów, np. drukarki firmy ViewPlus potrafią wytłaczać punkty o różnej wysokości. Daje to możliwość zasygnalizowania niewidomym, że prezentowane obiekty lub obrazy mają wiele kolorów, że w przestrzeni trójwymiarowej jedne są bliżej, inne dalej itd. Drukarki firmy Index stosują inną metodę dla zrealizowania tego samego

celu, bez utraty ważnego waloru – właściwych rozmiarów punktów.

Rysunki uwypuklone na pęczniejącym papierze (folii)

Pęczniejący papier jest niezwykle. Pęcznieje pod wpływem temperatury, ale nie równomiernie, mimo że nagrzewa się jednakowo. Im miejsce jest ciemniejsze, tym bardziej pęcznieje. Własność tę wykorzystuje się do uwypuklania grafiki. Najpierw sporządzamy rysunek i drukujemy, albo kserujemy go na pęczniejącej kartce, którą wkładamy do wygrzewarki, przez którą ją przepuszczamy. Kartka nagrzewa się, a ciemniejsze jej miejsca się uwypuklają i mamy rycinę odczytywalną przez niewidomych. Technologia ta umożliwia uwypuklenie ciągłych wypukłych linii i powierzchni.

TactPlus

Najmniejszą i najlżejszą drukarko-wygrzewarką wypukłej grafiki na specjalnym papierze „kapsułkowym” jest TactPlus. Cechuje się wysoką jakością oraz rozdzielczością wydruku (300 dpi).

Termoformowane arkusze z tworzywa PET

Termoformierka to urządzenie, które służy do uwypuklania plastiku PET. W tym celu rozgrzewa sztuczne tworzywo, a następnie wywiera presję na już zmiękczone i formowalny materiał. Wkładamy rolę PET, którego stosowny format styka się z odpowiednio sformowaną matrycą. Jest negatywowa, czyli to, co ma zostać uwypuklone w plastiku, jest w matrycy wklęsłe. Uruchamiamy urządzenie, materiał jest atakowany temperaturą i staje się elastyczny. Podciśnienie powoduje dopasowanie się plastiku do wklęsłości matrycy. Potem należy odciąć stosowny arkusz

i otrzymujemy gotową, uwypukloną wypraskę.

Najpierw jednak trzeba zaprojektować wypukły obraz. Należy przestawić się z estetyki związanej z naturą światła i zmysłu wzroku na estetykę dotykową. W tym przypadku nie chodzi o kolory i o trójwymiarową głębię w zwyczajnym jej rozumieniu. Dotyk ma specyficzne własności, które należy wziąć pod uwagę. Nie jest w stanie wyczuć zbyt małych uwypukleń i wklęśnięć. Widzący potrafią zobaczyć szczegóły mające rozmiar dziesiątych części milimetra. Dla dotyku jest to nieosiągalne. Z tego powodu projekty tyflograficzne muszą omijać szczegóły.

Po zaprojektowaniu grafiki należy wykonać odpowiadającą jej matrycę z twardego i wytrzymałego na znaczną temperaturę materiału. Tworzywo PET umożliwia zróżnicowanie poziomów uwypuklenia ryciny do kilku centymetrów. Powstałe tyflografiki nie są płaskie, ani w pełni trójwymiarowe. Mówimy, że są 2,5-wymiarowe (2,5 D).

Matryce są projektowane zgodnie z wytyczonymi przez specjalistów zasadami. Sporządza się w nich negatywy obrazów. Gdy chodzi o mapy, zbiorniki wodne są przedstawiane na poziomie 0. Obszary lądowe (nizinne) są wyższe, np. o 1-2 mm. Większą wysokość mają pasma górskie – im wyższe, tym plastik jest bardziej uwypuklony. Rzeki są oznaczane jak nitki o wysokości 1-2 mm nad poziomem łądu. Tej samej technologii używamy do przedstawiania uwypuklonych planów, np. poszczególnych kondygnacji budynków, a także wizerunków zabytków, obrazów, malowideł, zwierząt, roślin i przedmiotów.

Wypraski mogą przyjmować rozmaite formy użytkowe. Mogą być przekazywane niewidomym w postaci takiej, w jakiej wychodzą z wytwarzającej ich maszyny. Można je połączyć z kartonem, na którym jest wydrukowany graficzny obraz uwypuklenia. W tym celu wypraska musi być transparentna, czyli przezroczysta. Gdyby miała być używana na zewnątrz, dobrze jest dołożyć do niej spód z takiego samego materiału i zgrzać te dwa

arkusze, by graficzny poddruk był zamknięty wewnątrz. Grafikę można nanieść bezpośrednio na arkusz PET, który następnie uwy-puklamy. Takie termoformy służą niewidomym, słabowidzącym i osobom całkowicie widzącym.

Warstwowe tyflografiki z plastiku PMMA

Są tworzone poprzez naklejanie kolejnych (coraz wyższych) warstw tworzywa PMMA, przypominających poziomice. Technologia ta nie wymaga wytwarzania matryc, finalne tyflografiki są wykonywane „od ręki”. Zasady dotyczące wysokości poziomów poszczególnych obiektów i obszarów są identyczne jak w przypadku termoformowania.

Wypukłe ryciny z lakieru

To kolejna metoda wytwarzania grafiki dla niewidomych. Polega na natryskiwaniu lakieru na arkusz kartonu lub folii. W tym przypadku chodzi o wyraźnie pogrubione warstwy, by rycina była odczytywalna dla dotyku. Technologia ta jest atrakcyjna w przypadku wytwarzania map kartograficznych, szczegółowych planów obiektów itp. Lakier umożliwia zaznaczanie również drobniejszych elementów, jednakże jego konsystencja wprowadza pewne ograniczenia. W przypadku gdy zajdzie potrzeba przedstawienia bardzo drobnych szczegółów (mniej niż 1 mm), należy skorzystać z technologii termoformowania.

Odlewy

Coraz częściej spotykamy w różnych miastach odlewy będące modelami okolicznych obiektów: zabytków, pomników, stadionów itp. Są wielką atrakcją dla niewidomych, również dla turystów. Co innego oglądać zabytek stojąc u jego podstawy, a co

innego obejrzeć jak wygląda w całości, patrząc na niego z góry. Odlewy wykonuje się z różnych materiałów: brązu, mosiądzu, miedzi, cynku i aluminium, rozmaitych stopów oraz coraz częściej z żywicy. Odlewy są bodaj najdroższą formą tyflograficzną.

Tyflografika frezowana

Frezarka wycina z jednolitej masy materiału to, co nie stanowi elementu wypukłego obrazu. Jest to ubytek. Jego usunięcia dokonuje głowica, której frez obraca się i przesuwają w trzech kierunkach/wymiarach: długość, szerokość, głębokość.

Technika ta jest droga, a mimo to coraz bardziej popularna. Zapewnia wysoką jakość i trwałość tyflografiki. Matryce do medali i monet są wykonywane właśnie tą technologią. Przygotowywane materiały to głównie adaptacje płaskich obrazów przetworzone na postać płaskorzeźb i plany budynków instalowanych na elewacji.

Touchit

O ile SoundBox jest urządzeniem mówiącym, Touchit jest przede wszystkim wypukłym planem czy mapą, dodatkowo mówiącym jak SoundBox. Można go traktować jak mobilny plan tyflograficzny. Niewidomi dłońmi oglądają wypukły plan/mapę, a następnie wciskają kolejne klawisze i dowiadują się o otaczającej ich przestrzeni. Komunikaty mogą być dowolne i zależą wyłącznie od inwencji gospodarza obiektu. Mogą to być informacje o tym, co znajduje się na lewo czy prawo, ale także informacje o bieżącej pracy instytucji, w której Touchit został zastosowany.

Jest wykonany w technologii PMMA, a więc z tworzywa sztucznego. Ma gabaryty zazwyczaj nieco większe niż rozmiary tabletów, ale można zamówić urządzenie dopasowane wielkością do wymogów wypukłego planu. W urządzenie wbudowa-

no układ elektroniczny z akumulatorem ładowanym za pomocą standardowej ładowarki mini USB i głośnik służący do wygłaszania głosowych komunikatów. Do ich odtwarzania służą zamontowane na pulpicie mechaniczne przyciski.

Wydruki 3D

Zwykłe komputerowe drukarki „narzucają” na papier tusz albo atrament. Nadrukowują na dwuwymiarową płaszczyznę graficzny obraz tekstu, rysunku lub zdjęcia. Od niedawna fascynujemy się drukarkami 3D, które operują sztucznym tworzywem filament. Skanowanie 3D umożliwia precyzyjne odwzorowanie form trójwymiarowych. Stosowany w drukarkach materiał jest rozgrzewany, a następnie osadzany – warstwa po warstwie – tworząc trójwymiarowy przedmiot odpowiadający wzorcowi.

Aby uzyskać trójwymiarowy przedmiot wykonujemy cyfrowe, trójwymiarowe zdjęcie stosunkowo małej figury przestrzennej, na przykład rzeźby, modelu budynku, użytecznego przedmiotu. Oprogramowanie przedstawia tę rzeźbę w swoim „języku”. Sprawdzamy, czy efekt jest zadowalający. Możemy go poprawić, uprościć, zmienić. Uruchamiamy proces „drukowania”. Milimetr po milimetrze rośnie figura odpowiadająca jej wzorcowi. Nasze dzieło jest bardzo lekkie, dosyć precyzyjne, chociaż przy stosowaniu tanich drukarek 3D jakość nie jest godna podziwu. Aby pokazać na przykład jak wygląda Zamek Królewski w Warszawie, Wawel w Krakowie, albo kangur z małym kangurem w kieszeni, jest jednak wystarczająca.

Dotykowe monitory graficzne

Są nazywane brajlowskimi monitorami graficznymi ze względu na to, że umożliwiają niewidomym oglądanie uwypuklonych obrazów wyświetlonych na ekranie komputerowego moni-

tora. Ich dotykowy ekran składa się z takich samych szpileczek jak monitor tekstowy. Tak samo są zagłębione w cienkich otworkach, z których wychylają się do góry, ponad jego powierzchnię, gdy wypchnie je wygięty element piezoelektryczny. Ten wygina się pod wpływem napięcia elektrycznego. Do góry wyskakują tylko te szpileczki, które są elementami uwypuklonego obrazu.

DV2 zostało stworzone w japońskiej firmie KGS. Jego dotykowy ekran ma kształt prostokąta składającego się z 48x36 szpileczek. Oprogramowanie umożliwia zmienianie skali rysunku. Można wybrać odwzorowanie 1:1, w którym szpileczki odpowiadają pojedynczym pikselom na ekranie. Można jednak obraz zmniejszyć, a wtedy jeden punkt na ekranie pokazuje kolorystykę kilku sąsiednich pikseli.

Dzięki DV2 niewidomi mogą lepiej lub gorzej zapoznać się ze wszystkim, co jest wyświetlane podczas pracy na komputerze. Po jego włączeniu „widzimy” pulpit – to znaczy raczej stosowną jego część. Możemy odczytać słowa „Mój komputer”, „Moje dokumenty” itd. Są one przedstawione w postaci uwypuklonych czarnodrukowych liter. A więc urządzenie nie zamienia liter wyświetlonych na ekranie na ich brajlowskie odpowiedniki, lecz jedynie uwypukla ich graficzną postać. Możemy zobaczyć jak wygląda menu, dialogowe okna, ikony na pulpicie, kroje liter, tabelki, wykresy, drzewa z danymi, wykresy, mapy, zdjęcia, a nawet obrazy z filmów. To jakby lupa jeżdżąca po ekranie. Gdy oglądamy obraz z dużą szczegółowością, może pokazać jego małą część. Wymagane jest przesuwanie się po ekranie z lewa na prawo i z góry na dół.

Oznaczenia poziome na podłożu

Niewidomi poruszają się w przestrzeni otwartej z białymi laskami. Są one przedłużeniem ręki i służą do sprawdzania co nas otacza. Nie używa się do tego celu samych rąk, gdyż są za krótkie

i ich używanie w tym celu byłoby niestosowne. Laska jednak nie ułatwi za nas wszystkiego. Ponadto pewna część osób niewidomych nie potrafi jej efektywnie używać. To nie jest proste. Przemieszczanie się wzdłuż ulicy, omijanie przeszkód, na przykład słupów, trafiać do przejść przez ulicę, wymaga dużych zdolności. Jak to ułatwić? Można montować na podłożu tak zwane oznaczenia poziome. W Polsce widać ich jeszcze niewiele, ale zainteresowanie nimi rośnie.

Są trzy rodzaje oznaczeń poziomych.

a. Ścieżki naprowadzające (względnie linie naprowadzające czy pasy prowadzące) – pojedyncze linie, wykonane z metalu lub plastiku. Są montowane na trzpienie lub przyklejone do podłoża. Mogą to być całe płytki z liniami naprowadzającymi wykonane z gumy, poliuretanu, betonu, kamienia i innych materiałów. Niewidomy prowadzi wzdłuż nich laskę i nie zbacza z drogi. Ścieżki naprowadzające powinny kierować do przejść, przystanków, wejść do obiektów użyteczności publicznej itd. Ścieżki są montowane zarówno w przestrzeni otwartej, jak i wewnątrz obiektów. Gdyby chodziło o hotel, należy je zamontować, by skierować gości do recepcji, schodów, toalet, wind, restauracji, na basen itd. Ścieżki naprowadzające powinny oznaczać drogę ewakuacyjną. W innym razie niewidomi nie są w stanie wydostać się z zagrożonej strefy.

Ciekawym przykładem innowacyjnych ścieżek naprowadzających i pól uwagi są produkty JKJ. Wyposażone są w identyfikatory RFG, dzięki czemu pieszy niewidomy ze specjalną białą laską i smartfonem z dedykowaną temu systemowi aplikacją może usłyszeć komunikaty o najbliższym otoczeniu.

b. Oznaczenia ostrzegawcze (względnie pasy ostrzegawcze) – różnorodne formy graficzne i tyflograficzne informują o wszelkich zmianach i zagrożeniach na drodze. Są montowane w miejscach, w których należy zachować szczególną ostrożność, np. na zakrętach i skrzyżowaniach ciągów komunikacyjnych,

przed wejściem na schody czy przejściem dla pieszych. Pasy te mają szerokość 20, 42 i 60 cm.

c. Pola uwagi – specjalnie oznakowane pinezkami poziome powierzchnie. Mogą być wykonane z metalu lub tworzywa sztucznego, zamontowane na trzpień lub przyklejone do podłoża. Można zastosować płytę z tworzywa sztucznego z wystającymi pinezkami. Wszelkiego rodzaju wypukłości są rozmieszczone w stosowny sposób oraz w odpowiednich odległościach od siebie. Pola uwagi wykonuje się także z gumy, poliuretanu i betonu.

d. Pasy czujności Cross Line o wymiarze 80 x 80 cm - stosowane na skrzyżowaniach ścieżek.

Magnigrafika

Książki wykonane w druku powiększonym

Specjalnie adaptuje się i drukuje książki w powiększonym druku przeznaczone dla osób, które nie są w stanie czytać tekstu wydrukowanego zwykłą czcionką. Adaptacje książek na magnigraficzne są wykonywane w oparciu o standardy opracowane i zalecane przez ministerstwo edukacji (Ośrodek Rozwoju Edukacji).

Aby były one użyteczne, należy zapewnić:

- profesjonalny skład graficzny,
- adaptację ilustracji itp.,
- dystrybucję książek pod wskazane adresy.

Książki wydane w druku transparentnym

Należy pamiętać, że tekst transparentny powinien być nieco inaczej przygotowany dla niewidomych niż dla czytelników

słabowidzących. W pierwszym przypadku zwracamy baczniejszą uwagę na tekst brajlowski, a czarny druk jedynie mu towarzyszy. Inaczej należy postępować w przypadku książek przeznaczonych dla tych drugich. Tekst czarnodrukowy wymaga wtedy większej staranności. Litery muszą być powiększone, wyraźne, a największą trudność sprawia zaadaptowanie ilustracji do tekstu.

W książkach transparentnych przygotowanych dla niewidomych ilustracje mogą być takie jak w oryginałach. Obok powinien się znaleźć opis (deskrypcja). W książkach przeznaczonych dla słabowidzących ilustracje muszą być wykonane zgodnie z zasadami powiększania obrazów: wyraźne kolory, kontrast, znaczne powiększenie itd.

Etykiety i tabliczki z magnigrafką

Wystarczy do tabliczki z wypukłym tekstem czarnodrukowym lub brajlowskim dodać poddruk, wykonany w kontrastowych kolorach powiększoną czcionką, aby otrzymać informację przygotowaną również dla osób słabowidzących.

Tabliczki mogą być:

- używane na zewnątrz (na dworze) i wewnątrz budynków,
- z papieru (jednak chodzi zazwyczaj o ich większą trwałość, co dyskwalifikuje papier),
- z metalu i sztucznego tworzywa,
- ułożone w ramce, na przykład aluminiowej,
- zawierać sam tekst albo tekst połączony z grafiką,
- przygotowane dla różnych odbiorców (brajlowskim napisom towarzyszy wtedy tzw. graficzny poddruk),

- przeznaczone do zawieszenia na ścianie lub zamontowania na stojakach i pulpitych.

Oznaczenia graficzne umieszczone na tabliczkach mogą być wygrawerowane albo przygotowane w postaci wypukłych piktogramów o różnych kształtach i rozmiarach. Należy pamiętać o zachowaniu odpowiedniego kontrastu.

Lupy optyczne

Jak bardzo zmienił się świat w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat... Mamy na rynku rzeczy, których istnienia wcześniej nikt nie przewidywał. Dzisiaj używane powszechnie produkty wydają się proste do skonstruowania, a wynalazki, które doprowadziły do ich produkowania, nie wydają się być genialne - w dużym stopniu słusznie. Można jednak między nimi znaleźć takie, które są niewiarygodnie przemyślne. Gdy kolejny wynalazek w prosty sposób wynika z poprzedniego, trudno go wychwalać pod niebiosa. Gdy jednak nie wynika z żadnego wcześniejszego? Nowości na rynku urządzeń elektronicznych pojawiają się w tempie niebywałym, a każda z nich jest przyjmowana jako naturalne rozwinięcie poprzednich. Jednak kiedyś powstał ten pierwszy produkt. Wtedy był sensacją. Zanim jednak naukowcy zabrali się do opracowań rozwiązań elektronicznych, mieliśmy epokę rozwiązań konwencjonalnych.

Lupy optyczne są używane do dzisiaj i – jak się okazuje – mimo urządzeń elektronicznych nie tracą na znaczeniu. Przeciwnie – są wytwarzane coraz nowsze modele o coraz większym powiększeniu, mniejszej wadze, wyższej jakości obrazu itd. Są lupy podświetlane, z uchwytem do trzymania w ręku albo stojakiem do postawienia na stole, nad oglądanym przedmiotem lub tekstem. Można zakupić lupy firmy Schweizer i Eschenbach, które są największymi producentami lup na świecie.

Powiększalniki kieszonkowe, przenośne i stacjonarne

Lupy optyczne mają pewne wady. Mimo postępu, pozostają ciężkie. Trudno sobie wyobrazić używanie lupy powiększającej obraz 10-krotnie, która ma dużą średnicę, np. 10 cm. To zbyt duże narzędzie. Wykazuje też zniekształcenia sferyczne. Obraz jest precyzyjny jedynie w centralnym punkcie, a im bliżej brzegu lupy, tym jest gorszej jakości. Ponadto raz wytworzona lupa ma stałe powiększenie. Co zrobić, gdy należy odczytać tekst dokumentu z różną czcionką, które wymagają innego powiększenia? Na ratunek przychodzą lupy elektroniczne, które częściej nazywamy powiększalnikami.

Powiększalniki kieszonkowe to małe, przenośne urządzenia. Jak sama nazwa wskazuje, można je nosić w kieszeni. Ich jakość i komfort pracy nie są wyczynowe, jednak fakt takiej przenośności ma duże znaczenie. Gdy idziemy do urzędu, w którym będziemy musieli przeczytać jakiś tekst, gdy nie chcemy lub nie możemy dźwigać cięższych rzeczy, taki powiększalnik jest jak znalazł.

Nieco większe są powiększalniki przenośne - mogą pomagać również niestacjonarnie. W porównaniu z powiększalnikami kieszonkowymi ich obraz ma wyraźnie lepszą jakość, ekran ma większą przekątną, większa jest też wygoda podczas czytania.

Powiększalniki stacjonarne w zasadzie nie nadają się do przenoszenia. Powinny stać w jednym miejscu - w domu, szkole lub pracy. Raczej nie da się ich wziąć pod pachę i zanieść w inne miejsce. Mają jednak wiele zalet. Obraz obiektu jest bardzo dobrej jakości. Powiększenia sięgają kilkudziesięciu razy. Wyświetlane przez nie kolory są naturalne, a układy elektroniczne i oprogramowanie umożliwiają wykonywanie bardzo atrakcyjnych dla użytkowników funkcji.

Oto kilka takich urządzeń i pomocnych akcesoriów:

Gogle Compact 6 HD Wear to wygodne, składane akcesorium, umożliwiające korzystanie z lup elektronicznych Compact 6 HD lub Compact 6 HD Speech. Ma postać gogli, które zakłada się jak zwykłe okulary. Do gogli podłącza się jedną z lup elektronicznych Compact 6 HD, dzięki czemu użytkownik nie musi trzymać lupy. Korzystając z funkcji powiększalnika, może swobodnie operować rękami.

Compact 6 HD Speech Dock to stacja dokująca do powiększalnika wideo Compact 6 HD Speech.

Transformer HD to świetny, przenośny powiększalnik wideo z wbudowanym Wi-Fi. Jest przeznaczony do pracy z zewnętrznym monitorem HDMI, komputerem stacjonarnym/laptopem lub tabletem z systemem Android/iOS. Powiększalnik działa w trzech trybach: odczyt z bliska, odczyt zdalny i autopodgląd. Transformer HD można opcjonalnie rozbudować o kamerę OCR do konwersji pozyskanego tekstu na mowę.

ReadDesk to lekki, przenośny powiększalnik, który waży niecały kilogram i mieści się w niewielkiej torbie. Przechwytuje, powiększa i odczytuje drukowane dokumenty przy pomocy mechanizmu przetwarzania tekstu na mowę. Jest niezwykle prosty w użyciu. Wymaga podłączenia do komputera lub laptopa.

Rysunki tworzone dla osób słabowidzących i daltonistów

Przy tworzeniu rysunków adaptowanych do potrzeb i możliwości osób słabowidzących brane są pod uwagę następujące aspekty:

Grafika powinna być przedstawiona kontrastowo, przejrzysto i maksymalnie drobiazgowo w stosunku do oryginału.

Rekomendowane jest, aby wszelkie informacje umieszczone na rysunku były zawarte również w tekście, który dotyczy tego samego tematu. Należy unikać sytuacji, w których osoba słabowidząca musiałaby polegać wyłącznie na informacjach z rysunku.

Należy unikać nakładania tekstu na ilustracje graficzne, np. diagramy i wykresy. Byłoby to mało czytelne.

Użycie podobnych do siebie kolorów w wielokolorowych rysunkach może powodować ukrycie istotnych treści. Osoby widzące mogą sobie poradzić z ich odczytaniem, ale dla osób słabowidzących lub daltonistów może się to okazać nieporozumieniem. W takich przypadkach rekomendowane jest ograniczenie palety kolorów i użycie jedynie 2-3 kontrastowych kolorów oraz białego i czarnego.

Zastosowane symbole graficzne muszą być racjonalne i związane merytorycznie z treścią, np. ryba może oznaczać wędkowanie.

Różne elementy obrazu należy zdecydowanie różnicować, by były łatwo rozpoznawalne i odróżnialne. Można na przykład linie oznaczać różną grubością i nasyceniem koloru. Granice państw na mapach można oznaczać linią grubszą i ciemniejszą niż granice województw.

Tworzenie rysunków musi odbywać się przy ścisłej współpracy z grupą odbiorczą w celu doboru odpowiedniej kolorystyki, która będzie z jednej strony łatwo odczytywalna, z drugiej – jak najbliższa oryginału. Poszukiwanie optymalnego rozwiązania, polegającego na kompromisie, jest zadaniem projektanta podczas adaptowania obrazów.

Rysunki na wypukłym pęczającym papierze (folii)

Omówiliśmy wypukłe rysowanie na folii. Gdy wykonamy tam opisaną procedurę, uzyskamy rycinę przeznaczoną wyłącz-

nie dla niewidomych. Gdybyśmy jednak chcieli zaprezentować ją również osobom słabowidzącym, musimy ją pokolorować. Wiąże się z tym pewien problem. Podczas wygrzewania wybrane kolory mogą spowodować spęcznienie miejsc, w których są, a które nie mogą być tak uwypuklone w rysunku przeznaczonym dla niewidomych. Co by nie rzec, inaczej projektuje się uwypuklenia zrozumiałe dla dotyku, a inaczej czarnodrukową grafikę atrakcyjną dla wzroku. Na folii należy zaznaczyć ciemniejszymi kolorami miejsca, linie i powierzchnie, które mają być grubsze oraz jaśniejszymi kolorami miejsca, które mają być płaskie. Projektanci muszą więc „grać” kolorami w taki sposób, by niewidomi mogli poprawnie „zrozumieć”, co jest prezentowane. Projektowanie ułatwia fakt, że jakiegokolwiek kolory powodują pęcznienie wyłącznie wtedy, gdy farba zawiera węgiel. Bez niego uwypuklenie się nie tworzy.

Najczęściej kontury przedmiotów oznacza się kolorem czarnym. W wyniku wygrzewania stają się one najgrubsze. Czarny kontur nie znika, lecz zostaje jako element graficzny, co niekoniecznie zgadza się z obrazem. Z tego powodu obraz graficzny jest dziwaczny. Należy się do tego przyzwyczaić. Konkludując, tego typu rysunki mają bardzo specyficzny charakter. Czasem dochodzi do konfliktów. Są one nieuchronne, gdy chcemy zadbać o obie grupy odbiorców.

Wypukła grafika z kontrastowym poddrukem lub nadrukiem (termoformowane arkusze PET, warstwowe tyflografiki z plastiku PMMA i ryciny z lakieru)

Uwypuklenie przeznaczone dla niewidomych może współistnieć z magnigrafiką na tyflografice PET, PMMA czy lakierowej. Bardzo trudno narysować poszczególne elementy obrazu w taki sposób, by pokrywały się z ich uwypukleniem. Dla przykładu: elementów zamieszczonych na mapie jest bardzo dużo. Gdy rozważymy mapę Europy, nawet duże miasta jak Londyn będą przedstawione jako drobne punkciki. Są umieszczone na lądzie, który

w przedstawieniu tyflograficznym „wystaje” ponad morza. Podobnie punkty miast wystają ponad poziom lądów. Proces wypuklania może być nieregularny oraz trudno przewidywalny, toteż może się okazać, że graficzny punkt oznaczający Londyn rozminie się z jego wypukłym odpowiednikiem. W profesjonalnych pracowniach to się jednak niemal nie zdarza.

Oznaczenia poziome na podłożu

Gdy chodzi o osoby słabowidzące należy pamiętać, by w miarę możliwości wszelkie oznaczenia, w stosunku do podłoża, były kontrastowe. Kontrast powinien odpowiadać parametrom $0,83 < K$, gdzie K to wartość bezwzględna kontrastu wyliczanego stosunkiem jasności obiektu do jasności tła [źródło: wg niemieckiego podręcznika z 1996 r. „Verbesserung der visuellen informationen im öffentlichen Raum” (Poprawianie informacji wizualnej otaczającej nas przestrzeni)].

Kontrastowe i antypoślizgowe nakładki na schody

Nakładki antypoślizgowe zmniejszają ryzyko poślizgnięcia się. Należy je stosować na stopniach, klatkach schodowych, podestach, tarasach, peronach itd. Powinny być kontrastowe w stosunku do podłoża tak, by były wyraźnie widoczne. Zastosowanie tego typu rozwiązania gwarantuje trwałą odporność na poślizg i coraz częściej zastępuje tradycyjnie stosowane taśmy lub farby.

Kontrastowe taśmy do oznaczania krawędzi schodów

Bezpieczeństwo przy pokonywaniu schodów i innych różnic poziomów rośnie, gdy osoba z problemami wzrokowymi jest poinformowana o „zbliżającej się” zmianie. W przypadku niewidomych informacja ta jest przekazywana za pośrednictwem zmy-

słu dotyku, a słabowidzących – z wykorzystaniem resztek wzroku. Pomocne jest zastosowanie kontrastowych kolorów.

Stopnie schodów powinny być proste, bez nosków, a oznaczenia powinny się znajdować do 0,50 m przed pierwszym stopniem w górę oraz 0,50 m przed pierwszym stopniem w dół. Na całej szerokości schodów powinno być zainstalowane oznakowanie dotykowe – pas ostrzegawczy o minimalnej szerokości 0,50 m. Krawędzie pierwszego i ostatniego stopnia każdego biegu należy oznakować pasem kontrastowym o szerokości 8-10 cm, na powierzchni poziomej i pionowej stopnia.

Oznaczenia pionowe

Jednym z podstawowych sposobów ułatwienia osobom niedowidzącym orientacji w przestrzeni jest zastosowanie odpowiednich kolorów, kontrastu i oświetlenia. Elementy te zarówno w otwartej, jak i zamkniętej przestrzeni znacznie zwiększają bezpieczeństwo i dostępność miejsc.

Decydując o kolorystyce w obiekcie wielopiętrowym należy tak wybrać kolory, aby wyróżnić i skontrastować poszczególne piętra. Kolorystyka może być używana do identyfikacji poszczególnych lokali na piętrze itp. Kolory powinny być rozróżnialne przez wszystkich. Należy wziąć pod uwagę, że zbyt jasne odcienie kolorów są trudne do zidentyfikowania i rozróżnienia dla osób mających problemy ze wzrokiem. Najbardziej dostrzegalne to kolory intensywne i jaskrawe.

Oznaczenia kontrastowe drzwi windy oraz innych wejść

Jeśli drzwi nie kontrastują z tłem, powinny być dodatkowo oznaczone poprzez obramowanie framugi kontrastowym pasem o szerokości 10-15 cm. W przypadku drzwi rozsuwanych, należy na nich umieścić poziome, kontrastowe pasy na dwóch wysoko-

ściach: 0,80-1,20 m oraz 1,4-1,7 m. Można je oznaczyć poprzez namalowanie na nich pasów lub przyklejenie do nich specjalnej taśmy kontrastowej.

Oznaczenia kontrastowe przezroczystych, szklanych powierzchni

Szklane drzwi i witryny sklepowe stanowią zagrożenie dla osób niewidomych i słabowidzących. Niewidomi nie mogą ich zobaczyć, niezależnie od naszych starań, jednak można wiele uczynić dla niedowidzących. Należy oznaczyć przezroczyste szyby poprzez naklejenie na nie poziomych pasów o jednolitej barwie. Aby pasy takie były dobrze widoczne, muszą kontrastować z tłem. Powinno się je umieszczać na dwóch wysokościach: 0,80-1,20 m oraz 1,40-1,70 m, a ich szerokość powinna wynosić 10-15 cm. Można dodatkowo oznaczyć framugę drzwi pasem szerokości 10 cm. Szklane powierzchnie, szczególnie w strefie przypodłogowej, powinny być nietłukące i trwałe.

46. Wyprawa do centrum handlowego

Centra handlowe tak bardzo wtopiły się w nasz krajobraz, że trudno sobie wyobrazić miast bez nich. Stały się receptą niemal na wszystko, to znaczy wszystko, co ma być dla nas przyjemnością. Chcemy coś kupić – najlepiej w centrum, zabawić się – w centrum, spotkać z przyjaciółmi – tak samo. A gdzie zjeść, gdy nie mamy ochoty na gotowanie we własnej kuchni? Może przynajmniej to uda się gdzie indziej? Skądże – pewnie, że nawet obiad i kolację zjemy w centrum handlowym. I tak niemal każdą wolną godzinę spędzamy w ciepłutkich, podobno bezpiecznych, fajnie zadaszonych, jakoby najbardziej kulturalnych powierzchniach handlowych. „Łazimy” wzdłuż korytarzy, pomiędzy stoiskami, sklepami, firmami i restauracjami, i wygląda na to, że jesteśmy zadowoleni.

Gdy głównym celem jest zakup towaru, wybieramy firmę, w której go znajdziemy i planujemy wyprawę do centrum handlowego, w którym jest ten sklep. Gdy nie mamy talentu do gotowania i nikogo utalentowanego obok siebie, a zatem musimy zjeść poza domem, przypominamy sobie restauracje, które znamy i znowu wybieramy centrum handlowe. Dlaczego? Ponieważ jest ich tam dużo i są różnorodne. Centrum handlowe zapewnia nieporównywalnie miłszy komfort. Nie musimy wymyślać w domu co chcemy zjeść - decyzję zostawiamy na później. Udajemy się do centrum, do jego kulinarnej części i już nasze oczy się cieszą – no, może nie tyle nasze, co wasze. Za to moje i innych niewido-

mych nozdrza, a poprzez specyficzne odgłosy mogą się radować bez ograniczeń także nasze uszy. W bliskim sąsiedztwie mamy do wyboru kilka, albo nawet kilkanaście punktów gastronomicznych i o ile jeszcze przed chwilą nie wiedzieliśmy czego chcemy, teraz już coś wybieramy. Prawda, że centrum musi wygrać z innymi pomysłami na spędzanie czasu? Kiedy umówimy się na pogawędkę z przyjaciółmi, pójdziemy również tam. Usiądziemy na fotelach ustawionych gdzieś na korytarzu, może w kawiarni, restauracji, albo w punkcie ze świeżymi sokami.

Dlaczego centra handlowe są tak popularne, że aż warto walczyć, by były otwarte nawet w niedzielę? Ponieważ są łatwo dostępne, oferują mnóstwo towarów i usług w jednym miejscu, dają odpocząć i zjeść, umożliwiają spotkania z innymi. W ten sposób centra przyciągają do siebie niemal wszystkich obywateli, jakby odbywały się tam ważne debaty, wybory, zapisy. Wielkie dla nich uznanie powoduje, że w Polsce buduje się następne centra handlowe, a każde z już istniejących nie jest jak dotąd opustoszałe i nie narzeka na brak przychodów. Przeciwnie – wiele z nich jest zatłoczonych. Najwyraźniej osiągają pokaźne zyski i sukcesy.

Skoro są tak modne, trudno sobie wyobrazić, by zabrakło tam również niewidomych. Mamy przecież takie same opinie, potrzeby i sympatie jak inni obywatele. Zatem i my lubimy spędzać tam czas i nieważne czy pochwalamy ten styl życia, czy nie. W przypadku niewidomych wyprawa do centrum wygląda jednak inaczej niż klientów pełnosprawnych. Niewidomi mają przeróżne życiowe uwarunkowania. Jedni żyją samotnie, inni w rodzinach. Jedni mają małżonka również niewidomego, inni przeciwnie. Często niewidomi mieszkają z innymi członkami rodziny, na przykład z rodzicami lub dziećmi.

Założmy, że niewidomy udający się do centrum handlowego będzie samotny, znaczy mieszkający sam. Może to być domek jednorodzinny albo mieszkanie w bloku. Czasem ktoś pomoże mu zrobić zakupy, ale zwykle musi radzić sobie sam. Są niewido-

mi, którzy potrafią robić zakupy tak samo jak widzący. Gdy poradzi sobie z mnóstwem czynności, które należy wykonać, a także problemów i barier, które go spotykają, a więc poranna higiena, doprowadzenie mieszkania do względnego porządku, zrobienie śniadania i jego skonsumowanie, odebranie maili i sms-ów, zebranie myśli w kwestii co należy kupić, ubranie się i wyjście na zewnątrz, zaczyna się przygoda z centrum handlowym. Trzeba tam dojechać. Rzadko się zdarza, że centrum jest „na wyciągnięcie ręki”, znaczy w odległości spaceru. Trzeba więc dojść do przystanku. Czy to łatwe? Owszem, ale jedynie dla najsprawniejszych osób, czyli osób najlepiej zrehabilitowanych. Dla innych stanowi ogromny problem. Nie dość, że bycie niewidomym nie musi się wiązać z ogólną sprawnością, świetnym słuchem czy wrażliwym dotykiem, najczęściej niewidomi, szczególnie starsi, nie są w stanie optymalnie korzystać z innych zmysłów i przyrządów rehabilitacyjnych, które niwelują skutki ich niepełnosprawności. Na dodatek, mimo rozwoju różnorodnych technologii, w Polsce brakuje na mieście dostosowań do potrzeb osób niepełnosprawnych, w przypadku niewidomych - ścieżek naprowadzających, wypukłych map otoczenia i planów miejsc, dźwiękowych sygnalizatorów i informatorów, dzięki którym trafianie do celu byłoby o wiele prostsze.

W związku z tym, że nawet w tak trudnych sytuacjach trzeba sobie poradzić, niewidomy dociera do przystanku i wsiada do właściwego autobusu. Ten akurat nie odezwał się do niego. Nie zainstalowano urządzenia informującego jaka to linia. Niewidomy śmiało zapytał innego pasażera i dowiedział się, że jest to właściwy autobus. Na tej samej zasadzie co dojście do przystanku, po wyjściu z autobusu dociera do centrum handlowego. Jeśli wszystko się udało, to prawdziwe kłopoty zaczynają się właśnie teraz. Załóżmy jednak, że nasz bohater jest naprawdę dobrze zrehabilitowany i jakoś sobie radzi. Wchodzi do obiektu, który już zna - był w nim parę razy. W wędrówce wzdłuż korytarzy centrum handlowego bardzo przydatna jest przestrzenna pamięć. Nie-

widomy wie, że po wejściu do obiektu ma się udać na przykład w lewo, a następnie wędrować zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Po drodze mijają go tłumy. Wiele osób nie zwraca na niego uwagi w tym sensie, że nie proponuje mu pomocy. Patrzą i dziwią się, jak ten niewidomy może tutaj sobie poradzić, ale zwykle nie chcą go zapytać o pomoc. Inni może i chcieliby, ale jakoś się nie odważają. Nic to, nasz niewidomy mniej więcej zna tę powierzchnię i brnie do przodu.

Od czasu do czasu musi sprawdzić czy sklep, który mija, jest tym, do którego zmierza. Jest! Wchodzi do środka i teraz naprawdę sam nic nie może. Przecież nie będzie przedzierał się pomiędzy półkami czy stojakami i szukał tego, co chce kupić. Nie ma szans. Na szczęście są ekspedientki, względnie ekspedienci. Można ich poprosić o pomoc. Gdy dojdzie do takiego kontaktu, niewidomy dokona zakupu. Rewelacja! Postąpi tak samo tu i tam, i po pewnym czasie ma w jednej ręce sporo siatek, a w drugiej białą laskę. Ona jest niezbędna, by móc się poruszać i blokuje nam możliwości tej ręki.

Zakupy zabrały sporo czasu i klient już zdążył zgłodnieć. Wtedy każdy zaczyna myśleć o jedzeniu i szuka punktu gastronomicznego, który mu odpowiada. Gdy się nie widzi, sprawa nie jest prosta. Jak znaleźć te punkty? Załóżmy, że nasz klient sobie poradzi, bo był tam już nie raz. Jak jednak odczyta menu i wybierze potrawę? Najlepszym rozwiązaniem jest zdanie się na pomoc kolejnych ekspedientów. Podejdzie do lady. Jeśli nie wie, jak tam trafić, pewnie ktoś mu pomoże. Wtedy ekspedienci go zauważą i opowiedzą o menu. Kiedyś może by tak się nie wydarzyło, jednak już od lat w takich sytuacjach ekspedienci potrafią pomóc. Wspólnie wybiorą potrawę i zaprowadzą niewidomego do stolika. On troszkę poczeka i dostanie swoje danie.

Teraz może mieć kolejny kłopot: dojechał do centrum, zrobił zakupy, posilił się, a teraz chce pójść do toalety. Dzięki białej lasce i dobrej orientacji w przestrzeni dociera do toalety przeznaczo-

nej dla osób niepełnosprawnych. Nie wszędzie one są, ale akurat w centrach handlowych i owszem. Jest to bardzo wygodne rozwiązanie, gdyż tutaj osoba niepełnosprawna jest odizolowana od innych klientów. Mogą korzystać z tej wygody osoby z różnymi niepełnosprawnościami. Wózek inwalidzki nie jest tu przeszkodą, ponieważ te toalety są obszerne i specjalnie zaprojektowane. Niewidomi jednak mają na co narzekać. O nas troszkę zapomniano. Możemy sobie jakoś poradzić, ale musimy spędzić tam więcej czasu niż inni. Dlaczego? Musimy zbadać co gdzie się znajduje. Wszystko jest na początku tajemnicą: gdzie jest umywalka? A sedes, papier taki czy inny, a suszarka do rąk, mydło, kosz? Niewidomy klient przechadza się po toalecie i odkrywa kolejne tajemnice. Już wie gdzie jest umywalka. Wtedy szuka mydła. Byłoby mu łatwiej, gdyby opracowano jakikolwiek standard, gdzie należy umieszczać takie rzeczy. Tymczasem standardu nie ma i trzeba macać wszystko dookoła. Mydło jest czasem w osobnym pojemniku stojącym na brzegu umywalki, kiedy indziej zamontowane na ścianie – czasem bliżej kranu, czasem dalej, po lewej albo po prawej stronie. Podobnie odbywa się „polowanie” na suszarkę do rąk, albo, co akurat ja preferuję, papier do wycierania rąk. Czasem jest na ścianie blisko umywalki, ale zdarza się, że jest zamontowany nawet na innej ścianie. Czy domyślacie się, jak wygląda „badanie” dłońmi ścian tylko po to, by je wytrzeć? Nie koniec na tym – potrzebny jest kosz i proszę sobie wyobrazić: gdy powinien być po prostu pod pojemnikiem na ten papier, bywa, że jest gdzie indziej! O zabawie w szukanie sedesu z oczywistych powodów nie opowiem, ale procedura poszukiwawcza wygląda podobnie. Gorzej jest w innych toaletach, znaczy przeznaczonych dla wszystkich, gdzie spotyka się kilku klientów naraz, wobec czego musimy poszukiwać wymienionych rzeczy pod ich wzrokiem. Ileż to razy podczas takich poszukiwań nasz niewidomy klient dotknął dłonią pisuaru!!! Oj, to naprawdę bardzo przykre przeżycie, którego nikomu nie życzymy.

I tak dobiegną końca zakupy. Nie ma co ukrywać – zabrały

niewidomemu dużo więcej czasu niż innym klientom. Nie mógł wejść do sklepu, samodzielnie rozejrzeć się i kupić co chciał. Musiał poruszać się powoli, o wszystko pytać i wszystkiego dotykać. Nawet konsumpcja posiłku zabrała mu więcej czasu i energii. W trakcie jedzenia frytek, kilka z nich wyskoczyło poza talerz. Spowodowało to, że mina mu zredła: „Och, co za los! Jaki obciach!“. Trudno się dziwić, że po tym wszystkim jest zmęczony. Wraca do domu i nie jest jasne, czy cieszy się z takiego dnia. Znam takich niewidomych, którzy radzą sobie tak dobrze, że po takich wyjściach mają dobry humor – uf, udało się!

I dlaczego te centra są takie modne również wśród niewidomych? Przecież gdyby nie one, wędrowanie od sklepu do sklepu pod gołym niebem byłoby jeszcze trudniejsze. Najlepiej założyć rodzinę i być w tych i innych miejscach razem z nią!

Kiedy nadejdzie taki czas, że centra handlowe będą dla nas dostępne? Jak by to mogło wyglądać? Do wejść będą prowadziły linie naprowadzające, zamontowane na chodniku. Gdy tylko zbliżymy się do obiektu, białą laską odnajdziemy je i pewniejszym krokiem „przejedziemy” do drzwi. Za nimi na posadzce kolejne linie, kierujące nas w głąb. Gdybyśmy szli wzdłuż tych linii, bez dodatkowych dostosowań nie wiedzielibyśmy co mijamy. W wymarzonym centrum handlowym przyszłości wszędzie będą zainstalowane małe nadajniczki, na przykład beacons, komunikujące się z naszymi smartfonami. Będziemy szli wzdłuż tych linii z słuchawką w uchu i słuchali tekstowych komunikatów. Będą tam zainstalowane również głośniki, które w razie potrzeby będą włączane, by mogło posłuchać komunikatów więcej osób. Wtedy wszystko będzie prostsze. Już teraz w niektórych miejscach tak jest. Uruchamiamy na smartfonach specjalne aplikacje i korzystamy z wiadomości, które są do nich transmitowane. Zmiany są odczuwalne już dzisiaj. Urzędnicy i ekspedientki radzą sobie z obsługiwaniem nas. W restauracjach pojawia się menu wydrukowane w brajlu i mimo, że to dopiero początek dobrych zmian, naprawdę są już zauważalne.

47. Niewidomi w hotelach

Gdyby ktoś miał naiwną nadzieję, że świat jest przede wszystkim empatyczny i nie traktuje pieniędzy jak coś najważniejszego, może zawitać w jakimś hotelu i się przekonać jak jest. Są różne: lepsze i gorsze, ładniejsze i brzydsze, lepiej lub gorzej wyposażone, z jedną, dwiema, albo nawet pięcioma gwiazdkami, a niemal zawsze niedostosowane do potrzeb gości niewidomych. Mogłoby się wydawać, że gdy hotel ma więcej gwiazdek, jego właściciele pomyśleli o nas, a jednak nie. Mogłoby się też wydawać, że zdobycie gwiazdek winno być związane z takimi dostosowaniami, ale nie. Dlaczego? Pytaliśmy o to wiele razy pracowników hoteli, a w zasadzie nie pytaliśmy ich właścicieli (trochę nie wypada) i słyszeliśmy jedną odpowiedź: „Hotel nie może sobie pozwolić na takie wydatki”.

Coś nieprawdopodobnego! Właścicielom hoteli brakuje funduszy! Przyjeżdżamy do hotelu i przekonujemy się, że jest wypełniony gośćmi „po brzegi”, ceny wyśrubowane, mnóstwo rozmaitych atrakcji i udogodnień. To co widzimy upewnia nas, że hotel dobrze prosperuje i osiąga konkretne zyski. Czego więc brakuje? Najwyraźniej empatii i zrozumienia.

Faktycznie, niewidomych gości nie jest wielu. Nasze środowisko stanowi dosyć małą społeczność. Na dodatek nie jesteśmy grupą zamożną. Nie znam wyników badań dotyczących zamożności niewidomych i porównania, jak się mamy ekonomicznie my, a jak inni, ale gołym okiem widać, że stanowimy grupę obywateli mniej zamożnych. Im hotel jest lepszy, posiadający więcej gwiazdek, tym mniej tam niewidomych. Gdy właściciele i mena-

dżerowie kierują się w swoich decyzjach głównie finansowymi aspektami, nie zwracają sobie głowy dostosowaniami do naszych potrzeb. Gdyby jednak chodziło wyłącznie o zyski, można byłoby się spodziewać pewnych udogodnień przynajmniej w hotelach tańszych, gdzie jednak się pojawiają i znacznie częściej dokładamy się do ogólnej puli zarobków, a jednak nie. Nie chodzi zatem o naszą tam obecność i nasze pieniądze, więc musi chodzić o wspomniany brak empatii i zrozumienia. Na szczęście jakoś sobie radzimy – warunki „bojowe”, a my tak waleczni i sprytni, że udaje nam się gdzieś pojechać i przespać, starczy więc tego nieskrępowanego narzekania i skarżenia. Czas opisać hotelowy problem w szczegółach.

Ruszmy się z domu i zamieszkajmy w hotelu. Gdzie pojedziemy? Może tam, gdzie ja? Czemu nie!

Wybrałem się do kilku odległych miast i przejechałem wiele kilometrów. Zanocowałem w kilku hotelach. Wybieram hotele wystarczająco dobrej jakości, by mieć gwarancję, że będę dobrze się czuł. Muszą oferować stosunkowo dobrą cenę – proporcjonalnie do jakości. Oczywiście nie spotkałem się z udogodnieniami przeznaczonymi dla nas, znaczy niewidomych, poza mówiącymi windami tu czy tam.

Najlepiej będzie tu omówić przygody w hotelu jak najwyższej kategorii, czyli w takim, w którym nie powinno brakować niczego. Nigdy nie przesadzam i nie odwiedzam hotelu pięcigwiazdkowego, poprzestaję na trzy- lub czterogwiazdkowych. Pięć gwiazdek to zbyt dużo – drogo i rzeczywiście nie na naszą kieszeń. Cztery gwiazdki to w sam raz: solidny komfort i ceny często w miarę dostępne. Bywałem w takich hotelach, gdzie mimo tej kategorii nie były one niedosiężne. Zdarzają się miłe dla nas promocje, obniżki cen, terminy, w których łatwo wynegocjować akceptowalną cenę. Zdaję sobie sprawę, że to także za wiele dla wielu, ale warto sobie uświadomić, że nocleg ze śniadaniem w prawdziwie podłym miejscu także sporo kosztuje, a jakość

w obu miejscach nie jest porównywalna. Płacimy mało i narzekamy na wszystko: mały pokój, łóżko niewygodne. Z ewentualnym zadowoleniem z pobytu walczy wszechogarniający zapach kiepskiego tytoniu. Na dodatek w nocy nie śpimy, tylko się złościmy, że sąsiedzi z jednej i drugiej strony hałasują. Nie przyjechali, by się wyspać, lecz fajnie spędzić czas. Rano idziemy na śniadanie i nie wiemy co wybrać z bufetu, na którym nie znajdujemy niczego pociągającego. Proszę bardzo – porównajcie to z przyjemnościami związanymi z pobytem w hotelu trzy- lub czterogwiazdkowym w wynegocjowanej cenie. Pokój przestronny, w nim poza tzw. łóżem małżeńskim, bo pokój jest używany tak samo dla jednej, jak i dwojga osób, mamy fajny stolik z lampką, dwa zgrabne foteliki, duże biurko z telewizorem, telefonem, dwiema butelkami wody mineralnej – gazowana i niegazowana. Obok stoją dwie szklanki i czajnik, dalej herbatki – nie tylko czarna, ale też zielona i owocowe. Koło biurka komoda, na którą wygodnie jest położyć walizkę. W wielu tańszych hotelach brakuje miejsca na tego rodzaju wygody. Walizki leżą na środku i musimy się o nie potykać. W lepszym hotelu mamy przestronną łazienkę z dużą kabiną prysznicową, w której można się swobodnie ruszać, suszarką do włosów, mnie akurat niepotrzebną, pachnącymi mydełkami i szamponami, miłutkimi ręcznikami. Żyć nie umierać, byle tylko trafić na wspomnianą zniżkę ceny, albo tyle zarabiać, by nie musieć się targować o rabaty i promocje!

Niezależnie od wspomnianych wygód i atrakcji, jako niewidomi nie możemy znaleźć niczego z kategorii dostosowań do naszych potrzeb. Czego więc niemal wszędzie brakuje? Czy niewidomi klienci mogą samodzielnie dotrzeć do hotelu? Załóżmy, że jesteśmy dobrze zrehabilitowani. Sprawnie poruszamy się po mieście i potrafimy odbywać dalekie podróże. Gdyby nie, nie ma co marzyć o samodzielnych wyjazdach do hoteli i radzeniu sobie podczas pobytu w nich. Docieramy więc na miejsce taksówką, albo innymi środkami transportu. Teraz trzeba trafić do wejścia, a następnie do recepcji. Jakoś tam dotrzemy, ale naprawdę

nic nam w tym nie pomaga. Przed wejściem nie ma dotykowej ścieżki naprowadzającej. Gdyby była, moglibyśmy śmiało iść do przodu trzymając przy niej koniec naszej laski. Przy drzwiach wejściowych nie ma dźwiękowego sygnalizatora. Gdyby był, moglibyśmy go słyszeć wszyscy. Każdy niewidomy wiedziałby, w którą stronę iść. Mógłby tam być głosowy informator, zazwyczaj milczący, a ozywający, gdy niewidomy klient by się zbliżał razem ze swoim smartfonem albo specjalnym pilocikiem, który służy do tego celu. Mógłby tam być zamontowany beacon, transmitujący tekstową informację odbieraną przez jego komórkę. Niestety, nigdy czegoś takiego nie spotkałem.

Gdzie jest recepcja? Jak do niej trafić? Gdy brakuje technologii dostępowej, posługujemy się najprostszymi metodami – nastawiamy uszu i czekamy aż ktoś, kto tam jest, odezwie się. Recepcja ma bowiem taką cechę, że wcześniej czy później to nastąpi. Czasem recepcjonistka zauważy nas i do nas podejdzie, albo do siebie zaprosi. Usłyszymy i podejdziemy. Z jej pomocą załatwimy formalności związane z rejestracją. Dostaniemy klucz do pokoju i mamy kolejny problem. Wszyscy pytają gdzie jest ich pokój i dostają odpowiedź. W naszym przypadku taka wymiana zdań w niczym nie pomoże. Z żalem stwierdzamy, że brakuje linii naprowadzających – do schodów czy do windy. Znowu korzystamy z pomocy obsługi i dosyć nam głupio. Nikt nie lubi, gdy musi być zdany na pomoc innych, gdy jest zmuszony zawracać im głowę. Czasem się zdarza, że usłyszymy odgłosy windy albo kroków na schodach i sami tam trafimy. I co lepsze – usłyszeć naprowadzający dźwięk i ruszyć samodzielnie, czy poprosić i skorzystać z pomocy? Zależy to od sytuacji. Gdy recepcjonistka jest miła i nie ma innych zajęć, całkiem przyjemnie jest udać się do pokoju z nią. Gdy jednak ma przed sobą kolejkę zniecierpliwionych gości? Uf, jak dobrze jest widzieć i radzić sobie bez utrudniania innym pracy.

Na szczęście prawie wszystkie windy są udźwiękowione. Gdy uda się dostać na właściwe piętro, nie mamy pojęcia gdzie

jest nasz pokój. Żaden z nich nie jest oznakowany. Nie ma na drzwiach albo obok tabliczek brajlowskich czy graficznych tak wykonanych, że są na nich duże, kontrastowe i wypukłe litery. Nie ma opcji – musimy skorzystać z pomocy innych osób.

A w pokoju? Informacja jest wydrukowana w czarnym druku. Leży obok telefonu. Jaki numer wybrać, żeby zadzwonić na recepcję? Gdzie są ręczniki? Szukamy mozolnie – czasem leżą na łóżkach, ale najczęściej są w łazience, ale gdzie? Znajdujemy je na specjalnym pałaku, który zamontowano tak wysoko, że znaleźliśmy go dopiero przy trzecim obmacywaniu całej łazienki. Uf, jak dobrze byłoby coś wiedzieć!

Jesteśmy dobrze zrehabilitowani, więc te wszystkie trudności nas nie załamują. Raz-dwa o nich zapominamy i cieszymy się życiem. To jest tak, że wszystko co trudne i przykre jakoś nas nie dotyka, jakby działało się obok i nie zostawało w nas. Za to pamiętamy wszystko co miłe. Po powrocie do domu nie wspominaemy więc o tym trafianiu i wymacywaniu ścian, lecz o rozmaitych przyjemnościach. W relacjach o pobycie nie powiemy więc o trudnościach w dotarciu do pokoju, lecz o tym, że śniadanie było cudowne – znowu za dużo zjedliśmy i przybraliśmy na wadze. Po co mamy narzekać, że w nocy w tym wielogwiazdkowym hotelu nie mogliśmy jednak spać, gdy po przewietrzeniu pokoju latały po nim komary. Nic to! Nie mogliśmy ich upolować, ale przecież przyszedł do nas miły gość i „załatwił” je wszystkie. Nic to, że to była już druga po północy, grunt, że potem usnęliśmy. Lepiej by było zamontować moskitiery, ale komary nie mają charakteru dyskryminacyjnego i dokuczają wszystkim, więc traktujemy je w pewnym sensie pobłaźliwie. Nic to, że najlepiej po ich wyeliminowaniu.

Na koniec pobytu rozliczamy się płacąc kartą lub gotówką, a ani jedno, ani drugie nie jest dla nas dostosowane. Banknoty miały być oznakowane, ale w praktyce nie są, a terminal płatniczy mógłby coś mówić, ale nie mówi. Nic to, recepcjonistka jest miła

i we wszystkim nam pomaga. I to akurat jest prawda. Jeszcze mi się nie zdarzyło, by mi ktoś odmówił albo oszukał. Zawsze wszyscy rozliczają się ze mną prawidłowo. Najwyraźniej brak wzroku spotyka się z ich empatią, szkoda tylko, że właściciele czy menadżerowie hoteli znajdują jej w sobie mniej niż myśli o zyskach.

Jakby było miło, gdyby wprowadzono prawne regulacje zmuszające hotele i inne tego rodzaju instytucje użyteczne dla obywateli do wdrożenia rozwiązań dostępowych. Program Dostępność Plus wymusza takie postępowanie w przypadku instytucji użyteczności publicznej, ale nie obliuguje na przykład centrów handlowych i hoteli. Szkoda! Znajdujemy co prawda w Programie zapis, że kiedy jednak te instytucje wykonają coś w tej dziedzinie, mogą zmniejszyć swoje wpłaty na Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, ale jakoś niewystarczająco mnie to cieszy. Znając skąpstwo większości ich właścicieli, wykonują kilka nieznaczących dostosowań i skorzystają z odpisów. Kiedy się doczekamy prawdziwej empatii, dzięki której wszystko, co będzie dla nas wykonane, będzie powodem do dumy, a nie zmartwienia?

Niezależnie od trudności, dobre hotele kojarzą się z przyjemnościami. Rzadko mieszkamy w nich z jakichś przykrych powodów. Zazwyczaj są elementem wakacyjnych podróży i mniej lub bardziej atrakcyjnych wyjazdów (prywatnych, służbowych). Wtedy wszystko, co przykre i utrudniające pobyt, ucieka z pamięci. Zostają miłe wspomnienia. Na tej zasadzie nie pamiętam problemów z odnajdywaniem w łazienkach ręczników, wieszaczków, mydełka, guza, którego sobie nabiłem pod prysznicem, kiedy ruszyłem głową w niewłaściwą stronę. Nie pamiętam poszukiwania telefonu, ukrytego pod pulpitem, jakby nie mógł stać tam, gdzie zwykle. Nie złoszczę się na kelnera, który nie mógł mi podać menu w brajlu, bo także w tamtej restauracji go nie było. Mówił więc o daniach z pamięci i zapomniał o takim, które na pewno bym wybrał. Przyniósł mi więc co innego, muszę przyznać równie smacznego. Później wyszło szydło z worka i trochę się zmar-

twiłem. To wszystko jednak nieważne, kiedy podczas wyjazdów mogę zwiedzać i zwiedzać, a ciekawych miejsc do oglądania jest mnóstwo. Nieważne moje „ślepe” przygody, lecz właśnie te zabytki, muzea i inne turystyczne atrakcje.