



# Przewodnik

*Miesięcznik Okręgu  
Podkarpackiego PZN*



(139)

07/2016 ISSN 1897-841X

**Tyle jesteś wart ile drugiemu pomożesz - jeśli możesz**



**pszczoły - robią miód, który potem szlachci nasze stoły**

## Spis treści:

- Lipiec 2016 – calendarium ..... str.3
- W interesie naszego wzroku .....str.12
- Odezwa, błaganie prośba .....str. 16
- Co nieco o XVII Krajowym Zjeździe Delegatów PZN..... str. 19
- Witryna poetycka .....str.22

- wyrazy głębokiego współczucia -

*Koledze*

**Marianowi Wronie**

*z powodu śmierci brata*

**Zdzisława**

*składają koleżanki i koledzy zrzeszeni w Okręgu Podkarpackim PZN*

**Miesięcznik Okręgu Podkarpackiego Polskiego Związku Niewidomych**

**Wydawca:** Zarząd Okręgu Podkarpackiego PZN w Rzeszowie

**Skład redakcji:**

*Redaktor Naczelny, koordynator: „Zygflor” - Zygmunt Florczak*

*Skład komputerowy: Agnieszka Płonka*

*Współpracują: Agata Bocheńska, Maria Okulska, Maria Słowik, Józef Terlecki*

*Zdjęcia w materiale omawiającym XVII Krajowy Zjazd Delegatów PZN –*

*pochodzą z archiwum ZG PZN*

**Adres siedziby redakcji:** 35-201 Rzeszów, Plac Dworcowy 2

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

*e-mail: podkarpacki@pzn.org.pl*

*www.podkarpacki.pzn.org.pl*

**Lipiec**

- lato, wakacje, lipa, pszczoły, czy miód, to synonimy, czyli określenia w jakiś sposób powiązane, czy kojarzone z tym czasem, które od kilkunastu lat przewijały się w każdym wprowadzeniu do lipcowego calendarium.

Najcelniej o tym mówił niezapomniany Jan z Czarnolasu we fraszce „Na lipę”, czy po ponad 400 latach Halina Kunicka, która niegdyś śpiewała piosenkę o treści:

*Lato, lato, lato czeka  
Razem z latem czeka rzeka  
Razem z rzeką czeka las  
A tam ciągle nie ma nas*

Powyższe wersy dosyć celnie charakteryzują te dni, które są dla nas czasem wakacji, urlopów, turnusów rehabilitacyjnych oraz grupowych i indywidualnych wycieczek - słowem momentem do zasłużonego odpoczynku.

W/g Aleksandra Brücknera - historyka literatury i kultury polskiej - genealogia nazwy miesiąca jest kojarzona z lipami, to od nich miesiąc wywodzi swe imię (*dawniej również lipień, por. ukr. липень / łypeń, błr. ліпень / lipień, chor. lipanj*), które w naszej strefie klimatycznej najobficiej kwitną właśnie w te dni, zaś ich wspaniałe zapach wabi pszczoły, które pracowicie zbierają z nich nektar. W ten czas zerwany i odpowiednio wysuszony kwiat lipy „jak ulał” przyda się za pół roku w czasie zimy, gdy dopadną nas przeziębienia i grypy.

Lipiec, to:

- siódmy miesiąc w roku, ma 31 dni.
- na półkuli północnej jest miesiącem letnim, zaś na południowej zimowym.

Wedle kalendarza rzymskiego jego łacińska nazwa brzmi **Julius** i pod takową funkcjonuje w większości języków europejskich; najprawdopodobniej swą nazwę wywodzi od Juliusza Cezara.

W normalnym roku w drugiej dekadzie miesiąca rozpoczyna się zbiór traw nasiennych, jęczmienia ozimego i rzepaku – tzw. małe żniwa – od których tylko krok do tych właściwych, zwanych dużymi.

Przysłowia związane z miesiącem, to:

*Upały lipcowe, mrozy styczniowe.*

*Źle na Prokopa (8 lipca), jak zmoknie kopa.*

*Gdy Amelia (10 lipca) pogodna, będzie jesień dorodna.*

*Kiedy na Małgorzatę kropi (13 lipca), siano źle się skopi.*

*Jaka Małgorzatka (20 lipca), takie będzie pół latka.*

*Jaki Jakub (25 lipca) do południa, taka zima też do grudnia.*

*Jaki Jakub po południu, taka zima też po grudniu.*

*Od świętej Hanki (26 lipca), chłodne wieczory i poranki.*

*Okolo dnia świętej Marty (29 lipca) ze żniwami już nie żarty.*

*Lipcowe deszcze dla chłopu kleszcze.*

*Miesiąc lipiec musi przypiec i ostatki mąki wypiec.*

W te dni będziemy wspominać:

**1 lipca 1569 r.** – to data zaprzysiężenia **Unii polsko litewskiej** – powstała **Rzeczpospolita Obojga Narodów**; Polska i Litwa stały się jednym organizmem państwowym.

**1 lipca 1876 r.** – zmarł **Michaił A. Bakunin** – teoretyk anarchizmu i działacz rewolucyjny (ur. 1814 r.).

**2 lipca 1776 r.** – amerykański **Kongres Kontynentalny** przyjął rezolucję zrywającą więzi z Wielką Brytanią (*właściwa **Deklaracja Niepodległości została przyjęta 4 lipca***).

**2 lipca 1906 r.** – urodził się **Hans Albrecht Bethe** – fizyk amerykański; podał wyjaśnienie źródła energii gwiazd. W 1967 r. otrzymał Nagrodę Nobla (zm. 2005 r.).

**3 lipca 1946 r.** – urodził się **Leszek Miller** – polityk, były poseł na Sejm, uczestnik obrad Okrągłego Stołu, były minister i premier.

**3 lipca 1956 r.** – urodziła się **Dorota Pomykała** – aktorka krakowskich teatrów, znana m.in. z filmów: „*Wielki Szu*”, „*Chce mi się wyć*”.

**4 lipca 1776 r.** – obradujący w Filadelfii **Kongres** uchwalił **Deklarację Niepodległości Stanów Zjednoczonych**.

**4 lipca 1976 r.** – zmarł **Antoni Słonimski** – poeta, satyryk, felietonista, komediopisarz, krytyk teatralny, współzałożyciel grupy teatralnej „Skamander”; prezes **ZLP** (ur. 1895 r.).

**5 lipca 1921 r.** – zakończyło się **III Powstanie Śląskie**. W jego wyniku Rada Ambasadorów zdecydowała o korzystniejszym dla Polski podziale Śląska.

**5 lipca 1976 r.** – zmarł **Antoni Cierplikowski** – fryzjer, który w 1910 r. w Paryżu otworzył zakład fryzjerski, w który cesał znane ówczesne osobowości artystycznego świata. W historii fryzjerstwa zasłynął jako autor fryzury „*na chłopczyce*” (ur. 1884 r.).

**6 lipca 1415 r.** – podczas soboru w Konstancji spalono na stosie **Jana Husa** (ur. 1370 r.) – czeskiego reformatora religijnego. W rocznicę tego wydarzenia Czechy obchodzą swoje święto narodowe.

**6 lipca 1796 r.** – urodził się **Mikołaj I Romanow** – cesarz rosyjski i od 1825 r. król Polski. Po klęsce Powstania Listopadowego – w 1832 r. – wprowadził Statut Ograniczony, czyli włączył Królestwo Polskie do Rosji (zm. 1855 r.).

**7 lipca 1841 r.** - zmarł **Karol Levittoux** – (syn francuskiego sierżanta, osiadłego w Polsce w 1813 r.) polski działacz patriotyczny, organizator tajnego związku młodzieży w Łukowie w 1839 r. Aresztowany przez władze rosyjskie został poddany brutalnemu śledztwu. Nie chcąc wydać towarzyszy popełnił samobójstwo przez samospalenie. Stał się symbolem niezłomnej postawy i poświęcenia za Ojczyznę (ur. 1820 r.).

**7 lipca 1901 r.** – urodził się **Vittorio de Sica** – włoski aktor i reżyser filmowy znany z takich filmów, jak: „*Dzieci ulicy*”, czy „*Małżeństwo po włosku*” (zm. 1974 r.).

**8 lipca 1796 r.** – zmarł **Adam Naruszewicz** – biskup, poeta, historyk, dramatopisarz, tłumacz, publicysta. W latach 1781-1786

sekretarz Rady Nieustającej, senator; ojciec polskiego klasycyzmu zwany „polskim Horacym” i spadkobiercą Jana Kochanowskiego. (ur. 1733 r.).

**8 lipca 2006 r.** – zmarł **Juliusz Wiktor Gomulicki** – historyk literatury, eseista, badacz poezji epoki oświecenia, edytor twórczości Cypriana Korwina Norwida, varsavianista (ur. 1909 r.).

**9 lipca 1526 r.** – urodziła się **Elżbieta Habsburżanka** – królowa polska i wielka księżna litewska, pierwsza żona Zygmunta II Augusta (zm. 1545 r.).

**9 lipca 1696 r.** – pochowano **Wacława Potockiego** – jednego z głównych twórców barokowych w Polsce, autora „*Wojny Chocimskiej*” i „*Ogrodu fraszek*” (ur. 1621 r.).

**10 lipca 1835 r.** – urodził się **Henryk Wieniawski** – polski skrzypek, kompozytor, jeden z najwybitniejszych skrzypków drugiej połowy XIX wieku (zm. 1880 r.).

**10 lipca 1946 r.** – urodził się **Henryk Kasperczak** – piłkarz i trener piłkarski, brązowy medalista MŚ z 1974 r. oraz złoty medalista olimpijski z 1972 r. Należy do Klubu Wybitnego Reprezentanta.

**11 lipca 2001 r.** - zmarła **Wanda Modlibowska** – oficer lotnictwa, szybownik, pilot eskadry sztabowej we wrześniu 1939 r., pierwsza emisariuszka Rządu RP w 1940 r. wysłana do okupowanej Polski, żołnierz AK, uczestniczka Powstania Warszawskiego, rekordzistka świata w sporcie szybowcowym (ur. 1909 r.).

**11 lipca 1778 r.** - w Warszawie odbyła się premiera pierwszej zachowanej do dziś polskiej opery „*Nędza uszczęśliwiona*” M. Kamińskiego do libretta F. Bohomolca. Data ta została uznana za **narodziny polskiej opery narodowej**.

**12 lipca 1881 r.** – powstała skrótowo zwana **Kasa im. Józefa Mianowskiego**, czyli **Kasa Pomocy dla Osób Pracujących na Polu Naukowym im. dr J. Mianowskiego** – instytucja popierania nauki założona m.in. z inicjatywy Tytusa Chałubińskiego i Henryka Sienkiewicza.

**12 lipca 1986 r.** – zmarł **Wacław Kisielewski**, syn **Stefana**; wspólnie z Markiem Tomaszewskim tworzył duet fortepianowy „**Marek i Wacek**” (ur. 1943 r.).

**13 lipca 1521** r. – po raz pierwszy zabrzmiał dzwon „**Zygmunt**” – największy dzwon w Polsce znajdujący się w Wieży Zygmuntowskiej katedry wawelskiej.

**13 lipca 2006** r. – zmarł **Tomasz Zaliwski** – aktor m.in. znany z roli w filmie „*Czterej pancerni i pies*” oraz „*Blisko, coraz bliżej*” (ur. 1929 r.).

**14 lipca 1911** r. – urodził się **Tadeusz Fijewski** – aktor teatralny i filmowy. Znany z takich filmów, jak: „*Pan Anatol szuka miliona*”, czy „*Chłopi*” (zm. 1978 r.).

**14 lipca 1789** r. – lud paryski zdobył **Bastylię** – ciężkie więzienie; rozpoczęła się **Wielka Rewolucja Francuska**. Stąd **14 lipca**, to święto narodowe Francji.

**14 lipca 1795** r. – **Marsylianka** została ogłoszona **hymnem państwowym Francji**. Słowa i muzykę pieśni napisał w 1792 r. **Claude Joseph Rouget de Lisle**.

**15 lipca 1946** r. – urodziła się **Krystyna Chojnowska – Liskiewicz**, żeglarka, pierwsza kobieta na świecie, która samotnie opłynęła Ziemię.

**15 lipca 1961** r. – władze PRL **usunęły ze szkół naukę religii** (*powróciła do szkół decyzją MEN 3. 08. 1990 r.*).

**15 lipca 1410** r. – to data **bitwy pod Grunwaldem** – jednej z największych bitew Średniowiecza, w której zjednoczone środkowoeuropejskie rycerstwo pod dowództwem króla Polski **Władysława Jagielly** pokonało siły sojusznicze Zakonu Najświętszej Maryi Panny Narodu Niemieckiego wspomagane rycerstwem Europy Zachodniej – potocznie zwanymi „**Krzyżakami**”.

**15 lipca 1943** r. - w **Sielcach nad Oką** swoją przysięgę złożyli żołnierze **1 Dywizji Piechoty im. Tadeusza Kościuszki**.

**16 lipca 1945** r. – na poligonie wojskowym **Alamogordo** ( w *Los Alamos – Nowy Meksyk*) Stany Zjednoczone przeprowadziły **pierwszą próbną eksplozję bomby atomowej**; 3 tygodnie później (6 i 9 VIII) tragicznych skutków broni nuklearnej doświadczyli mieszkańcy japońskich miast Hiroszima i Nagasaki.

**17 lipca 1945** r. – to początek **konferencji pokojowej w Poczdamie**, w czasie której szefowie rządów USA, Wielkiej Brytanii i ZSRR zdecydowali m.in. o zachodniej granicy Polski.

**17 lipca 1942** r. - rozpoczęła się **bitwa pod Stalingradem** – jedna z największych i decydujących operacji strategicznych w II wojnie światowej zakończona klęską wojsk niemieckich.

**17 lipca 1936** r. – urodziła się **Danuta Rinn** – piosenkarka i aktorka znana m.in. z wykonana piosenki p.t. „*Gdzie ci mężczyźni*” (zm. 2006 r. ).

**18 lipca 1921** r. – urodził się **John Herschel Glenn** – astronauta i polityk amerykański, który **20 lutego 1962** r. – jako pierwszy Amerykanin – odbył lot kosmiczny po orbicie okołoziemskiej w statku MERCURY 6. Podczas trwającej 4 godz. 55 min. i 23 sek. misji astronauta trzykrotnie okrążył Ziemię.

**19 lipca 1996** r. – w **Atlancie** rozpoczęły się XXVI Letnie **Igrzyska Olimpijskie**.

**19 lipca 1764** r. – urodził się **Krzysztof Celestyn Mrongowiusz** – duchowny ewangelicki, pisarz, językoznawca, bibliofil, popularyzator języka polskiego i badacz kaszubszczyzny. Był obrońcą polskości na Warmii i Mazurach (zm. 1855 r.).

**20 lipca 1936** r. – urodził się **Andrzej Kondratiuk** – reżyser, scenarzysta, operator filmowy, brat Janusza Kondratiuka. Reżyser filmów: „*Wniebowzięci*” i „*Hydrozagadka*”.

**20 lutego 1920** r. – zmarł **Feliks Dzierżyński** – znany jako „*Żelazny Feliks*” lub „*Krwawy Feliks*” – polski działacz ruchu robotniczego, rosyjski działacz partyjny i państwowy; twórca sowieckich organów bezpieczeństwa, bliski współpracownik Lenina. Wsławił się jako symbol terroru rewolucyjnego i porewolucyjnego Rosji (ur. 1877 r.).

**21 lipca 1816** r. – urodził się **Paul Julius Reuter** – niemiecki wydawca prasowy. W 1850 r. założył agencję prasową „**Reuter**”, którą rok później przeniósł do Londynu (zm. 1899 r.).



**21 lipca 1943** r. – z dowództwa i jednostek Armii Polskiej na Wschodzie w północnym Iraku utworzono **2 Korpus Polski**.

**21 lipca 1971** r. – po raz pierwszy w Polsce - wprowadzono dodatkowy dzień wolny od pracy w 6-dniowym tygodniu pracy – **wolną sobotę**.

**21 lipca 1655** r. – wojska szwedzkie wkraczają do Polski – początek tzw. „**potopu**” szwedzkiego.

**22 lipca 1945** r. - ustanowiono Narodowe Święto Odrodzenia Polski – najważniejsze święto państwowe **Polski Ludowej** obchodzone do **1989** r. na pamiątkę podpisania w tym dniu *Manifestu Polskiego Komitetu Wyzwolenia Narodowego*.

**22 lipca 1952** r. - Sejm uchwalił **Konstytucję PRL**, która m.in. wprowadziła nową nazwę państwa: **Polska Rzeczpospolita Ludowa**.

**22 lipca 1973** r. – w oparciu o włoską licencję w zakładach w Bielsku Białej rozpoczęła się produkcja samochodu **Fiat 126 p** – popularnego – *i jeżdżącego do dziś - „malucha”*.

**22 lipca 1983** r. – przed 33 laty - w **Polsce zniesiono** wprowadzony 13. 12. 1981 r. – **stan wojenny**.

**23 lipca 1896** r. – zmarł **Emeryk Hutten-Czapski** – bibliofil, kolekcjoner, numizmatyk. Zgromadził dużą kolekcję monet i medali polskich, którą po jego śmierci ofiarowano Krakowowi. Wnukiem Hutten Czapskiego był **Józef Czapski** - malarz i pisarz (*ur. 1828*).

**24 lipca** – to **Święto Policji** – ustanowione przez Sejm Rzeczypospolitej Polskiej **21 lipca 1995** r., przy okazji nowelizacji ustawy o Policji. Święto przypada w rocznicę powołania polskiej Policji Państwowej w 1919 r.

**24 lipca 1926** r. – urodził się **Andrzej Konic** – reżyser filmowy, telewizyjny i teatralny; twórca filmów: „*Stawka większa niż życie*”, „*Czarne chmury*” (*zm. 2010 r.*).

**25 lipca 1016** r. – urodził się **Kazimierz I Odnowiciel** – książę z dynastii Piastów, władca Polski. M.in. był ojcem Bolesława II Szczodrego i Władysława II Hermana. Przypisuje mu się ufundowanie opactwa benedyktynów w Tyńcu (*zm. 1058 r.*).

**26 lipca 1400 r.** - z inicjatywy królowej **Jadwigi i Władysława Jagielly** wznowiła działalność odnowiona **Akademia Krakowska** (*od 1815 Uniwersytet Jagielloński*) – najstarsza polska uczelnia wyższa i jeden z najstarszych uniwersytetów na świecie.

**26 lipca 1856 r.** – urodził się **George Bernard Shaw** – angielski dramaturg, prozaik, w 1925 r. otrzymał literacką Nagrodę Nobla, autor komedii „Pigmalion” (*zm. 1950 r.*).

**27 lipca 1841 r.** – zmarł **Michaił J. Lermontow** – rosyjski poeta, prozaik i dramaturg, wybitny przedstawiciel rosyjskiego romantyzmu, znany m.in. z powieści „*Bohater naszych czasów*” (*ur. 1814 r.*).

**28 lipca 1750 r.** - zmarł **Jan Sebastian Bach** – niemiecki kompozytor i organista; jeden z najwybitniejszych twórców w historii muzyki, przedstawiciel późnego baroku (*ur. 1685 r.*).

**28 lipca 2000 r.** - w Katyniu uroczyste otwarto **Polski Cmentarz Wojenny**. Otwarcia dokonano w ramach obchodów 60 rocznicy Zbrodni Katyńskiej dokonanej przez **NKWD** wiosną 1940 r. na polskich oficerach i policjantach przetrzymywanych w obozach jenieckich w Kozielsku, Ostaszkowie i Starobielsku.

**28 lipca 1741 r.** – zmarł **Antonio Vivaldi** – włoski skrzypek i kompozytor epoki baroku, to on skomponował „*Cztery pory roku*” (*ur. 1678 r.*).

**28 lipca 1586 r.** - Sir **Thomas Harriot** przywiózł z Kolumbii do Europy pierwsze **ziemniaki**, które potem przez stulecia zdobywały kontynent niejednokrotnie ratując naszych przodków przed głodem. W okresie wojen napoleońskich gotowane ziemniaki stały się powszechnie dostępnym pożywieniem na całym kontynencie.

**29 lipca 2001 r.** – zmarł **Edward Gierek** – polityk, działacz komunistyczny, w latach 1970 – 1980 I sekretarz KC PZPR (*ur. 1913 r.*)

**29 lipca 1958 r.** - w USA powstała agencja do spraw lotów kosmicznych – **NASA**.

**30 lipca 1995 r.** – zmarł **Aleksander Bardini** – polski aktor, reżyser teatralny i filmowy, wybitny pedagog; był człowiekiem instytucją – nauczycielem kilku pokoleń aktorów (*ur. 1913 r.*).

**31 lipca 1802 r.** - urodził się **Ignacy Domeyko** – mineralog, geolog, filomata, pamiętnikarz. Pracował nad naukowymi podstawami eksploatacji bogactw naturalnych. Działał i pracował w Chile. Był rektorem Uniwersytetu w Santiago de Chile, pośmiertnie został uznany za jednego z najbardziej zasłużonych ludzi dla rozwoju gospodarczego i kulturalnego tego kraju (*zm. 1889*).

*Wspólnie przypomnieliśmy sobie najważniejsze fakty z historii powszechnej, jak też z dziejów naszego Narodu tak sprzed stuleci, jak i ostatnich dekad, o których należy pamiętać, bo – jak mawiał jeden z mędrców - „historia kołem się toczy” ..., a z historii należy umieć wyciągać wnioski, by ponownie nie powtórzyło się to, co musieli przeżywać nasi przodkowie ...*

*Z tegoż powodu poczuwam się w obowiązku wobec m.in. moich przodków o przypomnieniu prawdy o **Krwawym Lipcu 1943 r. na Wołyniu - o Rzezi wołyńskiej** – czyli kulminacyjnym momencie czystek etnicznych – tj. masowych zbrodni **UPA** - wobec mniejszości polskiej na terenach byłego województwa wołyńskiego **II RP** w okresie od **lutego 1943 r. do lutego 1944 r.** Szacuje się, że wtedy zginęło ok.. **120 tyś Polaków i około 2 – 3 tyś. Ukraińców, którzy im sprzyjali.***

*O tym wszystkim musimy pamiętać przede wszystkim my mieszkańcy wschodnich rubieży RP, bo to cierpienie i ta martyrologia dotknęła naszych przodków i zdarzyła się również w naszym regionie, a któż o tym powinien przede wszystkim pamiętać, jeśli nie my mieszkańcy Podkarpacia? Oby nigdy takie upiory historii nie powstały z mar ...*

*Przy okazji najserdeczniejsze życzenia ślemy wszystkim **Krystynom** (24. VII ), które swoje imieniny nie świętowały w marcu*

oraz *Annom* (26. VII.) – zapewne w każdym Kole PZN są Koleżanki noszące to imię.

Zygflor

2016-03-03

## ***W interesie naszego wzroku***

*- czyli to i owo o przeciwsłonecznej ochronie naszego narządu*



wzroku w sugestii **Agaty Bocheńskiej** – (optometrystki) współwłaścicielki Salonu Optyki Okularowej mieszczącego się przy Placu Wolności 17 w Rzeszowie.

***Zygflor: Przed nami wakacje i związane z nimi podróże i czas, gdy jesteśmy wystawieni na oddziaływanie na nas promieni słonecznych. Jak w takiej sytuacji zabezpieczyć gałkę oczną, aby w trakcie ponadnormatywnego nasłonecznienia nie uszkodzić jej?***

**Agata Bocheńska:** Oczywiście do tego celu służą okulary przeciwsłoneczne posiadające filtry ochronne, które zabezpieczają nasze oko przed promieniowaniem ultrafioletowym. Decydując się na zakup takowych okularów w interesie naszego zdrowia jest sprawdzenie, czy te filtry faktycznie w nich są.

Każde okulary, które posiadają certyfikat UE – czyli spełniające normy unijne – posiadają naklejkę, na której dokładnie jest napisane jaki to jest filtr; również od wewnętrznej strony oprawy dokładnie

określono kategorię filtru. Samo zabarwienie szkieł w okularach przeciwsłonecznych nic nam nie mówi o jakości ochrony przed



promieniowanie UV.

Dla oczu przyjazne są kolory brązowy, szary i zielony oraz zaciemnienie. W tym momencie możemy zacząć mówić o kategoriach zaciemnienia wcześniej wymienionych kolorów szkieł.

Rozróżniamy **cztery kategorie**, które są określone przy każdej oprawie w okularach przeciwsłonecznych:

**1 kategoria** – do **57%** zaciemnienia - jest wskazana dla osób, które mają bardzo wrażliwe oczy i potrzebują używania okularów nawet w dni pochmurne

**2 kategoria** – bardzo uniwersalna – od **57%** do **82%** zaciemnienia jest odpowiednia do ochrony przed oślepieniem słońcem latem w Europie środkowej, czyli u nas.

**3 kategoria**, to filtry od **82%** do **92%** zaciemnienia - są odpowiednie, gdy jedziemy „nad wodę”, na plażę, w góry; jest zalecana do użycia w krajach Europy południowej.

**4 kategoria** – bardzo zaawansowana – to zaciemnienie od **92%** do **97%**; jest odpowiednia – wręcz wskazana – do użycia w wysokich górach i lodowcach.

**Polaryzacja** szkieł, to dodatkowe uszlachetnienie soczewki, które redukuje odblaski i refleksy odbijające się od gładkich powierzchni, dlatego wskazane są dla kierowców. Okulary z polaryzacją zabezpieczają przed promieniami słonecznymi lub

reflektorami samochodów odbijających się od jezdni i oślepiających kierowców. Oczywiście z takich okularów mogą korzystać wszyscy, ponieważ poprawiają jakość widzenia, jak i jego komfort.

Aby nabyć towar wartościowy, a nie „podróby” – sugeruję - aby po okulary udać się do specjalisty, który doradzi i pomoże – dobrać je dla nas indywidualnie – nie tylko pod względem estetycznym, ale również zwróci uwagę na pełne zabezpieczenie naszych oczu.

W tym przypadku bardzo ważna jest jakość optyczna soczewek, wielkość oprawy jak również materiał z jakiego jest wykonana oprawa. Należy kupować okulary, które posiadają wszelkie certyfikaty. Wielkim ryzykiem dla naszego wzroku jest kupowanie na straganach, sklepach spożywczych, czy drogeriach, gdyż nie ma gwarancji, czy na nich umieszczone certyfikaty są prawdziwe.

Nabywane u optyka okulary przeciwsłoneczne można porównać z **testami** do sprawdzania filtrów, czy polaryzacji i wtedy mamy potwierdzenie, że takie okulary takie filtry posiadają.

#### ***A na co należy zwrócić uwagę testując nabywane okulary?***

Jakość nabywanych okularach możemy sprawdzić sami np. **patrząc w dal** - wówczas obraz ma być klarowny, czyli nie zamazany, powinno patrzeć się przez nie łagodnie, nie powinny występować zniekształcenia krawędzi obserwowanych przez nas obiektów. Również możemy je przetestować sprawdzając bliź. Czytany tekst ma być wyraźny. Wszelkie zniekształcenia mówią nam o tym, że nabywany towar nie spełnia norm i jego używanie może być szkodliwe dla naszych oczu, ponieważ obraz ma być klarowny, ostry, bez zniekształcania kolorów i kształtów.

#### ***A jak ten problem rozwiązać w przypadku korzystania okularów z korekcją?***

Salony Optyczne mają bogatą ofertę okularów przeciwsłonecznych z korekcją. Klient ma do wyboru wiele rodzajów soczewek z różnymi filtrami oraz oprawy okularowe, które stosuje się do okularów przeciwsłonecznych korekcyjnych.

W Salonach Optycznych klient otrzyma fachową pomoc dotyczącą prawidłowego doboru oprawy i szkła.

Przede wszystkim należy zwrócić uwagę na jakość wykonania oprawy, mocowanie nosków, rodzaj soczewek (szkło, czy plastik), kształt oprawy, ciężar okularów oraz ich wymodelowanie względem budowy anatomicznej naszej twarzy.

Korzystając z okazji – co nieco wspomnę - o zabezpieczeniu również wzroku dzieci. Chrońmy ich oczy przed promieniowaniem UV!

Pamiętajmy, że promienie UVA i UVB są przyczyną wielu chorób oczu – tj. wczesne zaćmy, zwyrodnienia barwnikowe siatkówki, skrzydliki, czy poparzenia spojówek.

Zwracajmy uwagę na ochronę przeciwsłoneczną oczu, wszak przed nami wakacje i nie warto tego zagadnienia lekceważyć, oraz



przez brak przezorności narażać się na nowe kłopoty z własnym zdrowiem.

*Serdecznie dziękuję za unikatową – niezwykle pouczającą – rozmowę i stosując się do rad doświadczonej optometrystki stosujemy się do tego wszystkiego, co z głębi Jej serca względem nas wypływa.*

*Jestem pewien, że czyni to względem nas z wielkiej dla nas życzliwości, więc docenimy jej trud oraz przezorność starając się do powyższych rad dostosować i w swoich poczynaniach uwzględnić.*

Zygflor

2015-10-04

## ***Odezwa, błaganie, prośba***

*- czyli -*

kilkanaście zdań wobec tych, którzy w Kołach PZN wręcz zawodowo zajmują się fotograficzną dokumentacją Waszych okolicznościowych spotkań, imprez, czy też wakacyjnych wyjazdów, przed których inauguracją dzielą nas miesiące, jeśli nie tygodnie ...

Od lat pisząc o Waszych imprezach, czy wakacyjnych eskapadach bazuję na fotograficznym materiale, który w każdym z Kół PZN na Waszą rzecz realizuje ktoś ze słabowidzących lub jakiś



wolontariusz, który z wielu powodów jest z Wami związany od lat.

Nie „zadzierając nosa” uzmysławiam sobie, że fotografią – co prawda amatorsko – zajmuję się już 35 lat i śmiem twierdzić, że co nieco o niej wiem. Z tego czasookresu dopiero 6 – 7 lat w swojej pracy na co dzień posługuję się aparatem cyfrowym, twierdząc, że bez względu na to, czy w aparacie masz materiał światłoczuły, czy też cyfrową matrycę, to nadal przedtem, jak i teraz obowiązują te same zasady robienia zdjęć jeśli chcemy, aby cieszyły nasze - i nie tylko - oko.

Ostatnimi laty ilustrując artykuły mówiące o tym, co się u Was dzieje, to muszę otrzymane zdjęcia skanować oraz ujęcia w zapisie



cyfrowym niejednokrotnie żmudnie obrabiać, aby cokolwiek było na nich widać, aby mogły zilustrować to, o czym piszę.

Każdy, kto przed dziesięcioleciami zajmował się fotografią przyzna, że wtedy naprawdę trzeba było myśleć, by komuś dać fotografię czarno-białą, którą nią obdarowany byłby naprawdę usatysfakcjonowany; po wielokroć fotografem był ten, kto wyjęty z aparatu fotograficznego negatyw sam obrabiał i sam zdjęcia wywoływał w ten sposób kończąc wręcz alchemiczny – niemalże czarodziejski – proces ...

Potem przyszła era automatów (*jeszcze z negatywami*), następnie aparatów cyfrowych, zaś obecnie „łowcy cieni” – *tak fotografów nazywali czerwonoskórzy* - , to niejednokrotnie posiadacze aparatów telefonicznych, którzy – jak widać - dopiero co opanowali sztukę samodzielnego chodzenia, a już szpanują ...

Bez względu na erę, czasy, czy sprzęt obowiązują  **pewne zasady**, których przestrzeganie gwarantuje wykonanie odpowiedniej jakości ujęcia, czyli pamiątki-zdjęcia, którym będziemy cieszyć się latami bez względu na to, czy będziemy je podziwiać na monitorze komputera, czy „na papierze” w postaci klasycznego zdjęcia.

Pragnąc z przyjemnością – a dla Was z satysfakcją – wykorzystywać otrzymywane od Was materiały, czyli zdjęcia bez względu na formę w trakcie ich ekspozycji, czyli zwalniania migawki, proszę o to, aby:

- **aparaty cyfrowe** ustawić na format: **Pocztówka 1600 x 1200** pikseli, co naprawdę gwarantuje dobrą jakość zdjęcia, jego klasyczny kształt (*odpowiednie proporcje długości względem szerokości*), co przy wykonywaniu pamiątkowych odbitek gwarantuje wykonanie w zakładzie fotograficznym fajnych zdjęć bez względu na ich format.
- wręcz  **zabraniam** nastawiania – czyli używania -  **datowników**, które niejednokrotnie zdjęcie zrobione aparatem cyfrowym czyni w celu wyeksponowania go w „Przewodniku” mniej atrakcyjnym,

ponieważ wystąpi potrzeba jego wykadrowania w celu wycięcia datownika.

- w czasie robienia zdjęć w plenerze zalecam ich wykonywanie, gdy **fotografujący ma słońce za plecami** co gwarantuje, że utrwalany obiekt jest dobrze oświetlony – zdjęcie nie będzie prześwietlone
- obsługiwane przez fotografa **grupy** błagam o podporządkowanie się prośbom operatora aparatu fotograficznego, co jest gwarantem naprawdę dobrych - pamiątkowych - ujęć
- w trakcie utrwalania zdarzeń w **pomieszczeniach** w dzień sugeruję robienie zdjęć **od strony źródła światła**, czyli nie pod światło padające z okien, co grozi ich prześwietleniem, czyli brakiem czytelności, co czyni ujęcie bezużytecznym.
- organizatorów różnej maści imprez namawiam **do fotograficznej konsultacji imprezy** z osobą, która ją obsługuje, co zagwarantuje obustronne zadowolenie stron (*np. nie wręczać nagród na tle okna w dzień – tak niestety było 18. 03. br. w Klubie Garnizonowym -; proponuję miejsce honorowania przenieść pod ścianę, aby padające dzienne światło plus błysk lampy aparatu fotograficznego dało nam oczekiwany efekt*).

„Odezwa, błaganie, prośba” – tak brzmi tytuł powyższej petycji, z której publikacją nosiłem się od lat.

„Od serca” proszę o wdrożenie moich wskazówek, co przyniesie wszystkim zainteresowanym, tj. mnie, jak i Wam wiele satysfakcji i osiągnięć zakładanych przeze mnie efekt.

I jeszcze jedno... pamiętajcie o tym, że nawet przeciętny aparat cyfrowy zrobi lepsze zdjęcie, niż najbardziej wypasiony aparat telefoniczny, czy smartphone, ponieważ aparat fotograficzny, to optyka i lampa błyskowa, co ów sprzęt czyni urządzeniem wiadomego celu gwarantującym wykonanie odpowiedniej jakości ujęcia, czyli zdjęcia, do czego został stworzony bez względu na to, czy korzystamy z aparatu z materiałem światłoczułym, czy z aparatu wyposażanego w matrycę elektroniczną.

Co nieco o **XVII** Krajowym Zjeździe Delegatów Polskiego Związku Niewidomych i Jubileuszu 65-lecia Stowarzyszenia.  
*- sprawozdanie powstało przy wykorzystaniu materiałów prasowych jego dotyczących oraz telefonicznej relacji Marii Okulskiej -*

W dniach **11 – 13 kwietnia 2016 r.** w Ośrodku Leczniczo-Rehabilitacyjnym „**Klimczok**” i w hotelu „**Skal**” w Ustroniu Morskim odbył się kolejny – już siedemnasty - Krajowy Zjazd Delegatów Polskiego Związku Niewidomych; organizacji, która od 65 lat pomaga osobom z dysfunkcją wzroku.

**W Zjeździe** udział wzięło ponad 120 osób z całej Polski, w tym 65 Delegatów z poszczególnych Okręgów PZN. Nasz region reprezentowali: Ryszard Cebula, Maria Okulska, Stanisław Sęk oraz Małgorzata Musiałek.

W trakcie debat Delegaci podsumowali kończącą się kadencję przyjmując sprawozdanie Zarządu Głównego, Głównej Komisji



Rewizyjnej oraz Sądu Koleżeńskiego za ostatnie cztery lata. Dokonali też wyboru nowego Prezydium Zarządu Głównego tj. prezesa oraz jego trzech wiceprezesów, przewodniczącego Głównej Komisji Rewizyjnej i 12 – tu jej członków oraz Prezydium Sądu Koleżeńskiego.

W uchwale programowej na nową czteroletnią kadencję, Delegaci Zjazdu wpisali **najważniejsze cele** do realizacji, a są to:

- upowszechnianie i wdrażanie zasad Konwencji ONZ o Prawach Osób Niepełnosprawnych
- monitorowanie zmian legislacyjnych, szczególnie dot. środowiska osób niewidomych
- gromadzenie oraz upowszechnianie wiedzy na temat leczenia schorzeń prowadzących do utraty widzenia

- dbanie o wysoki standard usług rehabilitacyjnych oraz szczególne otaczanie opieką osób całkowicie niewidomych i niewidomych z dodatkową niepełnosprawnością
- nauczanie dzieci, młodzieży i osób nowo ociemniałych pisma punktowego
- wdrażanie standardów dostępności w przestrzeni publicznej

Uznano także, że dużym problemem jest brak instytucjonalnego systemu rehabilitacji osób z dysfunkcją wzroku w Polsce. W związku z tym podjęto decyzję o skierowaniu petycji do prezesa Rady Ministrów RP, w sprawie utworzenia Narodowego Programu Rehabilitacji Osób Niewidomych i Słabowidzących. Spotkanie było



też okazją do świętowania, bowiem w tym roku Stowarzyszenie **PZN** obchodzi **Jubileusz 65** - *lecia* powstania.

#### Oto nowy skład Zarządu Głównego:

- prezes **ZG PZN** - **Anna Woźniak-Szymańska**
- wiceprezesa: **Kornel Chmiel, Tomasz Krzyżański, Włodzimierz Oźga**
- sekretarz generalny: **Elżbieta Oleksiak** – jednocześnie kierownik Centrum Rehabilitacji Instytutu Tyflogicznego PZN
- skarbnik: **Dorota Moryc**

#### Skład Głównej Komisji Rewizyjnej:

- przewodniczący GKR: **Piotr Kopyciński**
- członkowie GKR: **Krzysztof Badowski, Elżbieta Bania, Leokadia Hajęcka, Władysław Hudziec, Krystyna Krajewska, Wojciech Kukla,**

Sławomir Kurzyński, Dominik Michalak, Krystyna Nowak, **Maria Okulska**, Halina Walczykiewicz, Wojciech Zieliński.

### **Skład Prezydium Sądu Koleżeńskiego:**

- **przewodnicząca** Sądu Koleżeńskiego: **Krystyna Skiera**
- wiceprzewodniczący Sądu Koleżeńskiego: **Dariusz Majorek**
- sekretarz Sądu: **Anna Tylka**

Oto cenne uwagi **Marii Okulskiej** jako uzupełnienie powyższych prasowych wiadomości:

- składane przez PZN projekty mają być konkretne, a nie wydumane i w końcowym efekcie poprzez to odrzucane
- podjęto powielany od lat problem osobowości prawnej dla Kół PZN
- wszystkie organizacyjne szczeble wyczulono na sprawy młodzieży w kontekście wszechstronnej świadczonej na ich rzecz pomocy
- postanowiono wyjaśnić problem dotyczący ulg przejazdowych
- postanowiono wdrożyć dla członków PZN formę ulgi w odpłatności za korzystanie z czasowych – rehabilitacyjnych – obiektów Związku
- zaproponowano podział Mazowieckiego Okręgu PZN na dwa równorzędne
- przedyskutowano „odgrzewany od lat” pomysł zmiany nazwy PZN na PZNiS – pozostano przy dotychczasowej

Na „**TAK**” przegłosowano następujące **postulaty** Delegatów:

- możliwość przez PZN tworzenia Fundacji
- wymóg wzmożenia pomocy nowoociemniałym oraz ich rodzinom
- wzmożenie przez wszystkie ogniwa Związku procesu w zaopatrywaniu w pomoce optyczne potrzebujących
- organizowanie różnych form kształcenia oraz działalności kulturalnej na wszystkich szczeblach naszej organizacji
- podjęto decyzję, że członkiem zwyczajnym PZN może zostać osoba, która ukończyła 18 lat
- zapadła decyzja, że odwołaniach w różnych sprawach mają być kierowane do jednego szczebla
- określono termin składania zawiadomień o różnorodnych zebraniach na różnych szczeblach na minimum 12 dni przed ich realizacją oraz zastrzeżono, że ma na nim być data ich wysłania

- przeszedł Wniosek, aby udzielać absolutorium indywidualnie, a nie za cały Zarząd na uzasadnioną propozycję
- nie powołano Zespołów Rozjemczych w miejsce Sądu Koleżeńskiego
- podjęto decyzję o kadencyjności władz Związku na wszystkich jego szczeblach
- o osobowości prawnej Kół ma zdecydować Zarząd Okręgu PZN po spełnieniu przez ZK szczególnych warunków
- przepadł Wniosek, aby dyr. ZG PZN mogłaby być tylko osoba widząca
- nie przegłosowano propozycji, aby ZO nie odprowadzały do władz centralnych PZN 1% z pozyskanych członkowskich składek PZN

To tyle „na gorąco” refleksji dotyczących już zrealizowanego – tym razem nad morzem – XVII Krajowego Zjazdu Delegatów PZN.

Jako przypomnienie: z naszego grona do władz naczelnych PZN – do Plenum ZG PZN z mocy pełnionych funkcji – automatycznie wchodzi prezes **Ryszard Cebula** oraz dyr. **Małgorzata Musiałek**.

W gronie nowowybranych władz PZN na kadencję 2016 – 2020 znajduje się **Maria Okulska** – też „z urzędu” wchodząca w skład **GKR**; wszak jest „szefową” podkarpackiej OKR.

Zygflor

2016-05-02

---

## *Witryna poetycka*

*W pierwszym tegorocznym wakacyjnym kąciku poetyckim do przeanalizowania proponuję dwa utwory: pierwszy o wydźwięku wręcz agrarnym, zaś drugi pro ekologicznym.*

*Pierwszy publikuję bez przeróbek w oryginale, zaś drugi po redakcyjnym retuszu jego układu, aby uwypuklić szczególną treść ...*

### **Letni żar**

Leje się żar nieba,  
deszczu nie widać – chmurkę nam chociaż trzeba.

Drzewa spragnione,  
kwiaty zemdlone stoją pochylone.  
Staropolskim obyczajem  
malwy ścianę opierają – główki kwieciami oplatają.  
Lilie pachnące, przeróżnie barwione,  
zadzierają nosa w różną stronę.  
Taka lata to uroda, wszędzie piękna ta przyroda,  
lecz potrzebna też i woda.  
Ktoś zapomniał w niebie,  
że bez deszczu tośmy w biedzie.  
Nic pięknie nie wyrosnie,  
nawet szyszka na sośnie,  
a gdzie marchew, czy pietruszka,  
pozostanie grządka pusta.  
Wszystkiego z umiarem musi być,  
by przyroda mogła żyć.

*autor wiersza: Maria Słowik*

## **Strumyk**

Przez las, łąki, wioskę płynie strumyk mijając zakola, zakręty.  
Wcześniej płynęła w nim czysta woda, teraz płyną detergenty.

Przedtem w jego czystej wodzie żyły ryby, raki,  
a teraz wszystko wymarło, jego brzegi porastają pokrzywy i krzaki.

Człowieku, który zmieniłeś jego czyste wody w ściek  
- opamiętaj się, mamy XXI wiek!

I posłuchaj o czym szemrze strumyk i szumi las  
Oni nas ostrzegają: nie będzie nas, nie będzie was ...

*autor wiersza: Józef Terlecki*

**A może by tak przed sezonem grupą się wybrać do Ustronia?**  
*- czyli fotorelacja z kwietniowo pobytu nad Bałtykiem grupy z Jarosławia -*

