ISSN: 1897-841X 05/2022 (209)

przewodnik

Polski Związek Niewidomych Okręg Podkarpacki

Tyle jesteś wart, ile drugiemu pomożesz – jeśli możesz

“W maju jak w gaju”
cały świat się zieleni, drzewa, krzewy i łąki zakwitają, ptaki śpiewają...

Spis treści:

- Maj 2022 – calendarium ..... str. 3
- Inicjatywa PFRON ..... str. 12
- Orędzie Papieża Franciszka na XXX ŚDCh ..... str. 15
- Pomiędzy kolejnymi „Galami koncertowymi”..... str. 20
- Jak sobie pomóc zregenerować wzrok? ..... str. 24
- Witryna poetycka ..... str. 27

Koleżance

Marii Kabaj

– wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci –

Matki

składają władze naczelne ZO Podkarpackiego PZN oraz koleżanki i koledzy zrzeszeni w dębickiej strukturze Związku.

Miesięcznik Okręgu Podkarpackiego Polskiego Związku Niewidomych

Wydawca: Zarząd Okręgu Podkarpackiego PZN w Rzeszowie

Skład redakcji:

Redaktor Naczelny, koordynator: „Zygflor” – Zygmunt Florczak

Opracowanie graficzne okładki i skład: Anna Hojnacka

Współpracują:

Ewa Jaworska-Pawełek, Maria Słowik

Adres siedziby redakcji: 35-045 Rzeszów, ul. Hetmańska 9

tel. (017) 85 24 738, 662 177 551

e-mail: sekretariat@pzn.rzeszow.pl

www. http://pzn.rzeszow.pl/czasopisma/

Maj

– w polskich realiach, czyli naszej obyczajowości, religijności i historii, to szczególny czas. Oczywistym jest, że te dni kojarzą się nam z najpiękniejszą z pór roku – wiosną – czyli czasem odradzania się przyrody, miłością oraz niezwykłą aktywnością sił przyrody, która wszystko, co młode kojarzy w pary, aby w odwiecznym cyklu odradzania się i zamierania w tym wypadku cieszyć się tym pierwszym.

Z perspektywy historii w maju wielokrotnie odżywały nasze wielkie nadzieje na odrodzenie narodowe: tak w wymiarze moralnym, jak i stricte niepodległościowym, np. poprzez uchwalenie Konstytucji 3 Maja, czy ostatnio po zakończeniu II Wojny Światowej lub poprzez inicjatywę kardynała Wyszyńskiego, który 3 maja 1966 r. cały Naród oddawał w macierzyńską opiekę Maryi.

Maj, to polska religijność wyrażona poprzez obranie na Królową Polski Matki Chrystusa, to kult maryjny i majówki śpiewane w świątyniach, czy przy wiejskich kapliczkach i krzyżach.

Zauważmy, że we wszystkich wymienionych momentach, czy faktach, które zdarzyły się w omawianym miesiącu – zawsze u ich zarania – była ogromna nadzieja na odrodzenie się lub na zmiany, które pozytywnie wpłyną na zdrową tkankę naszego Narodu pobudzającą Go do wysiłków i wyrzeczeń oraz ich zawierzenia Najwyższemu. To w tej intencji Rajnold Suchodolski w 1831 r. napisał pieśń: „**Mazurek 3 maja**”, w którym m. in. śpiewamy:

Witaj majowa jutrzenko,
Świeć naszej polskiej krainie,
Uczcimy ciebie piosenką,
Która w całej Polsce słynie.

Witaj maj, piękny maj,
U Polaków błogi raj.

Maj, to piąty miesiąc w roku, ma 31 dni, a w naszej szerokości geograficznej jest utożsamiany z burzliwie rozwijającą się przyrodą.

Ten czas starożytni Rzymianie poświęcili bogini **Mai** – matce boga ***Merkurego***, która *„na scenę”* wkraczała przystrojona kwitnącymi ziołami i kwiatami. W taki oto sposób – wedle starożytnych – zaczynał się czas radości całej przyrody – *pełen radości,* ***miły*** – , co po łacinie brzmi ***majus.***

Ludowe mądrości charakteryzujące ten czas:

- ***W maju, jak w raju.***
- ***Grzmoty w maju – znak urodzaju.***
- ***Pierwszy maja poranek jest nader tęskliwym dla kochanek.***
- ***Pankracy, Serwacy i Bonifacy dla drzew wielcy niedobracy.***
- ***Święta Zofija*** *(15 maja)* ***ciepło rozwija.***
- ***Jeśli w maju grzmot, rośnie wszystko w lot.***
- ***Gdy kukułka w maju, spodziewaj się urodzaju.***
- ***Częste w maju grzmoty rozpraszają chłopa zgryzoty.***
- ***Kto się w maju urodzi, dobrze mu się powodzi.***
- ***Gdy maj ciepły i zielony, to jesienią dobre plony.***

W ten czas będziemy wspominać i przeżywać:

1 maja – **Święto Pracy**, **Międzynarodowy Dzień Solidarności Ludzi Pracy** *popularnie* zwany ***1 Maja.***

Święto wprowadziła w ***1889 r. II Międzynarodówka*** *dla upamiętnienia wydarzeń, które miały miejsce w pierwszych dniach* ***maja 1886*** *r. w* ***Chicago*** *w Stanach Zjednoczonych podczas strajku będącego częścią ogólnokrajowej kampanii na rzecz wprowadzenia* ***8-*** *godzinnego dnia pracy.*

1 maja 2004 r. – **Polska** – wraz z dziewięcioma innymi krajami – **wstąpiła do Unii Europejskiej**.

Po*przedziło to wydarzenie: podpisanie* ***16 kwietnia 2003*** *r.* ***traktatu akcesyjnego,*** *zaś w dniach 7–8 czerwca 2003 r. pozytywnie rozstrzygnięte referendum w sprawie członkostwa Polski w UE.*

1 maja 2011 r. w czasie uroczystej Mszy św. na Placu św. Piotra w Rzymie nastąpiła **beatyfikacja Jana Pawła II.** Nabożeństwo, w którym uczestniczyło około miliona pielgrzymów prowadził papież Benedykt XVI.

Od **1 Maja 2011** r. Polakom ten dzień powinien kojarzyć się z tymi trzema faktami.

2 maja, to **„Dzień Flagi Rzeczpospolitej Polskiej”**.
O jego powstaniu zadecydował Sejm uchwałą podjętą w 2004 r. Intencją jego uchwalenia było wyznaczenie dla Polonii ***„Dnia Łączności z Macierzą”.***

2 maja 1902 r. – urodził się **Kazimierz Zarankiewicz** – matematyk, profesor mechaniki teoretycznej Uniwersytetu Warszawskiej, teoretyk lotów kosmicznych *(zm. 1959 r.).*

3 maja – to święto **Matki Bożej Królowej Polski.**

3 maja 1782 r. – urodził się **Stanisław Jan Nepomucen Kajetan Dunin Borkowski** herbu Łabędź – mineralog, bibliotekoznawca, literat, wydawca. Doprowadził do pierwszego wydania drukiem *„Psałterza floriańskiego” (zm. 1850 r.).*

3 maja 1815 r. – Rosja, Austria i Prusy zawarły traktat o podziale Księstwa Warszawskiego na 4 części; m.in. utworzono – będące częścią Rosji – **Królestwo Polskie**.

4 maja – to **Dzień Strażaka**.

4 maja 1762 r. – urodził się **Karol Otto Kniaziewicz** – generał, uczestnik Insurekcji Kościuszkowskiej, twórca i dowódca Legii Naddunajskiej, uczestnik kampanii napoleońskiej *(zm. 1842 r.).*

4 maja 1945 r. – w **Muzeum Narodowym** w Warszawie otwarto wystawę p.t. „**Warszawa oskarża**” w ten sposób inaugurując powojenną działalność tej kulturalnej placówki.

5 maja 1505 r. – zmarł **Władysław z Gielniowa** – bernardyn, kaznodzieja, pierwszy znany poeta i średniowieczny pieśniarz piszący po polsku. W historii kościoła zapisał się jako jeden z największych kaznodziejów i misjonarzy; beatyfikowany w 1750 r., jest patronem Polski, Litwy i Warszawy. To przed każdą poranną Mszą św. są śpiewane tzw. „**Godzinki o Niepokalanym Poczęciu Najświętszej Maryi Panny**, *Officium parvum Conceptionis Immaculatae”* – katolicka modlitwa. Wielki czciciel Matki Bożej *(ur. ok.1440 r.).*

6 maja 1562 r. – urodził się **Pietro Bernini** – włoski rzeźbiarz;, jego dziełem jest „*Fontanna della Barcaccia*” na Piazza di Spagna w Rzymie *(zm. 1629 r.).*

6 maja 1885 r. – urodził się **Rudolf Valentino** – amerykański aktor, wielka gwiazda kina lat dwudziestych XX wieku *(zm. 1926 r.).*

7 maja 1765 r. – król **Stanisław August Poniatowski** ustanowił **Order Świętego Stanisława**.

7 maja 1892 r. – urodził się **Josip Broz** – pseud. „**Tito**" – przywódca Socjalistycznej Federacji Republiki Jugosławii; współzałożyciel Ruchu Państw Niezaangażowanych *(zm. 1980 r.).*

8 maja – to **Narodowy Dzień Zwycięstwa.**

8 maja 1945 r. – to data **zakończenia II wojny światowej** – *tego dnia w Berlinie feldmarszałek Wilhelm Keitel podpisał bezwarunkową kapitulację III Rzeszy.*

8 maja 1892 r. – urodził się **Stanisław Sosabowski** – generał brygady, organizator i dowódca 1 Samodzielnej Brygady Spadochronowej, z którą walczył pod Arnhem *(zm. 1967 r.).*

9 maja 1682 r. – urodził się **Józef Sierakowski** – szlachcic, polityk, dyplomata; strażnik wielki koronny, ambasador Rzeczypospolitej w Imperium Osmańskim *(zm. 1748 r.).*

9 maja 1805 r. – zmarł **Fryderyk Schiller** – wybitny niemiecki poeta i dramaturg, jego dzieła wykorzystano m. in. w licznych utworach muzycznych, m. in. w ***IX Symfonii Beethovena*** znanej jako „*Oda do radości*" będącej dziś hymnem **Unii Europejskiej** *(ur. 1759 r.).*

10 maja 1802 r. – urodził się **Horatio Allen** – amerykański inżynier, wynalazca; pionier wykorzystywania i projektowania lokomotyw w USA *(zm. 1889 r.).*

10 maja 1945 r. – po raz pierwszy po **6 l**atach okupacji hitlerowskiej zabrzmiał **hejnał z wieży mariackiej** w Krakowie.

10 maja 2005 r. – w Berlinie odsłonięto upamiętniający zagładę Żydów podczas II wojny światowej **Pomnik Pomordowanych Żydów Europy.**

11 maja 1895 r. – urodził się **Jan Parandowski** – prozaik, eseista, tłumacz, miłośnik, wybitny znawca i popularyzator starożytnej kultury Grecji i Rzymu; autor niezwykle popularnej do dziś *„**Mitologii**" (zm. 1987 r.).*

12 maja – to **Międzynarodowy Dzień Pielęgniarek.**

12 maja 1935 r. – zmarł **Józef Piłsudski** – marszałek Polski, Naczelnik Państwa, współtwórca niepodległości Polski *(ur. 1867 r.).*

12 maja 1970 r. – zmarł **Władysław Anders** – generał, polityk, dowódca Armii Polskiej na Wschodzie, a następnie 2 Korpusu Polskiego, z którym w 1944 r. zdobył Monte Casino *(ur. 1892 r.).*

13 maja 1878 r. – zmarł **Andrzej Towiański** – ideolog, przywódca religijny sekty „**Koła Sprawy Bożej**" – reprezentant jednego z nurtów mesjanizmu polskiego. Jego zwolennikiem był Adam Mickiewicz i Juliusz Słowacki *(ur. 1799 r.).*

13 maja 1981 r. – na Placu św. Piotra w Rzymie – *w rocznicę pierwszego objawienia się Matki Bożej w Fatimie* – Turek **Ali Agca** dokonał zamachu na papieża **Jana Pawła II**. Jakiś czas później Ojciec Święty zauważył: *„To był prawdziwy cud i wiem komu go zawdzięczam".*

14 maja 1772 r. – to data inauguracji **I rozbioru Polski** – wojska austriackie przekroczyły granicę Polski.

14 maja 1955 r. – w Warszawie przedstawiciele Albanii, Bułgarii, Czechosłowacji, NRD, Polski, Rumunii, Węgier i ZSRR podpisali **Układ o Przyjaźni, Współpracy i Pomocy Wzajemnej** – sojusz polityczno-wojskowy państw tzw. bloku wschodniego z dominującą rolą ZSRR zwany **Układem Warszawskim**, który rozwiązano dopiero **1 sierpnia 1991** r.

15 maja – to **Święto Polskiej Niezapominajki** – *w Polsce święto przyrody i ekologii, którego niezapomnianym propagatorem był Śp.* ***Andrzej Zalewski*** *– redaktor radiowej Jedynki prowadzący „na żywo" niepowtarzalną audycję „****EkoRadio****".*

15 maja 1961 r. – w Laskach zmarła **Róża Maria Czacka** – hrabianka herbu Świnka – polska zakonnica, opiekunka niewidomych, założycielka Towarzystwa Opieki nad Ociemniałymi w Laskach, założycielka Zgromadzenia Sióstr Franciszkanek Służebnic Krzyża. Służebnica Boża. *(ur. 22 października 1876 r. w Białej Cerkwi).*

16 maja – to **Święto Straży Granicznej**.

16 maja 1902 r. – urodził się **Jan Kiepura** – śpiewak operowy, aktor; członek POW, uczestnik I Powstania Śląskiego *(zm. 1966 r.).*

16 maja 1972 r. – urodził się **Andrzej Duda** – prawnik i polityk; od 6 sierpnia 2015 r. prezydent Rzeczypospolitej Polskiej.

17 maja 1642 r. – w podanym czasie – na terytorium dzisiejszej Kanady – Francuzi założyli fort **Ville*Marie** *(obecnie Montreal)*.

17 maja 1902 r. – w Grecji odkryto mechanizm z Antykithiry – starożytny przyrząd służący do obliczania położenia ciał niebieskich.

18 maja 1920 r. – w Wadowicach urodził się **Karol Wojtyła** – od 16.X.1978 r. papież Jan Paweł II *(zm. 2005 r.).*

18 maja 1944 r. – żołnierze **2 Korpusu Polskiego** we Włoszech pod dowództwem gen. **Władysława Andersa** *zdobyli niedostępną twierdzę na wzgórzu* **Monte Cassino** w ten sposób otwierając sprzymierzonym armiom drogę do Rzymu.

18 maja 1944 *r. w samo południe na ruinach klasztoru Monte Cassino polski żołnierz, plutonowy* ***Emil Czech****, odegrał hejnał mariacki – tym sposobem – „wszem i wobec" ogłaszając zwycięstwo polskich żołnierzy.*

Bitwa pod Monte Cassino *(zwana także Bitwą o Rzym) – to seria bitew pomiędzy wojskami alianckimi a Wehrmachtem, które miały miejsce w 1944 roku w rejonie klasztoru na Monte Cassino. Bitwa ta uznawana jest za jedną z najbardziej zaciętych walk (obok walk pod Stalingradem, na Łuku Kurskim i lądowania w Normandii) w czasie II wojny światowej.*

Polskie walki pod Monte Cassino były niezwykle krwawe, w natarciu zginęło ***924*** *żołnierzy,* ***2930*** *zostało rannych, a za zaginionych uznano* ***345****. Jednak już w czerwcu 2 Korpus Polski ponownie wkroczył do akcji, odznaczając się w bitwie o Ankonę.*

19 maja 1965 r. – zmarła **Maria Dąbrowska** – pisarka, autorka powieści „**Noce i dnie**" *(ur. 1889 r.).*

19 maja 1962 r. – urodził się **Mariusz Świtalski** – przedsiębiorca; twórca: *Elektokomisu, Eurocash, Biedronki, Żabki, Małpki Express.*

20 maja 1648 r. – zmarł **Władysław IV Waza** – król Polski i wielki książę litewski, tytularny król Szwecji *(ur. 1595 r.).*

20 maja 1772 r. – urodził się **William Congreve** – angielski pionier badań nad bronią rakietową *(zm. 1828 r.).*

21 maja 1932 r. – **Amelia Earhart** – jako pierwsza kobieta – przeleciała samotnie Atlantyk na trasie Nowa Fundlandia – Irlandia.

21 maja 1970 r. – zmarł **Leonid Teliga** – dziennikarz, żeglarz, lotnik, w czasie II wojny światowej uczestnik czynu zbrojnego, pierwszy Polak, który samotnie opłynął kulę ziemską *(ur. 1917 r.).*

22 maja 1885 r. – zmarł **Wiktor Hugo** – wybitny francuski pisarz, poeta dramaturg i polityk. M.in. napisał powieści: *„Nędznicy*" i *„Katedra Marii Panny w Paryżu" (ur. 1802 r.).*

22 maja 1972 r. – jako pierwszy prezydent USA – **Richard Nixon** przybył z oficjalną wizytą do Moskwy.

23 maja 1842 r. – urodziła się **Maria Konopnicka** – poetka, nowelistka, krytyk literacki, publicystka' autorka poematu *„Pan Balcer w Brazylii",* nowele: *„Dym", „Mendel Gdański",* baśni: *„O krasnoludkach i sierotce Marysi" (zm. 1910 r.).*

23 maja 1892 r. – w Krakowie w **powietrze został wysadzony kościół Ducha Świętego** w celu pozyskania gruntu pod budowę gmachu Teatru im. Juliusza Słowackiego. Na wieść o tym Jan Matejko zwrócił dyplom honorowego obywatela Krakowa przy tym oświadczając, że już nigdy nie będzie wystawiał tu swoich obrazów.

24 maja 1905 r. – urodził się **Michaił Szołochow** – rosyjski pisarz, autor m.in. powieści *„Cichy Don*", *„Los człowieka*". W 1965 r. otrzymał literacką Nagrodę Nobla *(zm. 1984 r.).*

24 maja 2002 r. – premiera filmu wojennego **„Pianista**" *(adaptacja autobiografii Władysława Szpilmana) w* reżyserii Romana Polańskiego.

25 maja – to **Międzynarodowy Dzień Dziecka Zaginionego.**

25 maja 1812 r. – urodził się **Filippo Pacini** – włoski lekarz, anatom; pośmiertnie uznano go odkrywcę w 1854 r. przecinkowców cholery – 30 lat przed Robertem Kochem *(zm. 1883 r.).*

26 maja – to **Dzień Matki.**

W tym miejscu felietonu wszystkim Matkom Redakcja pozwala sobie złożyć najserdeczniejsze życzenia zdrowia, zadowolenia z życia, zrozumienia u dzieci i wnuków oraz wielkiego poszanowania wynikającego z Waszego trudu, pozycji i tego, co zrobiłyście – i nadal robicie – dla swoich bliskich.

Dziękujemy Wam za to wszystko, co cały czas nam dawałyście i nadal nam dajecie z siebie… oraz funduszy pozyskiwanych z ZUS…

Wszystkiego dobrego!!!

26 maja 1595 r. – zmarł **Filip Nereusz** (Neri) – włoski kapłan, wielki przyjaciel dzieci, jeden z najbardziej wesołych świętych *(ur. 1515 r.*

27 maja 1840 r. – zmarł **Niccolo Paganini** – włoski skrzypek i kompozytor, najwybitniejszy wirtuoz skrzypiec wszech czasów.

27 maja 1942 r. – w Pradze udany zamach na protektora Czech i Moraw **Reinharda Heydricha**.

28 maja 1961 r. – w **Londynie** utworzono organizację **Amnesty International** – w celu obrony więźniów politycznych w Hiszpanii, w RPA, na Węgrzech. Obecnie udziela ona pomocy prawnej więźniom politycznym we wszystkich krajach świata.

28 maja 1981 r. – zmarł **Stefan Wyszyński** – kardynał, prymas Polski, mąż stanu, zwany ***„Prymasem Tysiąclecia";*** represjonowany w czasach stalinowskich. Od 12 września 2021 r. błogosławiony Kościoła katolickiego. *(ur. 1901 r.).*

29 maja – to **Wniebowstąpienie Pańskie.**

Wniebowstąpienie Pańskie jest ukoronowaniem i zakończeniem ziemskiego życia Jezusa oraz Jego triumfem. W dziesięć dni po Wniebowstąpieniu większość chrześcijan świętuje Zesłanie Ducha Świętego. Jezus przez 40 dni po swoim zmartwychwstaniu przebywał wśród uczniów. Po upływie tego czasu Apostołowie udali się razem na Górę Oliwną. W obecności uczniów Jezus uniósł się w górę i zniknął.

29 maja 1802 r. – urodził się **Jan Marcin Bansemer** – kartograf; w Powstaniu Listopadowym kierownik wydziału fabrykacji broni w warszawskim Arsenale *(zm. 1840 r.).*

30 maja 1431 r. – skazana przez Inkwizycję za herezję i czary została spalona na stosie **Joanna d'Arc** – francuska bohaterka narodowa, symbol jedności narodowej Francji i walki o jej niepodległość. W 1920 r. papież Benedykt XV ogłosił ją świętą *(ur. ok. 1412 r.).*

30 maja 1505 r. – obradujący w Radomiu Sejm uchwalił znacznie ograniczoną władzę królewską konstytucję „**Nihil nowi**", czyli *„nic nowego bez powszechnej zgody".*

31 maja – to **Światowy Dzień bez Papierosa.**

31 maja 1592 r. – odbył się **ślub** króla **Zygmunta III Wazy** z **Anną Habsburżanką** oraz jej koronacją na królową Polski.

31 maja 1915 r. – na linii frontu pomiędzy Bolimowem, a Sochaczewem wojska **niemieckie** dokonały **ataku chemicznego** używając **264 ton ciekłego chloru**. Było to ponad dwukrotnie więcej, niż podczas ataku pod Ypres. Użyty gaz pozbawił życia kilka tysięcy żołnierzy rosyjskich.

Kończy się najpiękniejszy miesiąc w roku. W te dni delektujemy się pięknem przyrody, niewątpliwie w ten czas żywiej biją nam serca i inne o tej porze roku jest nasze samopoczucie. Może wpływ na to mają śpiewające miłosne trele słowiki i być może z tego powodu znowu cieszymy się pełnią życia?

*Szkoda, że dobre samopoczucie oraz entuzjastyczne spojrzenie na świat burzy nam świadomość jeszcze w pełni nieujarzmionego COVIDa–19, który wisi nad ludzkością, niczym miecz Damoklesa (chociaż od **28 marca 2022** r. w określonych sytuacjach w przestrzeni publicznej **możemy funkcjonować bez maseczek**)… oraz od 24 lutego 2022 r. bezradnie obserwowana inwazja sił zbrojnych Federacji Rosyjskiej na terytorium Ukrainy.*

Od tego momentu obserwujemy exodus matek i dzieci z terytorium Ukrainy do Polski … oraz dzięki mediom bezkarne niszczenie infrastruktury tego kraju przez barbarzyńców Putina.

Wiem, że wielu naszych członków czynnie jest zaangażowanych w pomoc uchodźcom, czego Im gratuluję i za co Ich podziwiam.

Wydaje się, że nadszedł czas, aby pokazać swoje człowieczeństwo oraz praktycznie wykazać preferowane i wyznawane przez nas wartości i prawdy. Oby ten czas próby zakończył się jak najszybciej …

Zygflor 2022-03-09

Na taką inicjatywę niepełnosprawni w Polsce czekali od lat…

„Różni podróżni – obsługa bez barier"

– standardy i szkolenie dla pracowników transportu

Aby ułatwić osobom ze szczególnymi potrzebami korzystanie z transportu zbiorowego, a przewoźnikom świadczenie usług dla tych osób PFRON wraz z partnerami opracował przystępne standardy. Oferuje także dla nich szkolenie „Różni podróżni – obsługa bez barier".

Przyjęcie i stosowanie standardów opracowanych przez PFRON przyniesie wymierne korzyści. Przede wszystkim są to gotowe rozwiązania, które eliminują ryzyko pomyłek i błędów pracowników obsługujących podróżnych – w tym tych ze szczególnymi potrzebami.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) w partnerstwie z Urzędem Transportu Kolejowego i Instytutem Transportu Samochodowego opracował standardy obsługi osób ze szczególnymi potrzebami w transporcie zbiorowym. Chodzi tu na przykład o osoby z trudnościami w poruszaniu się, niesłyszące, niewidome, seniorów czy osoby podróżujące z dzieckiem w wózku. Ze standardami można się zapoznać podczas szkolenia „Różni podróżni – obsługa bez barier".

Szkolenie skierowane jest do pracowników, którzy w swojej codziennej pracy mają bezpośredni kontakt z podróżnymi, czyli np. kierowców, motorniczych, sprzedawców biletów, członków drużyn konduktorskich, jak i pracowników działów zajmujących się kapitałem ludzkim, trenerów wewnętrznych oraz kadry zarządzającej i przedstawicieli związków zawodowych przedsiębiorstw, jak również organizatorów transportu zbiorowego.

Stosowanie standardów to konkretne korzyści dla przewoźników

Przyjęcie i stosowanie standardów opracowanych przez PFRON przyniesie wymierne korzyści. Przede wszystkim są to gotowe rozwiązania, które eliminują ryzyko pomyłek i błędów pracowników obsługujących podróżnych – w tym tych ze szczególnymi potrzebami. Pracownicy zyskają wzrost poczucia bezpieczeństwa, gdyż będą wiedzieli, jak postępować

w określonych sytuacjach. A pracodawcom ułatwi ocenę prawidłowości wykonywanych przez nich zadań. Sprawi to, że zmniejszy się ryzyko składania skarg przez podróżnych, a tym samym zyska marka firmy.

Właściwa informacja i sprawna komunikacja

Pierwszy standard dotyczy zasad informowania i komunikowania się. Obejmuje on dostępność wszelkiego rodzaju informacji (tzw. statycznej jak i dynamicznej, głosowej i wizualnej). W jego zakres wchodzi także dostępności biletomatów, infokiosków, stron internetowych i aplikacji mobilnych oraz materiałów publikowanych w mediach społecznościowych, czyli stosowania tekstów alternatywnych, napisów, tłumaczeń na Polski Język Migowy (PJM), czy audiodeskrypcji.

Efektywna pomoc w podróży

Kolejny standard jest bardzo funkcjonalny, zawiera bowiem całościowe wytyczne dotyczące organizacji pomocy w podróży. Od momentu jej planowania, przez zakup biletów, obsługę i organizację podróży (za pośrednictwem stron www, aplikacji zgłoszeniowych, formularzy zgłoszeniowych, infolinii) po jej realizację. Realizacja obejmuje działania w punktach obsługi i informacji pasażerskiej, w punktach sprzedaży biletów, na dworcach i węzłach przesiadkowych, w obrębie samego pojazdu – przy wsiadaniu i wysiadaniu, zajmowaniu i opuszczaniu miejsca, umieszczaniu bagażu, podczas kontroli biletów, jak i ewakuacji oraz w sytuacjach awaryjnych.

Monitorowanie potrzeb i szkolenia podnoszące kompetencje

Jak podkreśla PFRON, jakość oferowanych usług w znacznej mierze zależy od wiedzy, umiejętności i postaw pracowników. Podnoszenie ich kompetencji powinno wynikać z potrzeb, które powinny być stale monitorowane. A to wymaga prowadzenia regularnych badań opinii pracowników i formułowania ocen przez ich przełożonych. Przewoźnicy powinni pamiętać także o tym, że dla uzyskania pełnego obrazu niezbędne jest systematyczne badanie potrzeb i satysfakcji pasażerów, którzy korzystają z transportu publicznego. Tego dotyczy standard badawczy, zawierający kompleksowy opis procedur badawczych

do badania potrzeb szkoleniowych pracowników i badania satysfakcji klientów.

Dopełnieniem standardów badawczych jest standard szkoleniowy. Dotyczy on sposobu organizacji szkoleń wewnętrznych i instruktaży np. przy stanowisku pracy oraz wsparcia psychologicznego. Ujęte w standardzie szkolenia przeznaczone są zarówno dla pracowników bezpośrednio obsługujących podróżnych ze szczególnymi potrzebami jak i tych, którzy w firmie zajmują się kwestiami uwzględniającymi szeroko rozumianą dostępność.

Standard zawiera również opis proponowanych przewoźnikom transportu zbiorowego działań w obszarze edukowania pasażerów w zakresie budowania kultury dostępności i akceptacji w sektorze transportu zbiorowego. Z każdym ze standardów można szczegółowo zapoznać się pod linkiem

Każdego, kto chciałby podzielić się swoją opinią na temat standardów, PFRON zaprasza do kontaktu pod adresem e-mail: **standardyptz@pfron.org.pl.**

Standardy i szkolenie zostały opracowane w ramach projektu „Szkolenia dla pracowników sektora transportu zbiorowego w zakresie potrzeb osób o szczególnych potrzebach, w tym osób z niepełnosprawnościami" w ramach Osi Priorytetowej II Efektywne polityki publiczne dla rynku pracy, gospodarki i edukacji Działanie 2.6 Wysoka jakość polityki na rzecz włączenia społecznego i zawodowego osób niepełnosprawnych Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Liderem projektu jest Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON), a partnerami: Urząd Transportu Kolejowego (UTK) i Instytut Transportu Samochodowego (ITS).

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój
Rzeczpospolita Polska
Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Pakiet rekomendowanych standardów

Informacja za: https://businessinsider.com.pl/biznes/rozwoj–osobisty/rozni–podrozni–obsluga–bez–barier–standardy–i–szkolenie–dla–pracownikow–transporttu/6tg0rpy

Orędzie Papieża Franciszka na XXX Światowy Dzień Chorego

– w miejsce lokalnej relacji z ich obchodów 11 lutego 2022 r., obszerne fragmenty przemyśleń Ojca Świętego dedykowane nam ku ich głębokiemu i wrażliwemu przeżyciu –

(11 lutego 2022 r.) „**Bądźcie miłosierni, jak Ojciec wasz jest miłosierny”** (Łk 6, 36) Trwając na drodze miłosierdzia przy tych, którzy cierpią.

Trzydzieści lat temu św. Jan Paweł II ustanowił Światowy Dzień Chorego, aby uwrażliwić lud Boży, katolickie instytucje służby zdrowia i społeczeństwo cywilne na potrzebę zwrócenia uwagi na chorych i na tych, którzy się nimi opiekują .

Niech trzydziesty Światowy Dzień Chorego, którego kulminacyjne obchody, z powodu pandemii, nie będą mogły odbyć się w Arequipie

w Peru, lecz w Bazylice św. Piotra na Watykanie, pomoże nam wzrastać w bliskości i służbie chorym i ich rodzinom.

Miłosierni jak Ojciec

Temat wybrany na ten trzydziesty Dzień Chorego: „**Bądźcie miłosierni, jak Ojciec wasz jest miłosierny”** (Łk 6, 36), skłania nas przede wszystkim do zwrócenia naszego spojrzenia na Boga „bogatego w miłosierdzie” (Ef 2, 4), który zawsze patrzy na swoje dzieci z ojcowską miłością, nawet wtedy, gdy one od Niego oddalają się. Miłosierdzie, w rzeczywistości, jest par excellence imieniem Boga, które wyraża Jego naturę nie na sposób okazjonalnego uczucia, ale jako siłę obecną we wszystkim, co On czyni. Jest to siła i czułość razem. Dlatego możemy powiedzieć z zachwytem i wdzięcznością, że miłosierdzie Boże ma w sobie zarówno wymiar ojcostwa, jak i macierzyństwa (por. Iz 49, 15), ponieważ On troszczy się o nas z siłą ojca i czułością matki, zawsze pragnąc dać nam nowe życie w Duchu Świętym.

Jezus, miłosierdzie Ojca

Największym świadkiem miłosiernej miłości Ojca do chorych jest Jego jednorodzony Syn. Ileż to razy Ewangelie opowiadają nam o spotkaniach Jezusa z ludźmi cierpiącymi na różne choroby! On „chodził po całej Galilei, nauczając w ich synagogach, głosząc Ewangelię

o Królestwie i lecząc wszelkie choroby i dolegliwości wśród ludu” (Mt 4, 23). Możemy zadać sobie pytanie: skąd ta szczególna uwaga Jezusa wobec chorych, do tego stopnia, że staje się ona również głównym dziełem w misji apostołów, posłanych przez Mistrza, by głosić Ewangelię i uzdrawiać chorych? (por. Łk 9, 2).

Dotknąć cierpiącego ciała Chrystusa

Zaproszenie Jezusa, by być miłosiernym jak Ojciec, nabiera szczególnego znaczenia dla pracowników służby zdrowia. Myślę o lekarzach, pielęgniarkach, diagnostach laboratoryjnych, osobach asystujących w leczeniu i opiece nad chorymi, a także o wielu wolontariuszach, którzy poświęcają swój cenny czas cierpiącym. Drodzy pracownicy opieki zdrowotnej, wasza służba chorym, pełniona z miłością i kompetencją, wykracza poza granice zawodu, aby stać się misją. Wasze ręce dotykające cierpiącego ciała Chrystusa mogą być znakiem miłosiernych rąk Ojca. Bądźcie świadomi wielkiej godności waszego zawodu, a także odpowiedzialności, jaka się z nim wiąże.

Miejsca opieki, domy miłosierdzia

Światowy Dzień Chorego jest również właściwą okazją, aby skupić naszą uwagę na miejscach opieki. W ciągu wieków miłosierdzie wobec chorych doprowadziło do otwarcia przez wspólnotę chrześcijańską niezliczonych „gospód dobrego Samarytanina", gdzie przyjmowano i leczono chorych wszelkiego rodzaju, zwłaszcza tych, którzy nie mogli znaleźć odpowiedzi na swoje potrzeby zdrowotne z powodu ubóstwa, wykluczenia społecznego lub trudności w leczeniu niektórych chorób. Największą cenę w tych sytuacjach płacą przede wszystkim dzieci, osoby starsze i najbardziej wrażliwe. Miłosierni jak Ojciec, liczni misjonarze, głosząc Ewangelię, budowali szpitale, przychodnie i ośrodki opieki. Są to cenne dzieła, dzięki którym chrześcijańska miłość nabierała kształtu, a miłość Chrystusa, o której świadczyli Jego uczniowie, stawała się bardziej wiarygodna. Myślę przede wszystkim o ludziach w najbiedniejszych częściach świata, gdzie czasami trzeba pokonywać duże odległości, aby znaleźć placówki medyczne, które pomimo ograniczonych środków oferują to, co jest dostępne. Przed nami jeszcze długa droga, a w niektórych

krajach otrzymanie odpowiedniego leczenia pozostaje luksusem. Potwierdza to, na przykład, ograniczona dostępność szczepionek przeciwko COVID–19 w najbiedniejszych krajach, ale jeszcze bardziej brak możliwości leczenia chorób, które wymagają znacznie prostszych leków.

Miłosierdzie duszpasterskie: obecność i bliskość

W ciągu tych trzydziestu lat również duszpasterstwo służby zdrowia było coraz bardziej doceniane jako niezbędna posługa. Jeśli najgorszą dyskryminacją, jakiej doświadczają ubodzy – a chorzy są ubogimi w zdrowiu – jest brak duchowej uwagi, nie możemy nie zaoferować im bliskości Boga, Jego błogosławieństwa, Jego Słowa, sprawowania sakramentów, zaproponowania drogi duchowego wzrastania i dojrzewania w wierze . W związku z tym pragnę przypomnieć, że bliskość wobec chorych i ich duszpasterstwo nie jest zadaniem tylko niektórych duszpasterzy specjalnie przygotowanych; odwiedzanie chorych jest zaproszeniem skierowanym przez Chrystusa do wszystkich Jego uczniów. Ile osób chorych i starszych mieszka w domach i czeka na wizytę! Posługa pocieszania jest zadaniem każdego ochrzczonego, który pamięta o słowach Jezusa: „Byłem chory, a odwiedziliście Mnie" (Mt 25, 36).

Drodzy bracia i siostry, wstawiennictwu Maryi, Uzdrowienia Chorych, zawierzam wszystkich chorych i ich rodziny. Zjednoczeni z Chrystusem, który bierze na siebie ból świata, niech odnajdą sens, pocieszenie i ufność. Modlę się za wszystkich pracowników służby zdrowia, aby bogaci w miłosierdzie, potrafili ofiarować pacjentom, wraz z odpowiednią opieką, swoją braterską bliskość.

Z serca udzielam wszystkim Apostolskiego Błogosławieństwa. Rzym, u św. Jana na Lateranie, 10 grudnia 2021 r., we wspomnienie Matki Bożej Loretańskiej.

Franciszek

P.s.

Światowy Dzień Chorego, to święto chrześcijańskie ustanowione przez papieża ***Jana Pawła II*** *podczas Jego dziękczynnej pielgrzymki do Lourdes w dniu* ***13 maja 1992*** *r. w podzięce za cudowne uratowanie w zamachu z 13 maja 1981 r. na Placu św. Piotra w Rzymie,*

*do którego doszło w rocznicę pierwszego objawienia się Matki Bożej w Lourdes – na dzień **11 lutego**. Zamachu na papieża Jana Pawła II dokonał Turek **Mehmet Ali Agca.** Jakiś czas później Ojciec Święty zauważył: „To był prawdziwy cud i wiem komu go zawdzięczam". Pierwsze obchody zrealizowano **11 lutego 1993** r.*

Wyznaczając je święty Jan Paweł II nie przewidział, że u końca trzeciej dekady od jego ustanowienia ludzkość będzie dziesiątkował COVID–19, że pandemia obnaży najniższe ludzkie instynkty w postaci często zabarykadowanych przychodni POZ oraz specjalistycznych poradni przez tych, którzy przysięgali ponad wszystko służyć bliźnim w sytuacji zagrożenia ich życia. Pikanterii uwadze dodaje fakt, że tym samym wirus nie przeszkadzał odpłatnie „po godzinach" przyjmować w prywatnych gabinetach. Czyżby w ten moment nie istniało pandemiczne zagrożenie?

W ten czas, narażając się na zarażenie, uczciwie i ofiarnie pracowały szpitale, ratownictwo medyczne oraz – wedle narzuconych społeczeństwu rygorów i wszelkich obostrzeń, z narażeniem własnego zdrowia, wypełniając swe obowiązki wobec innych – pracowali przedstawiciele innych zawodów, służb i instytucji, wszak społeczeństwo musi egzystować, czyli w miarę normalnie żyć w myśl zasady, że wszyscy nawzajem jesteśmy sobie potrzebni…

Jak to się ma do doświadczeń wielu z nas, gdy poprzez tzw. „porady na telefon" i brak podstawowych badań laboratoryjnych krwi u wielu z nas dotkliwie pogorszyło się zdrowie i wręcz „otarliśmy się" o śmierć?

Może w tym przypadku moja kąśliwa – przepełniona goryczą – uwaga, to moje osobiste traumatyczne doświadczenie i nieukrywana wątpliwość skierowana ku tym, za których w tym dniu namawiał modlić się (przynajmniej za niektórych) obecny papież…

Zygflor 2022-02-12

Pomiędzy kolejnymi „Galami koncertowymi”

– czyli –

co słychać i co w przeciągu całego roku dzieje się pomiędzy terminami realizacji corocznych Warsztatów Muzycznych, których artystycznym ukoronowaniem jest wspomniany występ w horynieckim GOK; co obecnie dzieje się w gronie naszych wokalistek, czyli dziewczyn ogarniętych pasją śpiewania, które to z uporem pod okiem swojej „mistrzyni”, czyli Ewy Jaworskiej–Pawełek oraz Aleksandry Stawarz podczas cotygodniowych zjazdów realizowanych w naszym CRNiS „szlifują” nowy repertuar.

Jeśli z uwagą na okręgowym Facebooku śledzicie wszystko to, co dzieje się na różnych odcinkach naszej związkowej działalności, to przyznacie, że jako druga grupa pasjonatów w tej witrynie od czasu do czasu gości informacja o tym, co aktualnie robią lub do czego przygotowują się nasze wokalistki oraz nieliczni wokaliści.

Oto – jako pierwszy z brzegu – na wspomnianej witrynie przykład ich twórczej aktywności:

„Zapraszamy na kolędowanie 16 stycznia 2022 r. o godzinie 13:15, po Mszy świętej o 12:30, w kościele Garnizonowym w Rzeszowie. Nasza grupa wokalna, działająca w ramach projektu: „Kompleksowa rehabilitacja osób niewidomych i słabowidzących”, dofinansowanego z PFRON-u; zaprasza!

Umotywowany wręcz zawodową ciekawością, czy dociekliwością w południe 20 stycznia br. na powyżej zasygnalizowany temat przeprowadziłem wywiad, którego stenogram jest wyeksponowany poniżej. Oto jego treść:

Zygflor: *Pani Ewo wiem, że w ramach projektu pn. „Kompleksowa rehabilitacja osób niewidomych i słabowidzących" co tydzień w CRNiS są realizowane zajęcia z wokalu z muzycznie uzdolnionymi – przede wszystkim – dziewczynami, które pod Pani „okiem" pragną podnosić swoje artystyczne umiejętności i kwalifikacje. Proszę opowiedzieć jaki jest cel tych zajęć, czy w międzyczasie przygotowujecie inne utwory wynikające z przeżywanego – np. bożonarodzeniowego – czasu,*

a może przez te miesiące uzgadniacie i układacie repertuar do kolejnych Warsztatów Muzycznych (skrót: WM), aby ponownie zapisały się w pamięci ludzi Was oklaskujących, jak np. te zrealizowane pod hasłem „Lata 20-te, lata 30-te" lub ukazujące repertuar lat 50-tych i 60-tych, które w historii zrealizowanych już ich 17 edycji okazały się być wręcz przebojowymi nie tylko z racji doboru repertuaru, ale również scenografii i charakteryzacji wykonawców, poprzez co wydaje się, że w ich już dość długim cyklu wydają się być niepowtarzalnymi i wręcz „nie do pobicia". Co Pani na to?

Ewa Jaworska-Pawełek: wiele wątków, wiele pytań, ale miło jest słyszeć to, o czym pan wspomniał na końcu.

Na początku muszę zauważyć, że sekcja działa normalnym trybem. W naszej działalności przez te kilka lat mamy już wypracowane i sprawdzone cykle, a jeden z nich, to okres pastorałkowo-kolędowy, który rozpoczyna się końcem października i trwa do lutego następnego roku. W tym czasie przygotowujemy utwory świąteczne wykonywane wspólnie oraz solowo. Ćwiczymy pastorałki np. w tym roku – wywodzące się z folkloru góralskiego, czy łemkowskiego, albo utwory typowo świąteczne tak charakterystyczne dla polskiego okresu Bożego Narodzenia.

Muszę jeszcze dodać, że w naszym repertuarze mamy polskojęzyczne amerykańskie piosenki świąteczne, które wnoszą coś nowego, bo energetycznego, w ten szczególny bożonarodzeniowy czas.

Tegoroczne zmagania z kolędami zakończyłyśmy ponad godzinnym koncertem w rzeszowskim Kościele Garnizonowym pw. Matki Bożej Królowej Polski. Było to wielkie przeżycie dla wszystkich wykonawczyń, gdyż w przeciwieństwie do koncertu ubiegłorocznego zrealizowanego *online – tegoroczny wykonany „na żywo" w miejscu wręcz kameralnym, czyli w świątyni, okraszony nowymi aranżacjami – był dla nas wielką próbą*

i przeżyciem. Cieszę się, że w koncercie uczestniczyły wszystkie dziewczyny, które pracowały nad wcześniej wymienionym bardzo wdzięcznym materiałem. Koncert został bardzo dobrze przyjęty przez liczną grupę odbiorców – o czym świadczyły gromkie brawa – a nam sprawił ogromną satysfakcję. Dla nas niezwykle uskrzydlającym było to, że tylko znikoma część wiernych opuściła świątynię a większość uczestników Mszy św. pozostała z nami do końca koncertu.

W rzeszowskim CRNiS w godzinach 8^{00} – 12^{00} spotykamy się w każdy czwartek w gronie osób, które uczestniczą w projekcie. Wręcz jako czas apokaliptyczny – z wiadomych przyczyn – wspominamy naszą działalność w dwóch ubiegłych latach (zajęcia online), których efekty pokazałyśmy umieszczając nagrania na stronie okręgowego Facebooka.

Oczywiście, jako pierwsze przybywają dziewczyny z terenu miasta Rzeszowa, potem sukcesywnie wraz z *zajeżdżającymi do niego różnymi środkami lokomocji uczestniczki z terenu, które potem, jako ostatnie opuszczają nasze lokum. Jeśli tego wymaga sytuacja, to dodatkowo*

spotykamy się przed prestiżowym dla nas koncertem, aby dopracować go w detalach, by wszystko wyszło dobrze.

Czyż to, że spełniając swoje pragnienia i na te kilka godzin przybywają do Rzeszowa, aby dać upust swojej pasji, nie jest najsubtelniejszą formą rehabilitacji i pokonywania swoich zdrowotnych słabości?

Cieszę się, że w pamięci wielu obserwatorów naszych Gali koncertowych zapisały się te, o których pan wspominał. Szczerze mówiąc, to zastanawiając się nad materiałem do tegorocznej edycji WM postanowiłam oprzeć się na repertuarze z lat 80-tych ubiegłego wieku, który dzisiaj w społeczeństwie już jest wspominany jako swoisty klasyk porównywalny do okresów wcześniej wymienionych. Sięgamy po repertuar Anny Jantar, Ireny Jarockiej, Haliny Frąckowiak, Urszuli Sipińskiej, Maryli Rodowicz, Alicji Majewskiej, czyli największych gwiazd tamtej dekady. Szczerze mówiąc, to wspólnie wybrałyśmy już kilka utworów i pracujemy nad nimi tak, aby jak najszybciej opanować je i doprowadzić do perfekcji.

Może w tym roku jeszcze przed WM, jeśli na to pozwoli pandemia, uda nam się gdzieś wystąpić, wszak przed nami wiosna, lato oraz związane z tym czasem imprezy plenerowe. Mam nadzieję, że uda nam się zrealizować tegoroczne WM, czyli zdobyć niezbędne fundusze i oby nie było kolejnych obostrzeń uniemożliwiających ich realizację.

Cieszy nas to, że w tym roku „na żywo" udało się nam wystąpić we wspomnianej świątyni, bo oto przede wszystkim chodzi w naszej działalności, w końcu trudzimy się m.in. po to, aby ocenił nas widz, którego swoim występem pragniemy usatysfakcjonować i wzruszyć.

Dziękuję za rozmowę.

Zygflor: To ja dziękuję za rozmowę oraz wszelkie informacje, które są wypunktowane w powyższym wywiadzie. Serdecznie dziękuję za pozdrowienia przekazane mi na żywo w trakcie rozmowy za pomocą Pani telefonu od dziewczyn, które w tym dniu uczestniczyły w zajęciach.

Na zakończenie Pani oraz wszystkim dziewczynom ogarniętym pasją śpiewania życzę owocnej współpracy, zmaterializowania wszelkich Waszych wysiłków związanych przygotowywaniem oraz szlifowaniem repertuaru, samozaparcia w przybywaniu na indywidualne, jak też grupowe zajęcia w CRNiS, by w końcowym efekcie móc osiągnąć ogromną satysfakcję z udanych występów, czyli dedykowanym Wam gromkich braw je kończących, co niewątpliwie sprawi Wam radość i … tym samym ogromnie usankcjonuje.

Zygflor *2022-01-24*

Jak sobie pomoc zregenerować wzrok?

*(poniższy materiał, to streszczenie wybranych fragmentu wywiadu z **Mikołajem Markiewiczem** – psychologiem z warszawskiego Ośrodka Terapii Widzenia).*

Co zrobić, aby przemęczone oczy mogły odpocząć? To pytanie nurtuje niejednego z nas, a tak naprawdę można zastosować kilka sposobów, o których mogliśmy dowiedzieć studiując styczniowy numer „Pochodni". *(nr. 1/2008).*

A oto zalecenia, których zastosowanie będzie zależało tylko od naszego uporu i determinacji:

* Choroby siatkówki często biorą się z gorszego ukrwienia. Stosując odpowiednie techniki powodujemy rozluźnienie mięśni okołogałkowych oraz rozluźnienie naczyń krwionośnych. Tym samym możemy wyzwolić lepsze krążenie. Chcąc uzyskać powyższe efekty możemy zastosować ćwiczenia, z których korzystać mogą wszyscy pragnący poświęcić swoim oczom trochę uwagi. Ich stosowanie hamuje lub spowalnia procesy degeneracyjne.

Do nich należą: techniki rozluźniające i energetyzujące. To one sprawiają, że oko jest dokrwione, dożywione, dotlenione, oczyszczone.

* Pracującym przy komputerze radzimy, aby zadbali o pewien rytm pracy, chodzi tu o przerwy. Pracując przed ekranem patrzymy z bliska. W czasie przerwy należy podejść do okna i popatrzeć daleko. W oku jest taki mechanizm, ze jeśli patrzymy daleko, to mięsień odpowiadający za akomodację – *za ustawienie ostrości oka do prawidłowego widzenia* – wówczas odpoczywa. Jeśli wtedy do tego dołączymy coś takiego, żeby ciepłymi, rozgrzanymi dłońmi zasłonić zamknięte oczy – by posiedziały w ciepłych miseczkach – to cudownie regeneruje oczy. Dla oczu praca przy komputerze, to wielki wysiłek, przy którym oczy mało się ruszają. W takich chwilach jest warto wprawić je w ruch, ale nie typu góra – dół. Wyobraźmy sobie, że do nosa mamy przyczepiony pędzel i naszym, zadaniem jest naszkicować nim to wszystko, co widzimy – wtedy oczy się ruszają, ciało się rusza. Jest to przednia zabawa. Albo ołówkiem przyczepionym do nosa przeciągamy po wszystkich długich prostych liniach pokoju – ten zakres ruchu oczu jest nawet większy i wszechstronniejszy. Inną sprawą w tego typu ćwiczeniach jest fizyczne rozluźnienie okolic oczu. Możemy też ten efekt uzyskać poprzez masowanie opuszkami palców lub kłykciami punktu po punkcie miejsca nad brwiami, nad górnym oczodołem, pod oczami. Zasada jest taka, by znaleźć w tych okolicach wszystkie bolesne i wrażliwe punkty. Warto jest je sobie rozmasowywać je kilka razy dziennie, po minucie lub dwie delikatnym pulsującym ruchem. Jest to fenomenalne ćwiczenie, które rozluźnia i uspokaja. Dla wielu osób jest to skuteczny sposób,

aby z jednej strony lepiej poczuć te wrażliwe miejsca, a z drugiej – rozluźnić i doenergetyzować oczy. Po takim masażu oczom jest lżej, cieplej – możemy założyć, że procesy degeneracyjne też w tym momencie trochę stopują.

* Bardzo przyjemną i skuteczną propozycją – by oczy odpoczęły – jest okład ze świetlika *(zaparzyć zioła w pół szklanki wody – to ilość na dłuższy czas, którą możemy postawić w lodowce. Przed kolejnymi okładami podgrzać. Nawilżyć dwa płatki kosmetyczne i położyć na oczach).* To daje nam przerwę w widzeniu i patrzeniu, a okład jest bardzo przyjemny, nawilżający, relaksujący i tonizujący.

Oko ludzkie lepiej funkcjonuje, gdy otrzymuje odpowiednia porcję tlenu oraz dostateczną porcję światła. A zatem trzeba wyjść z domu lub wejść na balkon, pobyć tam jakiś czas i nacieszyć oczy jasnym dniem. *(oczywiście należy chronić oczy przed silnym światłem, bo to promienie ultrafioletowe, dziura ozonowa).* Światło należy dostarczać w bezpieczny sposób. Nie wolno patrzeć punktowo w jego źródło, tj. prosto w słońce lub żarówkę. Oczy należy naświetlać przez zamknięte powieki. To taki sposób jest bezpieczny i jednocześnie równoważący dzienny deficyt światła dla człowieka.

* Wskazane jest poświęcenie oczom minimum 5 minut dziennie, a najlepiej to zrobić tuż przed zaśnięciem, żeby przez następnych kilka godzin oczy mogły się regenerować, odpoczywać – czyli wzmacniać te wszystkie procesy odnawialne, które następują podczas snu.

*Dajmy sobie codziennie 10 minut przed snem na to, by spryskać oczy ciepłą wodą, dojść do okna, spojrzeć daleko, poruszać się trochę, pomasować oczy, zrobić okład ze świetlika, żeby noc dla naszych oczu była w pełni łaskawa. Dla dzieci i młodzieży zagrożonych krótkowzrocznością te ćwiczenia, to **ABC** dbania o własne oczy.*

Zygflor 2009-04-18

P. S.

Przy okazji polecam oficjalną stronę internetową warszawskiego Ośrodka Terapii Widzenia. Zaglądnijcie tam – naprawdę warto. www.treningwidzenia.pl

Witryna poetycka

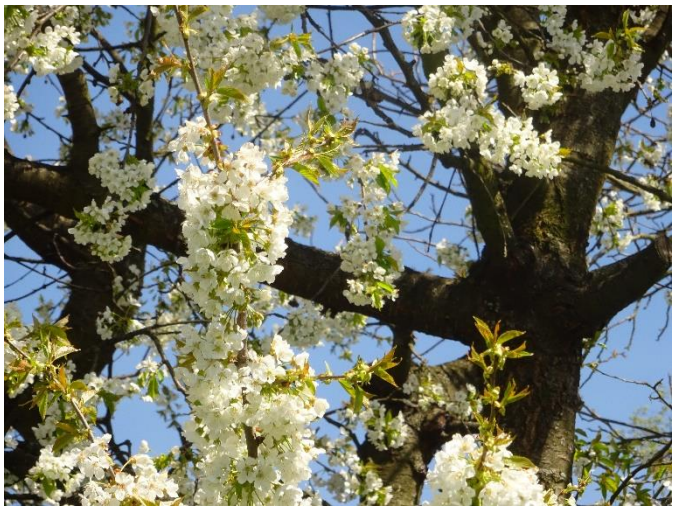
Tym razem majowy kącik poetycki udostępniam Poetce, która już dawno nie gościła na łamach miesięcznika.

Do przeanalizowania proponuję utwór, które w specyficzny – wręcz frywolny, spod znaku Amora - sposób mówi, że w życiu najważniejsze są wyższej racji odczucia i pragnienia, poprzez co uzyskuje ono „swoisty smak i do niego ochotę”.

Zapraszam do lektury oraz przeanalizowania dwóch utworów już dawno nie publikowanej ***Marii Słowik****.*

Miłosne odczucia

W miłości różne są pragnienia.
Ogniki w oczu spojrzeniach.
Jesteś co dnia moim ideałem.
W marzeniach widzę, jak się uśmiechałeś.
Przyciągam Cię do mojego ciała
i czuję jakbym omdlewała.
W błogości uczuć się zatapiam,
ta chwila zawsze niech powraca.
Patrząc w Twe zmysłowe usta
czuję się jak wydmuszka pusta,
lekka i krucha do przytulania,
a jednak przez Ciebie kochana …

autor: **Maria Słowik**

Wszystko, co możesz sobie wyobrazić, natura już to stworzyła.
Albert Einstein