ISSN: 1897-841X 02/2021 (194)

przewodnik

Polski Związek Niewidomych Okręg Podkarpacki

Tyle jesteś wart, ile drugiemu pomożesz – jeśli możesz

Idzie luty, podkuj buty, bo mróz będzie jeszcze suty.

Spis treści:

- Luty 2021 calendarium ..... str. 3
- Wyniki Ankiety – Podziękowanie mgr Joanny Kuras ..... str. 12
- Z wyrazami szacunku, podziękowania i … wdzięczności ..... str. 16
- Witryna poetycka ..... str. 27

Koledze

Marianowi Błażejowskiemu

wieloletniemu funkcyjnemu Okręgowej Komisji Rewizyjnej

wyrazy głębokiego i szczerego współczucia z powodu śmierci **Siostry**

składa

Zarząd Okręgu oraz Okręgowa Komisja Rewizyjna

wraz z całym stanem osobowym podkarpackiej struktury PZN

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:

Joanna Kuras, Janina Baran, Zuzanna Ostafin, Agnieszka Płonka,

zdjęcie okładki: Mateusz Florczak

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

tel. (017) 85 24 738, fax. (017) 86 22 328

e-mail: sekretariat@pzn.rzeszow.pl

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

Luty

„Idzie luty, podkuj buty, bo mróz będzie jeszcze suty” – to *jedno z przysłów najtrafniej charakteryzujących zbliżający się czas.*

A skąd nazwa miesiąca kojarząca się raczej z czymś srogim?

*Dociekając etymologii lub analizując źródłosłów zwrotu – słowie „**luty**" – zorientujemy się, że nasi przodkowie przed wiekami, czy tysiącami lat kojarzyli je, czyli postrzegali z nadejściem dni **mroźnych, srogich, okrutnych** – słowem: **złych.***

To prawda, że luty potrafi być najzimniejszym i najbardziej dokuczliwym ze wszystkich swoich braci (miesięcy), jednak, gdy się ciepło ubierze (uwaga dotycząca dzieci), to jest to najlepszy czas na zimowe lodowo-śniegowe harce; wszak najkorzystniejszy termin do realizacji zimowej przerwy w nauce – ferii – wypada w lutym…

Luty, to drugi miesiąc w roku i wedle używanego w Polsce kalendarza gregoriańskiego ma **28**, a w lata przestępne **29** dni.

***Rok przestępny**, to taki rok kalendarzowy, który ma **366** dni, zamiast **365**; jego zastosowanie ma na celu umożliwienie dopasowania roku kalendarzowego z rokiem wyliczonym na podstawie obiegu Ziemi dookoła Słońca.*

Luty jest miesiącem zimowym na półkuli północnej *(czyli u nas),* a na południowej letnim. W ciągu trwania miesiąca w naszej szerokości geograficznej dzień wydłuża się do około **7** godzin.

Według często cytowanego Aleksandra Brücknera – *historyka literatury i kultury polskiej* – nazwa miesiąca pochodzi od określenia srogich mrozów – np. ukraiński *лютий*, czy bułgarski *люты*. Dawniej były również używane takie nazwy jak: *sieczeń* albo *strąpacz*.

Jego łacińskie określenie – ***Februarius*** – zostało zapożyczone przez większość języków europejskich i pod takowym funkcjonuje współcześnie.

Przykładowe przysłowia podkreślające mądrość ludu:

- ***Idzie luty, podkuj buty, bo mróz będzie jeszcze suty.***
- ***Na Gromniczną mróz – szykuj chłopie wóz.***
- ***Na Gromniczną lanie – szykuj chłopie sanie.***

- ***Gdy w Gromniczną** (2.II.) **z dachów ciecze, zima jeszcze się przewlecze.***
- ***Miesiąc luty w lód okuty, a czasami pełen pluty.***
- ***Gdy na święty Maciej** (24.II.) **lody wróżą długie chłody, a gdy płyną strugą, to i zimy niedługo.***
- ***Gdy luty z wiatrami, rychła wiosna przed nami.***

W te dni będziemy wspominać

1 lutego 1411 r. – został zawarty I pokój toruński – kończył tzw. wielką wojnę pomiędzy Polską, a Zakonem Krzyżackim.

1 lutego 1901 r. – urodził się **Clark Gable** – amerykański aktor filmowy, zwany „Królem Hollywood"; laureat Oskara za rolę w filmie „Ich noce". Pamiętamy go z roli Rhetta Butlera w filmie *„Przeminęło z wiatrem" (zm. 1960 r.).*

2 lutego – w kościele obchodzimy **Święto Matki Boskiej Gromnicznej,** czyli **Święto Ofiarowania Pańskiego** obchodzone na pamiątkę momentu pierwszego pojawienia się Jezusa w jerozolimskiej świątyni i Jego spotkania się z mędrcem Symeonem.

Według prawa mojżeszowego każdy pierworodny syn należy do Boga. Kiedy mijało 40 dni od porodu młode matki udawały się do świątyni, gdzie przedstawiały nowonarodzonego syna Bogu i dokonywały symbolicznego jego wykupienia. W zależności od zamożności był to: baranek w wypadku bogatych; para synogarlic lub gołębi – w przypadku biedniejszych. Wykupienie pierworodnego wiązało się ze zwyczajowym oczyszczeniem matki po urodzeniu dziecka. Obrzęd ten później przyjęło chrześcijaństwo, a w dawnej Polsce zwał się on „wywodem". Klęczącej przed kratką prezbiterium kapłan podawał zapaloną świecę, odmawiał modlitwę, a kończąc ją kropił kobietę święconą wodą i ta już „oczyszczona" obchodziła z zapaloną świecą „ofiarę" wokół głównego ołtarza świątyni.

Nasi przodkowie głęboko wierzyli, że „Maryja gromnicą – symbolizującą Pana Jezusa – odpędzi od nich wszelkie zło". W dzień Matki Boskiej Gromnicznej – czyli w dzień Jej oczyszczenia – wierni przychodzą do świątyń ze świecami – zwanymi gromnicami – „które mają chronić od gromów". Inny zwyczaj, to niesienie do domów zapalonych gromnic:

„kto płomień zachowa, albo komu trzy krople wosku na rękę padną – ten szczęśliwą ma wróżbę na najbliższy czas”.

Poświęcona gromnica jest oznaką wiary, nadziei i miłości. Wierzono, że posiada magiczną moc przepędzania wszelkiego zła. Towarzyszyła umierającemu. W wierzeniach wielu narodów zapalenie poświęconej świecy rozprasza ciemności, chroni przed niepogodą, gradobiciem, skutkiem powodzi, zapobiega niespodziewanej chorobie.

2 lutego 1901 r. – urodził się **Marian Bohusz Szyszko** – malarz ekspresjonista, krytyk sztuki, publicysta *(zm. 1995 r.).*

3 lutego 1821 r. – zmarł **Jan Leon Hipolit Kozietulski** herbu **Abdank** – pułkownik wojsk polskich, dowódca 3. szwadronu 1. Pułku Lekkokonnego Polskiego Gwardii Cesarskiej, dowódca 3 Pułku Eklererów Gwardii Cesarskiej, dowódca 4 Pułku Ułanów Królestwa Kongresowego. Baron Cesarstwa Francuskiego. To on 30 listopada 1808 prowadził słynną szarżę polskich szwoleżerów na przełęczy Somosierra *(ur. 1778 r.).*

3 lutego 1871 r. – urodził się **Eugeniusz Romer** – geograf, twórca nowoczesnej kartografii polskiej, współzałożyciel **Książnicy-Atlas;** członek Polskiej Akademii Nauk, autor publikacji: *„Powszechny atlas geograficzny”, „Pogląd na klimat Polski*”. Odznaczony Krzyżem Komandorskim z Gwiazdą Orderu Odrodzenia Polski *(zm. 1954 r.).*

4 lutego 1505 r. – urodził się **Mikołaj Rej** – pierwszy wybitny pisarz polski zwany ojcem literatury polskiej. Sformułował myśl: *„A niechaj narodowie wżdy postronni znają, iż Polacy nie gęsi i swój język mają”. (zm. 1569 r.).*

4 lutego 1746 r. – urodził się **Tadeusz Kościuszko** – generał wojska polskiego, inżynier i fortyfikator, Naczelnik tzw. Insurekcji Kościuszkowskiej z 1794 r., bohater dwóch narodów: polskiego i amerykańskiego *(zm. 1817 r.).*

5 lutego 1921 r. – urodził się **Zbigniew Czajkowski** – jeden z najbardziej znanych i utytułowanych trenerów szermierki na świecie; autor publikacji o tej tematyce, np. *„Trening szermierza” (zm. 2019 r.).*

5 lutego 1931 r. – urodziła się **Krystyna Radzikowska** – wybitna polska szachistka lat 50 i 60-tych XX w., 5-krotna reprezentantka kraju w olimpiadach szachowych, 9-krotna mistrzyni Polski *(zm. 2006 r.).*

6 lutego 1911 r. – urodził się **Ronald Reagan** – amerykański aktor i polityk; 40 prezydent Stanów Zjednoczonych *(zm. 2004 r.).*

6 lutego 1989 r. – w **Magdalence** pod Warszawą rozpoczęły się obrady „**okrągłego stołu**”. Zapoczątkowały one pokojowe przejmowanie władzy (tzw. „aksamitna rewolucja”) przez środowiska antykomunistyczne w Polsce oraz w całej Europie wschodniej. Zakończyły się **5.IV.1989** r. Ich ustalenia do dzisiaj „odbijają się czkawką”.

7 lutego 1919 r. – Naczelnik Państwa **Józef Piłsudski** podpisał **49 dekretów**, w tym: o powszechnym obowiązku szkolnym dla dzieci w wieku od 7 do 14 lat, o utworzeniu Najwyższej Izby Kontroli, a także o powołaniu Pocztowej Kasy Oszczędnościowej *(w celu wyrobienia w społeczeństwie nawyku oszczędzania)* – była to pierwsza państwowa instytucja bankowa.

7 lutego 1921 r. – urodził się **Stanisław Lenartowicz** – reżyser i scenarzysta filmowy; jeden z twórców polskiej szkoły filmowej; twórczość: *„Pigułka dla Aurelii”, „Giuseppe w Warszawie” (zm. 2010 r.).*

7 lutego 1831 r. – Sejm **Królestwa Polskiego** przyjął uchwałę o fladze Polski. Była to pierwsza reguła prawna dotycząca opisu polskiej flagi.

***„Biel** i **czerwień**, to kolory, które każdemu **Polakowi** kojarzą się z polską flagą. Flaga oraz barwy narodowe – obok godła i hymnu – symbolizują i podkreślają suwerenność narodu i państwa. Ustawa stanowi, że barwami Rzeczpospolitej Polskiej są kolory biały i czerwony ułożone w dwóch poziomych równoległych pasach tej samej szerokości, z których górny jest koloru białego, a dolny koloru czerwonego”.*

8 lutego 1911 r. – urodził się **Zygmunt Zeydler-Zborowski** – autor powieści i opowiadań kryminalnych; powieści: *„Czarny mercedes”, „Nawet umarli kłamią” (zm. 2000 r.).*

8 lutego 1931 r. – urodził się **Bohdan Butenko** – grafik, ilustrator książek, autor komiksów; współpracował m. in. z *„Misiem”, „Świerszczykiem*” i *„Płomyczkiem” (zm. 2019 r.).*

9 lutego 1941 r. – urodził się **Kazimierz Kaczor** – aktor teatralny i filmowy. Jego filmografia: *„Polskie drogi”, „Złotopolscy”, „Zmiennicy”.*

9 lutego 1961 r. – premiera filmu „**Matka Joanna od Aniołów**” w reżyserii Jerzego Kawalerowicza, z udziałem m.in. Lucyny Winnickiej, Anny Ciepielewskiej, Mieczysława Voita.

10 lutego 1940 r. – Sowieci rozpoczęli **masowe deportacje** ludności polskiej z terenów zajętych po 17.IX.1939 r. przez Armię Czerwoną.

Smutna informacja – wspomnienie – szczególnie dla mieszkańców regionu z tzw. prawobrzeżnej części dorzecza Sanu.

10 lutego 2011 r. – zmarł biskup **Józef Życiński** – duchowny rzymskokatolicki, biskup diecezjalny tarnowski, arcybiskup metropolita lubelski *(ur. 1948 r.).*

11 luty – **Tłusty Czwartek** – czyli **ZAPUSTY.**

*– to w kalendarzu chrześcijan ostatni czwartek przed wielkim postem. Najpopularniejsze potrawy tego dnia, to pączki i faworki. „**Powiedział Bartek, że dziś tłusty czwartek, a Bartkowa uwierzyła, dobrych pączków nasmażyła”** – mówi staropolskie przysłowie.* Według jednego z przesądów, jeśli ktoś w tłusty czwartek nie zje ani jednego pączka – w dalszym życiu nie będzie mu się wiodło.

11 lutego 1841 r. – urodził się **Józef Brandt** – malarz batalista, przedstawiciel szkoły monachijskiej; dzieła: *„Bitwa pod Chocimiem”, „Odbicie jasyru”, „Konfederaci barscy” (zm. 1915 r.).*

11 lutego 1916 r. – urodziła się **Seweryna Szmaglewska** – pisarka, więźniarka obozu Auschwitz – Birkenau. M. in. napisała: *„Dymy nad Birkenau*”, czy *„Czarne Stopy” (zm. 1992 r.).*

12 lutego 1716 r. – urodził się **Andrzej Hieronim Zamoyski** – kanclerz Wielki Koronny, członek KEN *(zm. 1792 r.).*

12 lutego 1798 r. – zmarł **Stanisław August Poniatowski** – król Polski w latach 1764-1795, mecenas oświaty, nauki i kultury, jeden z głównych twórców konstytucji 3 Maja *(ur. 1732 r.).*

13 lutego 1931 r. – urodził się **Józef Szymański** – historyk, specjalista w zakresie nauk pomocniczych historii; publikacje: *„Nauki pomocnicze w historii”, „Pismo łacińskie i jego rola w kulturze” (zm. 2011 r.).*

13 lutego 1981 r. – zmarł **Władysław Kuchar** – olimpijczyk. Uprawiał hokej, lekkoatletykę, łyżwiarstwo szybkie, piłkę nożną. Był pierwszym laureatem plebiscytu „Przeglądu Sportowego” w 1926 r. *(ur. 1897 r.).*

14 lutego 1942 r. – z mocy rozkazu Naczelnego Wodza Rządu **RP** na Uchodźstwie **Związek Walki Zbrojnej** został przekształcony w **Armię Krajową.**

14 lutego – to **Walentynki** – **Dzień Zakochanych.**

Jest to jeden z nowoprzyjętych obyczajów ogólnikowo nazwanych „świętami z importu”. Jego geneza jest związana z biskupem Walentym z miasta Nahars, który żył w nim w XIV wieku. Istnieje wiele legend

związanych z imieniem tego świętego, być może było ich kilku? Faktem jest, że ów święty w Niemczech był patronem epileptyków, zaś chorobę – z grecka zwaną epilepsją – nazywano „wielką chorobą", „świętą chorobą" lub „opętaniem'. Wierzenia ludowe upatrywały źródła epilepsji – tak jak i miłości – właśnie w opętaniu. Czyż więc stan miłości i miłosnego uniesienia oraz oczarowania związanego z „tym stanem chorobowym", to czas opętania umysłów fluidami i walorami kochanków oraz „chemią" z nią związaną?

14 lutego 1995 r. – w podziemiach warszawskiej katedry św. Jana pogrzebano szczątki króla **Stanisława Augusta Poniatowskiego** przywiezione z miejsca pochówku w Wołczynie na Białorusi.

15 lutego 1951 r. – urodziła się **Jadwiga Jankowska-Cieślak** – aktorka teatralna i filmowa. Wystąpiła w filmach: *„Trzeba zabić tę miłość", „Polskie drogi", „Co słonko widziało".*

15 lutego 2011 r. – zmarła **Karin Stanek** – piosenkarka, wokalistka zespołu „Czerwono-Czarni", przeboje: *„Malowana lala", „Chłopiec z gitarą", „Jedziemy autostopem" (ur. 1943 r.).*

16 lutego – to OSTATKI.

– czyli ostatnie dni karnawału kończące się zawsze we wtorek, następny dzień, to Środa Popielcowa. W ostatki urządza się ostatnie huczne zabawy, bale przed zbliżającym się okresem wstrzemięźliwości.

Największym balem karnawałowym jest karnawał w Rio de Janeiro rozpoczynający się w ostatni piątek przed Środą Popielcową i trwający przez pięć dni aż do środy nad ranem.

16 lutego 1731 r. – urodził się **Marcello Bacciarelli** – przedstawiciel baroku i klasycyzmu**,** nadworny malarz króla Stanisława Augusta Poniatowskiego; dzieła: *„Portret Stanisława Augusta Poniatowskiego w stroju koronacyjnym", „Autoportret w stroju polskim" (zm. 1818 r.).*

17 lutego – to Środa Popielcowa – **POPIELEC.**

W chrześcijańskim kalendarzu pierwszy dzień Wielkiego Postu. Jest dniem pokuty przypadającym na 46 dni kalendarzowych (40-dniowy okres postu, bez wliczania niedziel) przed Wielkanocą.

17 lutego 1673 r. – zmarł **Molier** (fr. *Molière*) – *właśc. Jean Baptiste Poquelin* – francuski komediopisarz, aktor, jeden z największych dramaturgów wszech czasów. Jest autorem: *„Skąpca", Świętoszka", „Mizantropa" (ur. 1622 r.).*

17 luty – to **Światowy Dzień Kota.**

18 lutego 1374 r. – urodziła się **Jadwiga** – ***królowa Polski***, którą w 1997 r. papież Jan Paweł II ogłosił świętą Kościoła katolickiego *(zm. 1399 r.).*

18 lutego 1546 r. – zmarł **Marcin Luter** – niemiecki mnich i teolog, jeden z ojców reformacji, tłumacz Biblii na język niemiecki. Jego **95 tez** wzywających do dyskusji nt. odpustów uważa się za początek reformacji *(ur. 1483 r.).*

19 lutego 1851 r. – urodził się **Konrad Pruszyński** *(pseud. Konrad Promyk)* – działacz oświatowy, pisarz, wydawca, autor nowoczesnego elementarza oraz *„Obrazkowej nauki czytania i pisania" (zm. 1908 r.).*

19 lutego 1884 r. – urodził się **Maciej Rataj** – działacz ruchu ludowego, polityk i publicysta, Marszałek Sejmu. Po zamordowaniu Gabriela Narutowicza przez kilka dni pełnił obowiązki Prezydenta RP zginął rozstrzelany w Palmirach 21.VI.1940 r.

20 luty – to **Światowy Dzień Sprawiedliwości Społecznej.**

20 lutego 1911 r. – zmarł **Józef Montwiłł** – ziemianin, bankier, działacz społeczny, filantrop. W 1989 r. na Litwie założono Fundację Kultury Polskiej im. Józefa Montwiłła *(ur. 1850 r.).*

20 lutego 1919 r. – **Sejm RP** uchwalił tzw. **Małą Konstytucję** i powierzył urząd **Naczelnika Państwa Józefowi Piłsudskiemu**.

21 luty – to **Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego**.

21 lutego 1574 r. – **Henryk III Walezy** został koronowany na pierwszego elekcyjnego króla Polski.

21 lutego 1931 r. – urodził się **Andrzej Ajnenkiel** – historyk, profesor nauk humanistycznych; publikacje: *„Konstytucje Polski 1791–1997", „Polska po przewrocie majowym", „Zarys dziejów politycznych Polski 1926–1939" (zm. 2015 r.).*

22 lutego 1898 r. – urodził się **Karol Bunsch** – pisarz powieści historycznych i tłumacz. Napisał: *„Dzikowy skarb" (zm. 1987 r.).*

22 lutego 1901 r. – urodziła się **Maria Zimińska – Sygietyńska** – aktorka, piosenkarka i pedagog. Była współzałożycielką, a od 1955 r. dyrektorem i kierownikiem artystycznym Zespołu Pieśni i Tańca „**Mazowsze**" *(zm. 1997 r.).*

23 luty – to **Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją.**

23 luty 1871 r. – urodził się **Zygmunt Moczyński** – pedagog muzyczny, kompozytor, dyrygent. W latach 1939–1940 przywódca pomorskiej organizacji konspiracyjnej *„Bataliony Śmierci za Wolność” (zm. 1940 r.).*

23 lutego 1928 r. – urodziła się **Urszula Modrzyńska** – aktorka – niezapomniana odtwórczyni **Jagienki** w filmie „Krzyżacy” Aleksandra Forda *(zm. 2010 r.).*

23 lutego 2009 r. – zmarł **Stanisław Inglot** – wieloletni lider krośnieńskiej struktury PZN, działacz wielkiego formatu, którego propozycje i rozwiązania z powodzeniem funkcjonują do dziś w naszym środowisku; były członek władz naczelnych Okręgu Podkarpackiego PZN oraz ZG PZN *(ur. 1935 r.).*

24 lutego 1931 r. – urodziła się **Maria Piątkowska** – lekkoatletka, m.in. sprint, biegi płotkarskie. Uczestniczyła w igrzyskach olimpijskich w 1952, 1960 i 1964 r.

24 lutego 1953 r. – zmarł **August Emil Fieldorf** – *pseud. „***Nil***”* – generał brygady Wojska Polskiego, zastępca dowódcy Armii Krajowej. Po sfingowanym procesie skazany na karę śmierci, zrehabilitowany w 1958 r., a w 2006 odznaczony Orderem Orła Białego *(ur. 1895 r.).*

25 lutego 1873 r. – urodził się **Enrico Caruso** – włoski śpiewak – jeden z najsłynniejszych tenorów operowych w historii *(zm. 1921 r.)*.

25 lutego 1891 r. – urodził się **Jan Henryk Rosen** – malarz, twórca malowideł ściennych i witraży. M. in. malował dekoracje katedry ormiańskiej we Lwowie, dekoracje ścian kaplicy w letniej rezydencji Castel Gandolfo *(zm. 1992 r.).*

26 lutego 1901 r. – zmarła **Lucyna Ćwierciakiewiczowa** – autorka poczytnych książek kucharskich, poradników o modzie, prowadzeniu gospodarstwa domowego; książki: *„365 obiadów”, „Jedyne praktyczne przepisy konfitur, różnych marynat…” (ur. 1829? r.).*

26 lutego 1981 r. – urodziła się **Edyta Herbuś** – tancerka klasy „S” w tańcach latynoamerykańskich, aktorka, prezenterka telewizyjna, uczestniczka programu *„Taniec z gwiazdami*”.

27 lutego 1868 r. – zmarł **Walerian Łukasiński** – działacz niepodległościowy, twórca Wolnomularstwa Narodowego i Towarzystwa Patriotycznego. Po wybuchu Powstania Listopadowego uwięziony w Twierdzy Szliselburskiej, gdzie pozostał do końca życia *(ur. 1786 r.).*

27 lutego 1891 r. – urodził się **Rudolf Dreszer** – generał brygady Wojska Polskiego, uczestnik I i II wojny światowej oraz walk oniepodległość Polski w wojnie z bolszewikami *(zm. 1958 r.).*

27 lutego 1971 r. – urodził się **Roman Giertych** – prawnik, polityk, wiceprezes Rady Ministrów, minister edukacji narodowej, autor m. in. „*Kroniki dobrej zmiany*".

27 luty – to **Światowy Dzień Organizacji Pozarządowych** Został ustanowiony 17 kwietnia 2010 roku przez 12 państw Bałtyckiego Forum Organizacji Pozarządowych. Pierwsze obchody odbyły się 27 lutego 2014 r. w Helsinkach.

28 lutego 1801 r. – urodził się **Jan Scipo del Campo** – ksiądz kanonik kapituły krakowskiej, bibliofil, członek Akademii Umiejętności *(zm.1890 r.).*

28 lutego 1908 r. – urodził się **Aleksander Rummel** – konstruktor i inżynier, współtwórca polskiego samochodu ciężarowego STAR 20 *(zm. 1993 r.).*

28 lutego 1978 r. – zmarł **Janusz Meissner** – pilot, pisarz, autor powieści o tematyce lotniczej, np. *„Szkoła orląt", „Żądło Genowefy" (ur. 1901 r.).*

Zapoznaliśmy się z tegorocznym – nieco krótszym – lutowym Calendarium przypominając sobie niegdyś zaistniałe w ten czas zdarzenia, fakty i ludzi, którzy w jakiś sposób przyczynili się do rozwoju dziejów naszej Ojczyzny, jak cywilizacji w skali globu.

*W najlepsze jeszcze trwa zima, a od roku dodatkowo gnębi nas pandemia, więc wedle mądrości ludowego przysłowia „**Idzie luty, podkuj buty, bo mróz będzie jeszcze suty"** nie pozbywajmy się zimowego odzienia, dbajmy o swoje zdrowie, bo przed nami jeszcze nieprzewidywalny czas, który sprzyja chorobom i epidemiom.*

Szanujmy nasze zdrowie – dbajmy o nie – aby potem „nie przerabiać na własnej skórze" tego, o czym we fraszce „Na zdrowie" pisał Jan z Czarnolasu.

Zygflor 2020-10-15

– Wyniki ubiegłorocznej Ankiety –

Moi Drodzy!

Przed rokiem – rozsyłając wielu z Was na skrzynki mailowe pytania do ankiety potrzebnej do napisania pracy magisterskiej, wówczas studentki UMCS – prosiłem o jej wypełnianie i odesłanie na mój internetowy adres.

Poniżej publikujemy jej wyniki oraz słowa podziękowania za w niej udział i w nią zaangażowanie – dziś – Pani mgr ***Joanny Kuras****. Zapraszam do zapoznania się z poniższym opracowaniem…*

Szanowni Państwo!

Ten artykuł jest owocem Państwa zaangażowania i nieodzownej pomocy, za którą pragnę serdecznie podziękować. Wypełnione przez Państwa ankiety umożliwiły ocenę i rekonstrukcję językowego obrazu zjawisk atmosferycznych osób niewidomych i porównanie sposobu postrzegania tych zjawisk ze sposobem postrzegania ich przez osoby niesłyszące. Państwa wypowiedzi pozwoliły ocenić na ile uszkodzenie wzroku wpływa na kształtowanie się systemu pojęciowego, w porównaniu do osób o prawidłowo funkcjonującym zmyśle wzroku.

Państwa wypowiedzi uzupełniłam o badania w Integracyjnym Klubie Aktywnej Rehabilitacji i Sportu Niewidomych „Ikar". Badania podobnie jak u Państwa przeprowadziłam na bazie ankiety zawierającej pytania o znaczenie następujących wyrazów: DESZCZ, ŚNIEG, GRAD, MGŁA, BURZA, PIORUN, WIATR, CHMURA, czyli słownictwo odnoszące się do zjawisk atmosferycznych/meteorologicznych. Obszar zjawisk pogodowych został wybrany, ponieważ jest on uniwersalnym tematem i dostępnym dla każdego człowieka, bez względu na poziom wykształcenia, czy też ograniczeń odnośnie zmysłów, ponieważ wybrane zjawiska pogodowe są zjawiskami oddziałowującymi wielozmysłowo i obecnymi w życiu i komunikacji wszystkich osób. Dlatego też, biorąc pod uwagę fakt, iż każda osoba w jakiś sposób mogła doświadczyć tych zjawisk lub uzyskać o nich wiedzę, stwierdziłam, iż będzie to odpowiednia kategoria do badań osób niewidomych i niesłyszących.

Badanie każdego pojęcia obejmowało stały schemat następujących pytań:

- Co to jest x?
- Jak wygląda x?
- Jaki może być x? (W przypadku pojęcia deszczu i wiatru pytanie to zostało uzupełnione o dodatkowe pytanie – Jakie rodzaje x Pan/ Pani zna?)
- Co robi x? Jakie czasowniki kojarzą się Panu/Pani ze słowem x?
- Jakie emocje/wrażenia może wywoływać x?
- Co kojarzy się Panu/Pani ze słowem x?

Pierwsze pytanie miało charakter definicyjny, a odpowiedź na to pytanie była zarazem pierwszym zbiorem najistotniejszych cech dla badanej osoby. Kolejne pytania miały na celu wyodrębnienie szczegółowych cech pojęcia i poszerzenie, podanej w odpowiedzi na pierwsze pytanie, definicji badanego wyrazu. Drugie pytanie odnosiło się do tego, jak wygląda dane zjawisko. Trzecie pytanie stanowiło uzupełnienie pytania pierwszego i drugiego, a także służyło uzupełnieniu kategorii nadrzędnej pojęcia. Pytanie czwarte odnosiło się do czasowników, czyli tego, co robi dane zjawisko. Piąte i szóste pytania odnosiły się przede wszystkim do subiektywnych aspektów pojęć, opierają się one na sferze emocjonalnej. Każda odpowiedź na zadane w ankiecie pytanie posłużyła do stworzenia ogólnej definicji pojęcia badanej grupy.

Definicje oparte o odpowiedzi na przedstawione wyżej pytania przybrały następującą formę:

Deszcz

Deszcz jest to opad z nieba w postaci przezroczystych kropel wody, porównywalny do łez lub strumienia spod prysznica. Deszcz może być drobny lub ulewny, a także ciepły i zimny. Jego główną czynnością jest padanie. Zjawisko to wywołuje przede wszystkim negatywne odczucia, a skojarzenia z nim związane oscylują w obrębie jego skutków.

Śnieg

Śnieg jest to zamarznięty deszcz w postaci płatków lub gwiazdek. Śnieg może być mokry, zimny i zamarznięty. Jego głównymi czynnościami są padanie i sypanie. Zjawisko to wywołuje przede wszystkim pozytywne odczucia, a skojarzenia dotyczą okresu świątecznego i sportów zimowych.

Grad

Grad są to zamarznięte krople wody w postaci kulek o różnej wielkości, od drobnych po duże. Jego główną czynnością jest niszczenie oraz powodowanie hałasu. Zjawisko to wywołuje negatywne emocje, opierające się na obawie, przerażeniu i strachu, a skojarzenia związane z gradem obejmują zarówno czynniki towarzyszące, jak i skutki gradobicia.

Mgła

Mgła jest to para wodna podobna w wyglądzie do mleka lub dymu. Może być gęsta lub lekka. Jej podstawowa czynność to ograniczanie widoczności. Zjawisko to wywołuje negatywne odczucia, takie jak strach i zmęczenie, natomiast skojarzenia odnoszą się do wyglądu mgły oraz do emocji, jakie może wywoływać.

Burza

Burza to zjawisko składające się z opadów deszczu, silnego wiatru, zachmurzonego nieba oraz grzmotów, o niebezpiecznym i gwałtownym charakterze. Można wyróżnić burzę piaskową, wiatrową, śnieżną, burzę z deszczem lub gradem. Jej główną czynnością jest niszczenie oraz powodowanie hałasu. Odbierana jest jako zjawisko niebezpieczne i niespodziewane. Skojarzenia odnoszą się do opisu samego zjawiska (deszcz, grzmoty) oraz czasu występowania burzy (lato).

Piorun

Piorun to wyładowanie atmosferyczne/elektryczne w postaci ognistego, błyszczącego zygzaka. Piorun może być kulisty, liniowy lub zygzakowaty o niebezpiecznym charakterze. Jego podstawowe czynności odnoszą się do niszczenia, podpalania, zabijania i uderzania. Zjawisko to odbierane jest jako niebezpieczne i nieprzyjemne. Skojarzenia związane z piorunem obejmują zarówno czynniki towarzyszące (huk), jak i jego skutki (śmierć).

Wiatr

Wiatr jest to ruch powietrza, którego nie widać, ale widoczne są jego skutki. Wiatr może być silny (huragan, tornado) albo lekki (zefirek). Podstawową czynnością wiatru jest wianie. Zjawisko to wywołuje zarówno pozytywne (przyjemny, uspokaja), jak i negatywne (strach, bezsenność). Wiatr kojarzony jest ze zmianami oraz miejscami, gdzie występuje (morze, las).

Chmura

Chmura jest to mały lub duży okrągły obłok, o białym lub granatowym kolorze. Można wyróżnić chmury deszczowe, gradowe i burzowe. Podstawową czynnością chmury jest przemieszczanie się po niebie. Chmura w zależności od kształtu i koloru może wywoływać zarówno pozytywne (białą chmura), jak i negatywne emocje (ciemne chmury). Chmura kojarzona jest przede wszystkim ze skutkami czynności chmury (brak słońca, deszcz) oraz z podobnymi z wyglądu desygnatami (wata cukrowa).

Analiza uzyskanych odpowiedzi pokazała, że językowy obraz zjawisk atmosferycznych osób niewidomych w niczym nie odbiega od językowego obrazu zjawisk atmosferycznych osób widzących, wręcz przeciwnie, osoby niewidome wykazały większą wiedzę na temat zjawisk atmosferycznych niemal w każdej subkategorii. Takie bogactwo wiedzy pojęciowej może być wynikiem faktu, iż osoby niewidome są zależne od swojej wiedzy, tzn. w przeciwieństwie do osób widzących, osoby niewidome nie mają wolnego dostępu do większości desygnatów, w tym zjawisk atmosferycznych, więc ich szansa na prawidłowe funkcjonowanie opiera się na wiedzy o tym jak dane zjawiska działają i co mogą powodować, zaś osoby widzące mając pełny dostęp do tych zjawisk, nie czują potrzeby gromadzenia i zapamiętywania tak szczegółowej wiedzy. Należy również zwrócić uwagę na fakt, iż osoby niewidome często w swoich wypowiedziach wykorzystują analogię, co może świadczyć o próbach zobrazowania sobie omawianych zjawisk. Pomimo iż osoby niewidome mają tak ogromną wiedzę o zjawiskach atmosferycznych, to trzeba zauważyć, że wiedza ta opiera się przede wszystkim na wiedzy naukowej, a nie na wiedzy z własnych doświadczeń, jak jest u osób widzących.

Uzyskane wyniki zostały dodatkowo porównane z wynikami osób niesłyszących, co pokazało, iż osoby obu grup opierają swoje wypowiedzi o inne źródła wiedzy, osoby niewidome korzystają przede wszystkim z wiedzy naukowej, zaś osoby niesłyszące z wiedzy bazującej na własnych doświadczeniach. Widoczny jest również w wypowiedziach mechanizm kompensacji. Osoby niesłyszące nie odnoszą się w swoich wypowiedziach do cech omawianych pojęć, które bazują na zmyśle słuchu, skupiają się jedynie na cechach odnoszących się do zmysłu dotyku i wzroku. Osoby niewidome zaś odnoszą się do wszystkich cech badanych pojęć, jednak cechy, oparte o zmysł wzroku są wynikiem wiedzy naukowej, czego

dowodem są liczne porównania do bardziej znanych i częściej występujących obiektów.

Reasumując – dzięki Państwa pomocy udało się określić sposób językowego porządkowania rzeczywistości osób niewidomych oraz określić źródło pozyskiwania informacji o świecie. Ta wiedza umożliwia nie tylko lepsze poznanie mechanizmów językowych osób niewidomych, lecz jest podstawą do rozważań na temat wyznaczenia standardu postępowania terapeutycznego z dziećmi, opartego o kompetencje językowe.

Z podziękowaniem
i pozdrowieniem
mgr Joanna Kuras

Z wyrazami szacunku, podziwu i … wdzięczności.

Przed czterema laty na łamach „Przewodnika” nr 03/2017 pod znamiennym tytułem „Usprawnianie widzenia” ukazał się artykuł o współpracy z naszym środowiskiem mgr **Agaty Bocheńskiej**, która wówczas – wraz z biurem ZO Podkarpackiego PZN – rezydowała, czyli do swojej działalności wynajmowała lokal w OLK przy Placu Dworcowym 2.

Wówczas pod tymże adresem istniał Jej **Gabinet Terapii Widzenia,** w którym dla dzieci zrzeszonych w Podkarpackim Okręgu PZN – w ramach PFRON-owskiego programu p. n. „Kompleksowa Rehabilitacja Osób Niewidomych i Słabowidzących”, prowadziła, wraz z naszą Agnieszką Płonką zajęcia terapeutyczne z dziećmi usprawniając ich resztki widzenia.

Minęły cztery lata, w trakcie których nie znalazłszy u włodarzy województwa uznania naszych argumentów „za” pozostaniem i dalszą naszą wspólną i działalnością pod wspomnianym wcześniej adresem,

biuro ZO Podkarpackiego PZN od dwóch lat funkcjonuje w budynku ROPS przy ul. Hetmańskiej, zaś Pani Agatka autentycznie „rozwinęła skrzydła" przenosząc się na peryferie Rzeszowa do budynku Centrum Medycznego „Promedica" przy ul. Zenitowej 5, gdzie od roku „urzędując" naprawdę w bardzo szerokim asortymencie usług działa nie tylko na rzecz naszego środowiska, o czym powinien zaświadczyć poniższy z Nią wywiad.

*Dla przypomnienia: „Usprawnianie widzenia" – to jedno z **Działań**, które na rzecz dzieci i młodzieży Polski Związek Niewidomych Okręg Podkarpacki we współpracy z optometrystką Agatą Bocheńską w Jej **Gabinetu Optometrii i Terapii Wzrokowej** funkcjonującego pod nowym adresem przy ul. Zenitowej 5 w przedziale czasowym **01.04.2020 r. – 31.03.2021 r.** (projekt corocznie jest reaktywowany, czyli ponawiany) realizuje w ramach dofinansowywanego przez PFRON Projektu p. n. **„Kompleksowa Rehabilitacja Osób Niewidomych i Słabowidzących".***

Potocznie uważa się, że ponad 90% informacji o otaczającym świecie dociera do nas za pomocą zmysłu wzroku. To on informuje nas o kolorach, kształtach, odległości, o głębi przestrzeni – to właśnie te wszystkie informacje zawdzięczamy sprawnie funkcjonującemu narządowi wzroku.

Nikt z grona tzw. ludzi zdrowych, czy posługujących się jeszcze na co dzień szczątkowym wzrokiem nie zastanawia się, co by się z nim stało, gdyby nagle ten strumień informacji przestał do niego płynąć … docierać … informować …

Oto stenogram – czyli zapis, treść wywiadu – zrealizowanego z mgr Agatką Bocheńską końcem listopada 2020 r., który po autoryzacji mógłby ukazać się samodzielnie pod tytułem:

Nowa lokalizacja – większe korzyści
– czyli –

*rozmowa z **Agatą Bocheńską** – optometrystą, kontaktologiem, terapeutą wzrokowym; członkiem Polskiego Towarzystwa Optometrii i Optyki; założycielem i właścicielem **Gabinetu Optometrii i Terapii Wzrokowej w Rzeszowie przy ul. Zenitowej,** gdzie realizuje umowę dot. terapii wzrokowej dla członków PZN.*

Od 15 lat współpracuje Pani z Polskim Związkiem Niewidomych Okręg Podkarpacki. Na czym polega ta współpraca?

Na rzecz Związku Niewidomych działam już 15 lat Początkowo zajmowałam się wyłącznie doborem pomocy optycznych dla osób słabowidzących. Z czasem doszły terapie widzenia dla dzieci i dorosłych, które dla osób zrzeszonych w PZN finansowane są ze środków PFRON.

Od kwietnia br. zmieniła Pani lokalizację Gabinetu Optometrii i Terapii wzrokowej. Z Przychodni przy Placu Dworcowym w Rzeszowie przeniosła się Pani na ul. Zenitową 5 do budynku Centrum Medycznego Promedica. Coś się zmieniło?

W zasadzie wszystko. Gabinet znajduje się w nowoczesnym budynku, gdzie mamy do dyspozycji nie jedno, a kilka pomieszczeń. Dzięki temu mogliśmy poszerzyć zakres wykonywanych usług. Obecnie do dyspozycji naszych pacjentów mamy gabinety: optometryczny, terapii wzrokowej, kontaktologiczny, ortoptyczny, a także gabinet tyflopedagogiczny i gabinet terapii biofeedback.

Czy może Pani pokrótce opowiedzieć na czym polega praca poszczególnych gabinetów?

Oczywiście. Gabinet optometryczny zajmuje się diagnostyką wad wzroku i funkcji wzrokowych, dobieram tutaj okulary, a także kwalifikuję pacjentów do terapii wzrokowej. W gabinecie terapii wzrokowej odbywają się ćwiczenia, mające na celu usprawnienia działania oczu. Gabinet kontaktologiczny z kolei specjalizuje się w doborze soczewek kontaktowych. Kolejny, gabinet ortoptyczny, to rehabilitacja wzroku z użyciem specjalistycznego sprzętu, gdzie leczenie polega na pobudzaniu czynności ośrodków mózgowych odpowiedzialnych z wrażenia wzrokowe.
Gabinet tyflopedagogiczny – pomagamy dzieciom słabowidzącym odnaleźć się w otaczającym je środowisku ludzi widzących poprzez ćwiczenia np. percepcji i orientacji wzrokowej.

Został nam jeden Gabinet – Biofeedback. Cóż to takiego?

Biofeedback to nowoczesna technologia usprawniająca pracę mózgu poprzez wzmacnianie pożądanych częstotliwości fal mózgowych. W naszym gabinecie wykorzystujemy terapię biofeedback przede

wszystkim do poprawy funkcjonowania wzroku. Terapia Biofeedback jest przyjemnym, zupełnie bezbolesnym zabiegiem, podczas którego pacjent ma zakładany na głowę czepek z elektrodami, przewodzącymi fale mózgowe, które są monitorowane i oceniane przez specjalistę. Terapia poprzez trening mózgu ma na celu poprawę koncentracji zarówno u dzieci i dorosłych. Obniża poziom stresu, zwiększa możliwości zapamiętywania. Polecana jest dla dzieci z problemami szkolnymi (dyslekcja, dysortografia, dyskalkulia), a także dla dorosłych w celu zwiększenia wydajności mózgu.

W takim razie warto skorzystać. Przeprowadzka przyniosła Pani same korzyści.

Oczywiście, nie tylko dla Ośrodka, ale przede wszystkim dla pacjentów. Jesteśmy obecnie jedynym takim miejscem na Podkarpaciu, skupiającym różnych specjalistów zajmujących się problemami wzrokowymi. Dodatkowo nawiązaliśmy współpracę ze specjalistami z dziedziny okulistyki. Zdradzę również, że prowadzimy rozmowy z lekarzem okulistą, także w niedalekiej przyszłości będziemy mieć gabinet okulistyczny.

Wspaniale, czym jeszcze możemy się pochwalić?

Na pewno współpracą z wieloma firmami. Mam tutaj na myśli nie tylko wspomniany Polski Związek Niewidomych, ale także Stowarzyszenie na rzecz wspomagania rozwoju Dzieci i Młodzieży „TITUM", Poradnie okulistyczne, Ośrodki rehabilitacji i fizjoterapii, Poradnie psychologiczno-pedagogiczne oraz Salon Optyki Okularowej w Rzeszowie przy Placu Wolności 17.

Proszę powiedzieć ilu pacjentów z problemami widzenia korzysta z usług Gabinetu Optometrii i Terapii Wzrokowej i na czym polegają terapie?

Obecnie pod opieką ośrodka jest ok 200 osób. Są to dzieci i dorośli, korzystający z różnych form pomocy. Oferujemy diagnostykę w kierunku wad wzroku oraz diagnostykę funkcji wzrokowych, wystawiamy opinie dla poradni pedagogiczno-psychologicznych ośrodków szkoleniowych, placówek medycznych. Prowadzimy terapie gabinetowe, gdzie spotykamy się z pacjentami i realizujemy indywidualne plany terapeutyczne. Część

pacjentów otrzymuje program terapeutyczny do terapii domowej i spotyka się z nami w celu kontroli postępów. Specjalne ćwiczenia dobierane są do potrzeb i możliwości danego pacjenta. W gabinetach używamy najnowszych specjalistycznych urządzeń diagnostycznych i terapeutycznych takich jak: autorefraktometr, foropter, lampa szczelinowa, synoptofor, testy diagnostyczne np. widzenia obuocznego, przestrzennego czy też widzenia barwnego, urządzenia do terapii – berneloskop, stereoskop, cheiroskop, fiksator sakadyczny, listwy podświetlane i wiele wiele innych.

Nowością w naszej ofercie jest terapia z wirtualną rzeczywistością z użyciem gogli Remmed VR.

Na czym polega terapia przy użyciu gogli?

Z gogli korzystają głównie dzieci. Jest to dla nich atrakcyjna forma terapii, ze względu na to, że używamy różnych gier. Są to gry terapeutyczne, posiadające licencje medyczne. Opracowane z myślą o pacjentach z zaburzeniami wzrokowymi. Używane gry mają na celu pobudzać ruchomość gałek ocznych, fiksację, akomodację jak również przyczyniają się do budowy widzenia obuocznego. Utrwalają osiągnięte efekty terapii tradycyjnych.

Na koniec chciałbym zapytać jeszcze w jaki sposób funkcjonuje ośrodek w czasie pandemii?

Pracujemy normalnie od poniedziałku do piątku w godz. 9-17. Ściśle przestrzegamy zaleceń Głównego Inspektora Sanitarnego. Gabinety są dezynfekowane i wietrzone po każdym pacjencie. W gabinecie może przebywać wyłącznie pacjent i terapeuta. Opiekun czeka w korytarzu, gdzie zachowane są bezpieczne, wymagane odległości. Przed wizytą każdy z pacjentów wypełnia ankietę wstępnej kwalifikacji. Zarówno pacjent

jak i terapeuta zabezpieczony jest maseczką, do dyspozycji są płyny dezynfekujące. Standardowo przy wejściu mierzona jest temperatura.

Dziękuję serdecznie za rozmowę. Szczegółowe informacje dotyczące funkcjonowania Gabinetu Optometrii i Terapii Wzrokowej, znajdziemy na Pani stronie internetowej
– do obejrzenia której – zapraszam.

Tyle z w miarę dokładnego stenogramu – czyli zapisu treści – jak mniemam – ciekawego wywiadu, który odsłania kulisy działalności Pani Agaty na rzecz naszych dzieci oraz całego środowiska niegdyś i dziś.

Nim ją (rozmowę) podsumuję przypomnienie kilku kwestii i terminów:

Optometrysta *„praktykuje w zakresie badania refrakcji i zaopatrzenia w pomoce wzrokowe, a także w zakresie diagnozowania i właściwego postępowania w przypadku chorób oczu oraz rehabilitacji układu wzrokowego”.*
Optometrysta specjalizuje się w dobieraniu korekcji optycznej – okularów czy soczewek kontaktowych. Z optometrią związana jest optometryczna terapia widzenia. Jest to terapia całej drogi jaką pokonuje informacja wzrokowa od oka do mózgu. Niewłaściwe ustawienie oczu czy zaburzenia podstawowych funkcji wzrokowych często wynikają z zaburzeń przewodzenia bodźca wzrokowego.
Obok optometrysty możemy postawić ***kontaktologa*** *specjalizującego się w doborze soczewek kontaktowych.*
Ortoptysta *„zajmuje się diagnozą i rehabilitacją wybranych funkcji wzrokowych, zwłaszcza zaburzeń widzenia obuocznego i zaburzeń ruchomości gałek ocznych. Wspomaga pracę okulisty w procedurach diagnostycznych dotyczących chorób oka i systemu wzrokowego”.*
Orto *znaczy* ***prosty****, a* ***ortoptysta*** *funkcjonuje w rodzicielskiej świadomości jako* ***specjalista od prostych oczu****. Zatem niedowidzenie, zez i inne zaburzenia widzenia obuocznego rehabilituje ortoptysta.*

Miejmy świadomość tego, że mgr **Agata Bocheńska** jest członkiem **Polskiego Towarzystwa Optometrii i Optyki** oraz **Polskiego Towarzystwa Kontaktologicznego**, co najdobitniej zaświadcza o tym, z jakiej klasy

specjalistycznej wiedzy korzystają nasze dzieci i kto z nami od lat na tak trudnej niwie współpracuje…

Przyswoiwszy sobie powyższą wiedzę pamiętajmy, że:

„Optometryczna terapia wzrokowa jest rodzajem rehabilitacji wzroku w kierunku usprawniania widzenia. Do programu zakwalifikowane są dzieci i młodzież z problemami niedowidzenia, słabowidzenia, dzieci ze zdiagnozowanym zezem jawnym i ukrytym. Najlepsze wyniki daje praca z dzieckiem do 7 roku życia. Dzieci na terapię przychodzą raz – dwa razy w tygodniu – w niektórych przypadkach raz na dwa tygodnie – wszystko jest dostosowywane indywidualnie do potrzeb, możliwości i wieku pacjenta. Każda terapia jest oparta na indywidualnej diagnostyce optometrycznej, jak i okulistycznej. Na podstawie badań diagnostycznych tworzony jest dla każdego pacjenta plan terapii oraz dobierane są ćwiczenia wzrokowe, które mają na celu wzmacniać widzenie. Zajęcia są prowadzone indywidualne, trwają 60 min; w niektórych przypadkach u dzieci młodszych – 2-4 letnich – zajęcia trwają 45 min., w zależności

od tego jak dziecko pracuje, jakie ćwiczenia ma do wykonania. W ramach terapii usprawniamy akomodację, konwergencję, pobudzamy ruch gałek ocznych, jest prowadzony trening niedowidzenia, ćwiczenia fiksacji, ćwiczenia fuzji i wiele innych w/g indywidualnych potrzeb pacjenta. Terapia widzenia odbywa się w specjalnie przygotowanym gabinecie – wyposażonym w specjalistyczny sprzęt. Dzieci i młodzież biorący udział w terapii ćwiczą widzenie jednooczne, dwuoczne i obuoczne z zastosowaniem synoptofora, stereoskopu, cheiroskopu, wektogramów, tranaglifuów, rotatora i wielu innych sprzętów i urządzeń. Od jakiegoś czasu są realizowane ćwiczenia bilateralne, czyli ćwiczenia, które mają na celu doprowadzić do symetrii ciała.

W programie są dzieci z różnymi wadami wzroku, z różnymi chorobami oczu. Do wszystkich przypadków należy podejść indywidualnie. Terapia widzenia mająca na celu np. usprawnienie akomodacji trwa do 10 tygodni natomiast są przypadki, gdzie terapia jest trudna i na efekty trzeba czekać długo. W każdym przypadku poprzez zajęcia terapeutyczne poprawia się kondycja gałki ocznej, poprawia się ostrość widzenia, dzieci i młodzież mogą dłużej pracować z tekstem – z bliżą, poza tym lepiej funkcjonują w szkole, poprawia się ich koncentracja, poprawia się percepcja i orientacja wzrokowa".

Naszą telefoniczną rozmowę Pani Agatka zakończyła stwierdzeniem: *„Cieszę się, że są takie programy, że dzieci mogą w nich uczestniczyć i że wspólnymi siłami – ja, jako terapeuta wzrokowy wespół z p. tyflopedagog, i paniami prowadzącymi rehabilitację podstawową w PZN – razem, możemy wspomagać dzieci i młodzież. Dziękuję bardzo”.*

Informacja dla laików

Terapia Widzenia jest dyscypliną **optometrii** – zajmuje się rehabilitacją wzroku, czyli treningiem wzrokowo – motorycznym opartym na założeniach optometrii behawioralnej; ma na celu korygowanie niektórych wad wzroku, tj. niedowidzenie, zezy, problemy widzenia obuocznego. **Terapia Widzenia** – to **trening oczu** – usprawniający narząd wzroku oraz mózg.

Do Terapii Widzenia kwalifikują się dzieci z:

- zaburzeniami akomodacji i konwergencji, gdy: oko ma problemy z dostosowaniem się do odległości oglądanego obrazu, traci ostrość podczas przenoszenia wzroku na cele znajdujące się w różnych odległościach,
- dzieci z zezami – ukrytymi, stałymi, czasowymi.

- dzieci z zaburzeniami mięśni zewnątrzgałkowymi oraz osoby, które odczuwają podczas pracy wzrokowej bóle oczu i głowy, senność, pieczenie oczu, zawroty głowy, ogólne zaburzenie widzenia, dwojenie, problemy z widzeniem przestrzennym.

Terapia Widzenia trwa od kilku tygodni, a w trudnych, złożonych przypadkach nawet do kilku lat.

Zakończenie:

Powyższej publikacji nadałem tytuł: **„Z wyrazami szacunku, podziwu i … wdzięczności",** bo zaiste tak należy ocenić i podejść do tego co na rzecz naszego środowiska w skali regionu czyniła i czyni mgr Agata Bocheńska.

Zapewniam, że w otoczeniu każdego Czytelnika, który kończy sobie przyswajać powyższy tekst, znajdzie się wiele osób, które niegdyś za sprawą zawodowej aktywności oraz – przede wszystkim – niezwykłej dla naszego środowiska życzliwości, znajdzie się wielu zadowolonych z niegdyś otrzymania różnej maści powiększających lup, folii, czy bardziej skomplikowanego i drogiego sprzętu optycznego.

Niegdyś przez Nią zainicjowana na naszą rzecz aktywność – obecnie – procentuje tym, o czym tyle powyżej.

Dlatego też za to Ją podziwiając, staram się o tym wszystkim z szacunkiem – nie ukrywając za to wszystko wielkiej wdzięczności i uznania – w tej formie i przekazie za to wszystko podziękować, bo zaiste przez te wszystkie lata Pani na to sobie po prostu zasłużyła.

W tej sytuacji szeregowemu członkowi Okręgu Podkarpackiego PZN, za Pani zamysły i krystalizujące się w rzeczywistość zamiary, wypada – przynajmniej – trzymać kciuki i życzyć ich urzeczywistnienia, bo wszystko to, ma – przede wszystkim – służyć naszemu środowisku.

A, że mówimy o tym u zarania nowego 2021 Roku, to:

„Pani Agatko!

Przede wszystkim życzymy zdrowia, pełnej realizacji planów i wszystkich zamierzeń, zaś w nieodległej przyszłości realizacji wdrażania kolejnych nowinek, o których teraz tylko słyszymy nic głębiej o nich nie wiedząc. Wszystkiego dobrego”

<u>Dla przypomnienia !</u>

Zagubiony w swym problemie rodzicu lub opiekunie dziecka z problemem wzrokowym:

Pamiętaj, że pragnąc go rozwikłać możesz:

– zgłosić się do najbliższego Ci terytorialnie ZK PZN;

– biura ZO Podkarpackiego PZN mieszczącego się w Rzeszowie przy ul. Hetmańska 9 p. 12 tel. 17 862 23 28, kom. 662 177 551;

– lub wstępując do **Gabinetu Optometrii i Terapii Wzrokowej** w budynku Centrum Medycznego Promedica II piętro;

ul. Zenitowa 5, pok. 303
35-301 Rzeszów
tel. 17 / 852 75 84
kom. 692 440 836

Jeśli pragniecie się dowiedzieć czegoś więcej i dogłębniej o działalności mgr Agaty Bocheńskiej zapraszam do wejścia na stronę:

http://www.optometrysta.rzeszow.pl

Zygflor 2020-11-30

Witryna poetycka

Tym razem w lutowym kąciku poetyckim pragnę wyeksponować dwa utwory, które – w zasadzie – dominują w całomiesięcznym calendarium.

*Pierwszy z nich omawia prastare chrześcijańskie święto **Matki Boskiej Gromnicznej**, zaś drugi świeżo, bo przed trzema dekadami, zaszczepione na polskim gruncie **Walentynki**.*

Zapraszam do analizy treści obu utworów i zastanowienia się nad tym, jak w obecnej rzeczywistości trzeba niezwykle mało, aby omamić wszystkich tym wszystkim, co – na zasadzie mody – „przychodzi do nas z tzw. „”zachodu” …

„Matka Boża Gromniczna”

Maryjo – tak niedawno nad Dzieciątkiem pochylona,
A dzisiaj z gromnicą w dłoni.
W naszym kraju w tylu pięknych postaciach jesteś czczona i uwielbiana

Matka Boża Gromniczna od klęski obroni.
Gromnica w ciężkich chwilach: nadzieja i obrona,
W dniu Święta Matki Bożej każda powinna być poświęcona.
Kiedy nad światem burza się sroży,
Gdy grom huczy po gromie
Gromnica – znak opieki Bożej, weź ją w swe dłonie
W czasie burzy, to nasza obrona.
W jej moc musisz uwierzyć,
Wówczas grom – potęga nieujarzmiona – nie śmie uderzyć.
Kiedy nadchodzi życia kres, smutny zgon
Pośród rozpaczy, modlitwy i łez
Gromnicy płomień rozprasza smutku ciemności
Dla duszy, co przed Boga tron
Śpieszy drogą do wieczności.
W czasie srogiej zimy, niejedną wieś pod śniegiem otuloną
Jak dawna legenda głosiła,
Matka Boża gromnicą zapaloną
Od zgłodniałych wilków w każdą noc broniła
Dzisiaj zgłodniałe wilki żerują, co godność ludzką szarpią i targają.
Gromnicy się nie boją,
Widać godności sami niewiele mają.
Od takich wilków Matko Ojczyznę broń,
Otocz nas opieką swą.
W gromnicę zawsze wierzyć trzeba,
To światłość Boża i symbol nieba.

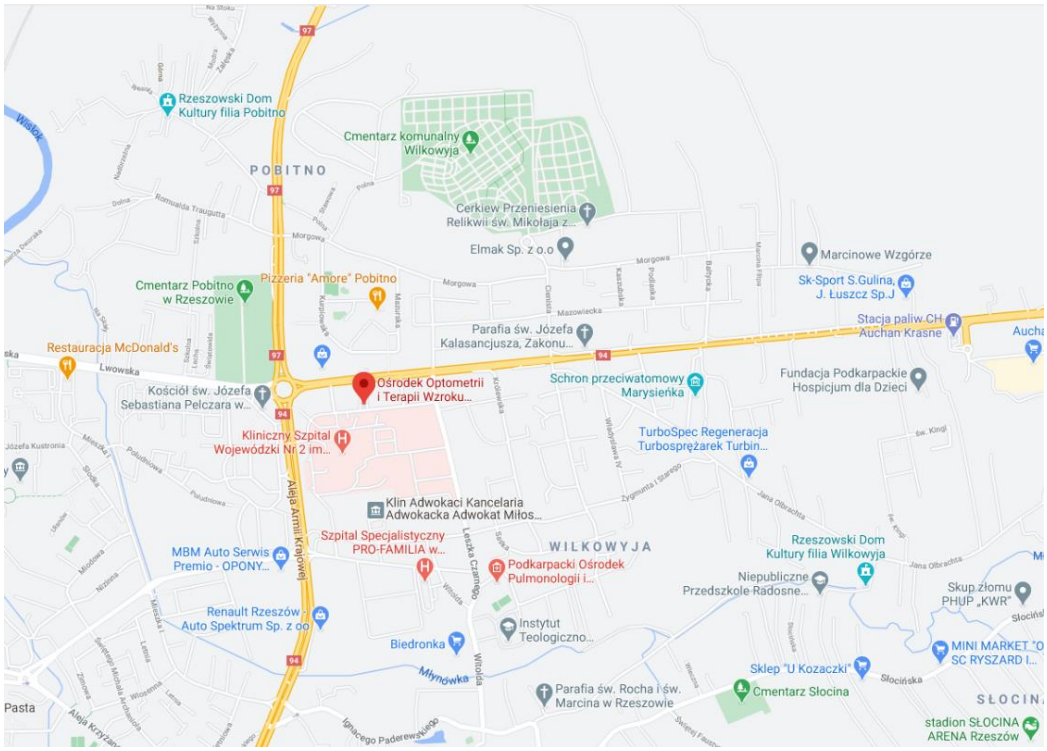
autor: Izabela Kustroń

„Walentynki”

Walentynki, Walentynki
Dla chłopczyka i dziewczynki
W tym dniu wszyscy się kochają,
Czułe słówka tak szeptają
Miłość wkoło dziś króluje,
W oczach serca nam maluje
Ja Cię kocham – Ty mnie też
Chcesz buziaka? – no to bierz.

autor: Zuzanna Ostafin

Rzeszów ul. Zenitowa 5 – aktualna lokalizacja
Gabinetu Optometrii i Terapii Wzrokowej mgr **Agaty Bocheńskiej**



Źródło: Google Maps