



Druk dofinansowano
ze środków:



Przewodnik

Miesięcznik Okręgu
Podkarpackiego PZN



(54)

06/2009 ISSN 1897-841X

Tyle jesteś wart ile drugiemu pomożesz...



1 czerwca - Dzień Dziecka

Spis treści:

- Czerwiec 2009 - felieton
 - Dzień Dziecka 2009
 - Przeciwsłoneczna ochrona oczu
 - Wszystko dla Twoich stóp
 - II Spartakiada
 - Popularyzacja sportu w środowisku
 - Witryna poetycka czerwiec 2009
 - Serwis sportowy 15
 - „Mistrz” Zenon
-



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: Zuzanna Ostafin, Janina Baran

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

Czerwiec - ten czas swoje określenie wywodzi od nazwy owada **czerwca polskiego**, z którego larw w wiekach średnich wyrabiano **czerwony barwnik** do tkanin i zbierano go właśnie w te dni z korzeni roślin zwanych **czerwiec trwałe**. Wynika z tego pewnik, że przez jakiś czas Rzeczpospolita była eksporterem półproduktu tego barwnika dla krajów europejskich. Inne nazwy używane dawniej, to: *ugornik* bądź *zok*. Łacińska nazwa *lunius* została zapożyczona przez większość języków europejskich (*choć nie słowiańskich, które mają własny źródłosłów określenia nazwy tego miesiąca*).

Przysłowia określające ten czas, to:

Ze świętą Małgorzatą zaczyna się lato.

Czerwiec daje dni gorące, kosa brzęczy już na łące.

Od czerwca dużo zależy, czy żniwa będą jak należy.

Czerwiec po pasiece chodzi, a przy czerwiu miód się rodzi.

Gdy nadejdzie nam sobótka, dzionek długi – nocka krótka !

Czerwiec z Jasiem wody grzeją, a Piotr z Pawłem grzyby sieją.

Gdy czerwiec chłodem i wodą szafuje, to zwykle rok cały popsuje.

Kiedy kwitnie w czerwcu bób, to największy wtedy głód, a kiedy mak, to już nie tak.

W tym miesiącu wspominamy:

1 czerwca, to **Dzień Dziecka** - święto honorujące milusińskich. Na świecie jest obchodzone w różnych terminach i tak: **1 czerwca** jest obchodzone u nas, zaś we Francji i we Włoszech **6 stycznia**.

W ten sposób oba narody nawiązują do **Święta Trzech Króli**, którzy przybyli do stajenki w dniu narodzin Chrystusa i złożyli nowonarodzonemu stosowne dary.

2 czerwca 1979 r., to początek pierwszej pielgrzymki **Jana Pawła II** do Polski (*trwała do 10. 06.*). W homilii na Placu Zwycięstwa padły wówczas znamienne słowa „*Niech zstąpi Duch Twój! I odnowi oblicze ziemi. Tej ziemi*”. Za rok rozpoczęły się wydarzenia Polskiego Sierpnia.

4 czerwca – to **Międzynarodowy Dzień Przeciwdziałania Agresji Wobec Dzieci**.

4 czerwca 1989 r. to: - pierwsze w powojennej historii Polski wolne wybory do Sejmu i Senatu „**04. 06. 1989 r. zakończył się w Polsce komunizm**” . **Joanna Szczepkowska**

Tego samego dnia w stolicy Chin – Pekinie – wojsko dokonało masakry studentów demonstrujących na **Placu Tiananmen**.

5 czerwca 1599 r. urodził się **Diego Rodriguez Velazquez** hiszpański malarz z okresu Baroku, jeden z najwybitniejszych artystów hiszpańskich i kolorystów w dziejach malarstwa (zm. 1660).

6 czerwca 1799 r. urodził się **Aleksander S. Puszkina** – rosyjski poeta, prozaik i dramatopisarz; przyjaciel Adama Mickiewicza. Był najwybitniejszym przedstawicielem rosyjskiego romantyzmu (z 1837)

7 czerwca 1879 r. urodził się **Knud Rasmussen** – duński etnograf i badacz polarny (zm. 1933 r.).

8 czerwca 1939 r. urodził się **Norman Davies** – brytyjski historyk, autor znakomitych prac dotyczących historii Polski i Europy (takich jak: „*Boże igrzyska, czyli Powstanie 44*”).

11 czerwca – BOŻE CIAŁO

Tego dnia w **1999** r. zmarł **Stanisław Dankowski** – lekkoatleta, maratończyk, Sybirak; jeden z najstarszych w Polsce lekkoatletów. Pomimo nieuleczalnej choroby do ostatnich dni brał czynny udział w zawodach, miał 76 lat.

12 czerwca 1929 r. urodziła się **Anna Frank** – żydowska dziewczynka od 1933 r. mieszkająca w Holandii. Jest autorką dzienników z czasów okupacji – *odnaleziono je i opublikowano po wojnie*. Zginęła w marcu 1945 r. w obozie koncentr. Bergen-Belsen.

13 czerwca 1949 - początek budowy **Nowej Huty**. Tegoż dnia w **1999** r. papież Jan Paweł II beatyfikował **108** polskich męczenników – ofiar nazistowskiego terroru z czasów II wojny świat.

15 czerwca 1919 r. – w Warszawie utworzono **Wojenną Szkołę Sztabu Generalnego**; pierwszą akademię wojskową niepodległej RP.

16 czerwca 1829 r. urodził się **Geronimo** – wódz **Apaczów Chiricahua**; jeden z najbardziej znanych wodzów indiańskich. Jest bohaterem licznych legend, powieści i westernów (zm. 1909 r.).

17 czerwca :

- w **1939** r. urodził się **Krzysztof Zanussi** – reżyser filmowy

- w **1999** r. zakończyła się siódma – najdłuższa pielgrzymka Jana Pawła II w Polsce

- w **2004** r. zmarł **Jacek Kuroń** – polityk, pedagog, publicysta, polityk. Współzałożyciel KOR i uczestnik obrad Okrągłego Stołu.

19 czerwca 1669 r. **Michał Korybut Wiśniowiecki** został wybrany na króla Polski. Był władcą nieudolnym, choć wykształconym; podobno „*mówił ośmioma językami, ale w żadnym z nich nie miał nic ciekawego do powiedzenia*”.

20 czerwca - dla dzieci i młodzieży jest pierwszym dniem wakacji

21 czerwca 1749 – amerykański uczonek i polityk **Benjamin Franklin** wynalazł piorunochron.

21 czerwca 1989 r. zmarła **Halina Mikołajska** – aktorka i pedagog; działaczka KOR i Solidarności, współorganizatorka akcji protestacyjnych, wielokrotnie nękana przez SB

23 czerwca, to **DZIEŃ OJCA**

23 czerwca 1889 r. urodziła się **Anna Achmatowa** – jedna z najwybitniejszych poetek rosyjskich

26 czerwca 1899 r. urodziła się **Maria Romanowa** – święta prawosławna – wielka księżna Rosji, trzecia córka cara **Mikołaja II** i carycy **Marii Fiedorownej**; ostatnich autokratycznych władców Rosji. Zgładzona w 1918 r.

26 czerwca 1939 r. Minister Rolnictwa i Reform Rolnych wydał zarządzenie „*O uznaniu nadleśnictwa Jaworzyna i Zakopane w krakowsko-śląskim okręgu lasów państwowych za lasy ochronne*”. Utworzono - pierwszy w Polsce - **Tatrzański Park Narodowy**.

27 czerwca 1869 r. urodził się **Wacław Gąsiorowski** – pisarz, publicysta, działacz polonijny, autor powieści historycznych: „*Huragan*”, „*Rok 1809*” (zm. 1939 r.).

27 czerwca 1979 r. zmarł **Antoni Gołubiew** – pisarz i publicysta; autor monumentalnego cyklu powieściowego „*Bolesław Chrobry*” pisanego nieomal przez całe życie pisarza, a opowiadającego o narodzinach i pierwszych latach państwa polskiego.

28 czerwca 1919 r. zwycięskie państwa Ententy i pokonane Niemcy podpisały tzw. Wersalski Traktat Pokojowy (*wszedł w życie 10. 01. 1920 r.*). Był najważniejszym z porozumień zawartych w latach 1919-20 traktatów kończących I wojnę światową i ustalających m.in. podział polityczny Europy.

29 czerwca 1929 r. szkocki lekarz i mikrobiolog **Aleksander Fleming** ogłosił odkrycie **penicyliny**.

29 czerwca 1929 r. urodziła się **Oriana Fallaci** – włoska dziennikarka i pisarka. W czasie II wojny światowej działała we włoskim ruchu oporu. W świecie zasłynęła jako autorka szeroko rozpowszechnianych wywiadów z najbardziej wpływowymi ludźmi naszych czasów. Jej osoba jest uznana za wzór dziennikarstwa.

30 czerwca 1929 r. urodził się **Jan Łomnicki** – brat Tadeusza aktora – reżyser i scenarzysta filmowy. Stworzył takie filmy: „*Akcja pod Arsenalem*”, seriale telewizyjne „*Dom*”, czy „*Modrzejewska*”.

Kończy się kolejny miesiąc, mija półmetek tego roku, rozpoczął się tegoroczny sezon urlopowy - trwają wakacje.

Wszystkim na nadchodzący czas życzymy aury sprzyjającej aktywnemu wypoczynkowi, zdobywaniu wielu wrażeń, zaliczeniu wielu przygód, zgłębienia wiedzy i

- przede wszystkim - regeneracji sił, aby z końcem urlopu lub wakacji w pełni sił móc przystąpić do kolejnych wyzwań związanych z pracą, nauką w szkole lub na uczelni...

Zygflor 2009-04-05

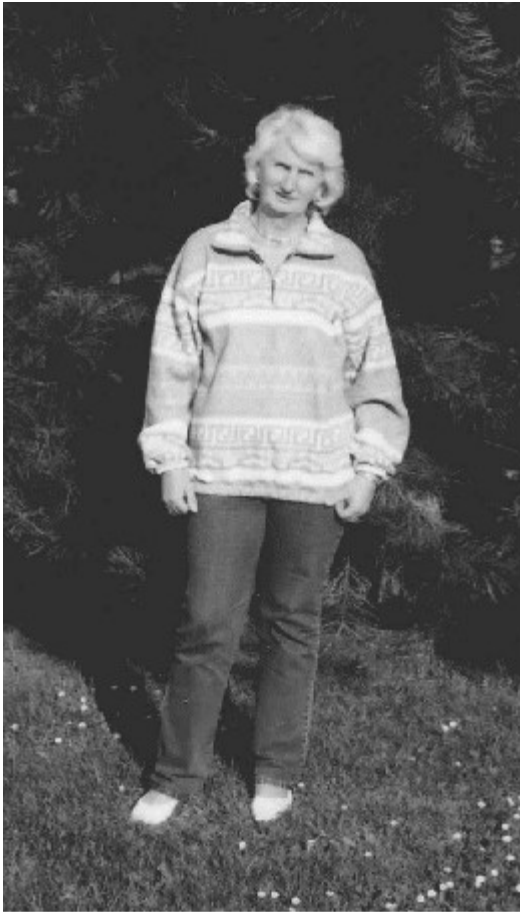
Dzień Dziecka

*Przed laty przeprowadziłem rozmowę z **Marią Gładysz** z Krosna o niewidomych dzieciach oraz o problemach związanych z ich wychowaniem, akceptacją, edukacją, nad nimi opieką i rehabilitacją. Niedawno przez przypadek ponownie zapoznałem się z treścią wywiadu i uznałem, że warto jest przytoczyć doświadczenia mamy Grzegorza szerszemu ogółowi Czytelników; chociażby z okazji ... Dnia Dziecka.*

Pani Maria dziś jest matką niespełna 40-letniego niewidomego syna. W związku z tym ma potężny bagaż doświadczeń, przeżyć, doznań, zawodów i upokorzeń, których doświadczyła walcząc o zdrowie i lepsze jutro swojego dziecka.

*Z okazji Dnia Dziecka pragnę przytoczyć najwartościowsze wnioski i przesłanie skierowane ku wszystkim, a przede wszystkim względem rodziców i rodzin dzieci niepełnosprawnych - w tym niewidomych. Należy zaznaczyć, że Pani Maria w tej materii zna realia państw starej **UE**, polskie oraz państw ościennych, więc przyjmijmy je jako wiarygodne i sprawdzone. Wnikliwie przeanalizujmy Jej uwagi i sami oceńmy, czy dużo zmieniło się w tej kwestii, gdy Polska z dniem 1 maja 2004 stała się członkiem **UE**, bo tyle czasu upłynęło od naszej rozmowy.*

Pani Maria zauważyła:



* „Wszyscy rodzice dzieci niewidomych lub słabowidzących bardzo długo walczą o zachowanie wzroku swojego dziecka. Pokonują wszelkie bariery, nie liczą się ogromne koszty – liczy się tylko dobro ich dziecka.

* **Zachęca**, aby z dzieckiem wychodzić z domu i nie wstydzić się go, bo ludzie niewidomi nie są gorsi, a czasami lepsi, chociaż trudniej jest im się przemieszczać i poruszać. Ludzie patrzą na nas – to niech patrzą – niech się do nas przyzwyczajają. Uważa, że niewidomi mogą być dumni z tego, że pomimo trudności i ograniczeń wychodzą z domu, pokazują się na ulicy, w sklepach i innych miejscach publicznych. *„Postronni niech na nas patrzą i przyzwyczajają się do naszego widoku”* - stwierdza. Dla osoby niewidomej wyjście z domu, to ważny fakt psychologiczny, bowiem przestaje myśleć o swoim losie. Podczas spacerów docierają do niego głosy, zapachy, rozmowy, intryguje to taką osobę i wywołuje jej zaciekawienie. Dlatego też rodzice i rodzeństwo powinni zabierać takie osoby z domu. W ten sposób ludzie w naszych miejscowościach muszą – i w ten sposób – mogą przyzwyczajać się do nas, by nas zaakceptować.

U nas w Krośnie np. na ulicy –zauważa p. Maria- zaczepiają nas na spacerze znajome ekspedientki, nasi sąsiedzi oraz postronni ludzie, którzy nas zagadują i są dla nas mili. Społeczeństwo musi się do nas przyzwyczaić, nas zaakceptować, a na ulicach widać nas bardzo mało i rzadko. Apeluję do wszystkich matek: wychodźcie z dziećmi z domu, nie wstydźcie się swoich dzieci, bowiem wszyscy razem tworzymy społeczeństwo współlistniejąc w nim. Miejcie to na uwadze.

* Przebywając zagranicą – np. we Włoszech - bardzo często widzę matki z niewidomymi dziećmi, które ze swoimi pociechami chodzą na zakupy, spacer, na

targ. Miło jest popatrzeć jak wspólnie dokonują zakupów, korzystają z przymierzalni ubiorów, dotykają owoców, słodyczy, czy po zapachu doradzają jakich zakupić wędlin. Dlatego jeszcze raz apeluję do wszystkich rodziców: „*Wychodźcie ze swoimi dziećmi z domów. Idźcie z nimi do supersamów, małych sklepów, na pocztę, do świątyni. Pokażcie im te miejsca, chociaż wzrokiem ich nie widzą. W sklepach odzieżowych niech dotkną ubrań. Na pewno z tego powodu wasze dziecko nie będzie cierpiało, a kiedyś samo namówi was do wyjścia*” Np. mój syn wie, że w sobotę po śniadaniu pójdzie na zakupy do jarzyniaka, wie, że wstąpimy do mięsnego. W ten sposób wyrobił sobie pewne doświadczenie, czegoś nauczył się. To nic, że go tam potrącają, potknie się; to zdarza się również ludziom widzącym. Trzeba mieć tę odwagę i wyjść ze swoim dzieckiem. *Ten świat należy do zdrowych i niepełnosprawnych, bo każdy z nas ma tylko jedno życie.*

* Polska jest w końcu członkiem Unii Europejskiej - to dobrze, że w kraju zmieniło się prawodawstwo, zmienia się nastawienie społeczeństwa wobec osób z jakąś niepełnosprawnością. Coraz częściej słyszy się w mediach o niepełnosprawnych i coraz częściej widzimy tych ludzi poruszających się samodzielnie – są nawet w parlamencie. Jeśli więc wasze dzieci mają opory z wyjściem z domu, to zachęćcie je np. obietnicą kupna lodów, zrobienia wspólnie zakupów. Mam bardzo duże doświadczenie w obsłudze mojego niewidomego syna np. w sklepie, na spacerze. A że czasami wybucha, to nic, sami najlepiej wiecie, że i dziecko zdrowe ma też swoje fochy, nastroje i może mieć swój zły dzień. Na moim osiedlu namawiam sąsiadów, którzy wychowują niepełnosprawne dzieci do wspólnego wyjścia na spacer. Deklarujemy - wraz z Grzegorzem – pomoc przy wyjściu i w trakcie spaceru. Zapamiętajcie !!! za ludźmi pełnosprawnymi też się oglądają i z byle powodu potrafią ich obmówić.

* **Kochający rodzice najlepiej wiedzą jakie są ich dzieci i nie muszą swoich uczuć budować na opinii postronnych - tak jest. To rodzice wiedzą najlepiej jakie jest wewnątrz ich pociechy i jakie one są i czym są dla nich. Koniecznie trzeba z nimi wychodzić, bo spacer ma nie tylko wpływ na ich psychikę, ale również na kondycję fizyczną, bowiem ruch powoduje rozluźnienie mięśni, daje okazję do rozmów, niewidomy poznaje drogę do określonych miejsc (*topografię terenu*), którą – przy okazji - nauczy się pokonywać samodzielnie.**

* **Kochajmy nasze dzieci, nie wstydzmy się ich.** Każde z nich ma bogate wewnątrz, jest indywidualnością. Wychodźmy z nimi z domu, niech poznają swoje miasto, otoczenie, sąsiadów. Wszyscy jesteśmy tacy sami – zdrowi i niepełnosprawni. **Każdy z nas ma jedno życie i ten świat należy do każdego z nas bez względu na sprawność.** Nie wstydzmy się białej laski. Z odwagą pokażmy się z nią w naszym środowisku, a z czasem nasz widok nie będzie wzbudzał sensacji, ludzie zaakceptują nas jako nieodzowną część naszego społeczeństwa.

fragmenty z „**Przewodnik**” nr. 11/2005 tytuł: „**Nie wstydzmy się naszych dzieci**”

Co nieco o przeciwśłonecznej ochronie oczu.

Przed nami bardzo długie letnie – i bardzo słoneczne – dni, które będą wielką uciążliwością dla wielu z nas. Nie dość, że bez względu na porę roku borykamy się z wieloma niedogodnościami wynikającymi ze schorzenia wzroku, to teraz do tego będzie nas męczyć słońce operujące z nieboskłonu w najdłuższe dni w roku, co niewątpliwie popsuje nam naszą dyspozycyjność fizyczną, nastrój oraz samopoczucie.

Co na te dni proponuje nam współczesna technika optyczna i jak w ten czas możemy chronić nasz szczątkowy wzrok?

Standardowe soczewki barwione – np.. takie, jak w zwykłych okularach słonecznych – zaciemniają cały zakres widma światła o określony procent.

W przeciwieństwie do nich filtry ML FILTER są medycznymi „**blue brokerami**” blokującymi tylko określoną część widma światła poniżej określonej długości fali, natomiast prawie całe światło powyżej tej określonej długości fali przechodzi przez filtr. Wyjątkiem jest filtr **CI**. Światło o długości pomiędzy około 400 nm i 450 nm jest blokowane tylko częściowo, natomiast światło z mniejszą długością fali jest blokowane, a z większą długością fali – przepuszczane przez filter.

Część kolorowego widma światła z mniejszą długością fali – tak jak ultrafiolet – ma wyższą energię, niż to z dłuższą falą. Ta wyższa energia rozprasza światło – zwłaszcza w sytuacji, gdy w oku występują już jakiegokolwiek zamglenia (*zaćma, zmętnienia w ciału szklistym*), powodują pogorszenie kontrastu, a nawet oślepienie.

Podobny efekt można zaobserwować w przypadku *Retinis Pigmentosa* oraz wielu innych schorzeń wzroku. ML FILTER blokuje jedynie te przeszkadzające części widma w celu zapewnienia lepszego kontrastu, ostrości i komfortu. ML FILTER są również dostępne w połączeniu z lekko szarą **polaryzacją 1** (około 65%) lub ciemno szarą **polaryzacją 3** absorbującą *około 85%* całego kolorowego widma światła dodatkowo do całkowitej absorpcji światła poniżej określonej długości fali.

Ponadto polaryzacja* absorbuje** horyzontalne refleksy, takie jak np.: refleksy od fal wody. Powoduje to, że ML FILTER z polaryzacją są idealnym rozwiązaniem również dla zdrowych osób. Alternatywnie ML FILTER są również dostępne z powłoką fotochromową***, która zmienia brązowe zabarwienie w zakresie od około 10%, aż do 75 % w zależności od ekspansji na promieniowanie UV i temperatury powietrza.

Gorsze widzenie oznacza również gorszą wrażliwość na kontrast. Promieniowanie UV – nawet to w widzialnym zakresie – ma negatywny wpływ na zdolność widzenia – zwłaszcza w połączeniu z różnymi chorobami oczu.

Obecnie proponowana oferta filtrów medycznych blokujących światło niebieskie eliminuje niekorzystną część widma w ten sposób poprawiając kontrast, ostrość i komfort widzenia.

Proponowane pomoce optyczne na ten czas:

1. Zawieszki z filtrem krawędziowym do wzmocnienia kontrastu



Bogate w energię krótkofalowe fragmenty widma świetlnego w istotny sposób przyczyniają się do powstania w oku światła rozproszonego, zmniejszającego kontrast. Filtry krawędziowe pochłaniają te bogate w energię ultrafioletowe i niebieskie fragmenty widma i w ten sposób przyczyniają się do kontrastowego widzenia i usunięcia wrażliwości na odblask.

Zastosowanie

- do wzmocnienia kontrastu
- do redukcji odblasku przy podwyższonej wrażliwości na odblask
- używanie filtrów krawędziowych jest szczególnie zalecane przy takich wskazaniach jak: barwnikowe zwyrodnienie siatkówki, zwyrodnieniu plamki żółtej, albinizm, ślepotą barwna, brak soczewki oka.

Właściwości

- filtry krawędziowe pochłaniają krótkofalowe, bogate w energię ultrafioletowe i niebieskie fragmenty widma i w ten sposób przyczyniają się do kontrastowego widzenia i usunięcia wrażliwości na odblask.

- wzmacniające kontrast zawieszki z filtrami krawędziowymi nakłada się na oprawkę korekcyjną i w razie potrzeby można po prostu odgiąć do góry.

2. Okulary z filtrem krawędziowym.



Zastosowanie

- przede wszystkim nadają się do używania na dworze
- do wzmocnienia kontrastu
- do redukcji odblasku przy podwyższonej wrażliwości na odblask
- stosowanie szczególnie wskazane przy takich chorobach, jak: barwnikowe zwyrodnienie siatkówki, zwyrodnienie plamki żółtej, albinizm, jaskra, zaćma, zanik nerwu wzrokowego.

Właściwości

- dzięki przyciemnionej górnej krawędzi okulary szczególnie przylegają do głowy i skutecznie uniemożliwiają przenikanie rozproszonego światła od góry do oka. Dodatkowym wsparciem

w tym procesie są szeroko osadzone uchwyty ze zintegrowanymi filtrami.

- szczególnie filtrowane są przeszkadzające krótkofalowe części widma, przy czym jednocześnie osiąga się wysoki stopień transmisji światła. W ten sposób okulary z filtrem krawędziowym nadają się przede wszystkim dla inwalidów wzroku.

- okulary z filtrem krawędziowym nadają się do noszenia na oprawce korekcyjnej.

Dane techniczne:

- 100% ochrony przed UVA/UVB

- działanie optyczne + - 0 dpt

- materiał: polikarbonat

- miękkie końce uchwytów dobrze dające się dopasować

- dwa różne rozmiary oprawek

Zakres absorpcji (450 nm – 510 nm)- kolor **żółty** stosuje się: w celu wzmocnienia kontrastu, przy zwyrodnieniu plamki żółtej, zaniku nerwu wzrokowego, albinizmie, soczewce rzekomej

Zakres absorpcji (511 nm – 527 nm)- kolor **brązowy** stosuje się przy: zwyrodnieniu plamki żółtej, zaćmie, jaskrze, braku soczewki oka, zaniku nerwu wzrokowego, soczewce rzekomej, barwnikowym zwyrodnieniu siatkówki. Kolor **pomarańczowy** jest zalecany przy: leczeniu naświetleniami, retinopatii cukrzycowej, światłowstręcie, zaćmie, czy jaskrze.

W zasadzie zawsze konieczne jest indywidualne przetestowanie filtrów krawędziowych, najlepiej w realnych warunkach, jak np. w mieszkaniu lub na dworze. Okulary z filtrem krawędziowym nie są refundowane przez NFZ – na ich nabycie nie jest wymagana recepta. Pani Agatka dobiera je według potrzeb i schorzeń pacjenta.

Personel Salon Optyki Okularowej Państwa zaprasza wszystkie osoby, u których ze względu na schorzenia oczu występuje potrzeba korzystania z okularów z filtrem krawędziowym o zgłoszenie się w ich placówce w celu doboru i zaopatrzenia się w powyżej omawiane okulary ...

* **polaryzacja** – rozdzielenie elementów układu na dwie grupy

** **absorbuje**, absorpcja – fiz. pochłanianie energii fal elektromagnetycznych, promieniowania lub drgań sprężystych przez rozmaite ciała

*** **powłoka fotochromowa** - materiał fotochromowy od którego zależy proces przyciemniania i rozjaśniania szkieł, to aktywne centra atomów srebra (Ag +), a dokładniej ich halogenki, ale tak rozmieszczone w strukturze szkła, że możliwe są ciągłe i odwracalne zmiany ich stanu zaciemnienia. Pod wpływem promieniowania UV-A lub światła widzialnego o krótszej długości fali, atom srebra zmienia swoją zewnętrzną strukturę elektronową przy wykorzystaniu istniejących w masie szkła elektronów. Fotochromy reagują na długość fal z zakresu światła słonecznego głównie od 300 nm do 450 nm, przy czym duży wpływ na to zjawisko ma temperatura otoczenia.

*Od tegorocznej wiosny na ulicach naszych miast zauważa się ludzi korzystających z okularów przeciwsłonecznych skonstruowanych na wzór omówionych powyżej **okularów z filtrem krawędziowym**. Z tego wynika pewnik, że sprzyjają nam nowe trendy w modzie, więc bez oporów zaczniemy w nie zaopatrywać się dla dobra resztek naszego wzroku ...*

*Redakcja serdecznie dziękuje Pani **Agatce Bocheńskiej** z **Salonu Optyki Okularowej** w Rzeszowie przy Placu Wolności 17 za udostępnienie fachowej literatury, na podstawie której powstało powyższe opracowanie*

Wszystko co najlepsze dla Twoich stóp

- wedle mnie takie przesłanie było głównym mottem zorganizowanego w dniu 5 maja br. w świetlicy **OLK** przy Placu Dworcowym 2 w Rzeszowie przez **Okręgową Radę Niewidomych Diabetyków** spotkania jej terenowego aktywu z przedstawicielami rzeszowskiej firmy „**Vanilla**” oraz **Małgorzatą Szarleja** – przedstawicielem naszego Okręgu PZN we władzach **KRND**.



Firma „**Vanilla**”, to przedstawicielstwo na nasz region tak markowych firm jak: „**Perfekt Lady**”, „**BIOMAK**”, „**NOREL dr Wilsz**” oraz niemieckiego farmaceuty – „**GEHWOL**” – trzykrotnego zdobywcy ogólnopolskiego prestiżowego wyróżnienia o nazwie „**Lauru Klienta**”, które otrzymali w latach 2006 – 2008.

Stopy, to ważna część ciała każdego człowieka - nie tylko dla diabetyków, którzy z powodu cukrzycy muszą „*dmuchać na zimne*”, aby w dobrej formie móc nadal egzystować i być w miarę samodzielnym. Odkąd człowiek porusza się na dwóch dolnych kończynach, to od tego czasu te części naszego ciała pracują podwójnie, bo są obciążone masą całego ciała, szczególnie stopy.

Spotkanie z młodymi przedstawicielami „**Vanilli**” – tj. prelegentką **Anną Mielniczek** i **Marcinem Nowakiem** – to zasługa **Grzegorza Grabonia** i **Zuzanny Ostafin**. To Grzegorz „*odkrył ich w sieci*”, zaś Zuzia nawiązała kontakt i zaprosiła na relacjonowane spotkanie.

Z perspektywy lat przepracowanych na rzecz pisma mogę stwierdzić, że było to jedno z najbardziej trafnych i oczekiwanych pokazów i prelekcji porównywalnych do najciekawszych pokazów związanych z propagowaniem programu „Komputer dla Homera”.

Widać było, że ci, którzy przybyli oczekiwali tej prelekcji, ciekawi byli oferty demonstrowanych produktów, by w końcowym efekcie zaprezentowane produkty z wystawionej obszernej oferty „**Vanilli**” sobie zakupić i zawieść w swoje strony.

W prawie 40-minutowej prelekcji **Anna Mielniczek** omówiła jak prawidłowo zadbać o nasze stopy, bo „*Stopy muszą nas przenieść przez całe, a nie mają łatwo*”. Nie będę omawiał poszczególnych specyfików, bo szkoda czasu i miejsca. Wszyscy przedstawiciele Rad Diabetyków z terenu otrzymali multum materiałów, dokonali zakupu dużej masy produktów, tak iż Marcin Nowak musiał z zaparkowanego samochodu donosić niektóre opakowania specyfików, które znalazły szczególne uznanie przedstawicieli RD.



Nadmieniam, że p. Anna omówiła przyczyny i produkty służące do likwidacji nieprzyjemnego zapachu stóp, grzybicy stóp, czy problem pocenia się stopy. Innym wątkiem prelekcji było omówienie zmęczenia – bólu stopy -, niedogodności związanych z suchą skórą, pieczenia stopy, pęknięcia skóry, łamliwości paznokci i innych spraw, które być może mi umknęły.

W pewnym momencie p. Anna zauważyła, że *„Diabetycy powinni zwracać szczególną uwagę na pielęgnację swoich stóp. Skóra stóp jest sucha i wrażliwa, więc łatwo może dojść do powikłań, a nawet do powstania „stopy cukrzycowej”. GEHWOL – powiedziała - oferuje Państwu specjalistyczne preparaty zawierające naturalne składniki, które zapewniają komfortową ochronę i pielęgnację”*.

Ze szczególną uwagą omówiła produkty zalecane diabetykom, a służącym do pielęgnacji nie tylko stóp, ale i dłoni oraz używanych do kąpieli. Prelekcję zakończyła stwierdzeniem: *„Łatwiej zapobiegać, niż leczyć”*.

W części „wewnętrznej” zebrania rozdano **Pen-y** – czyli automatyczne wstrzykiwacze insuliny z wbudowaną skalą, zademonstrowano specjalistyczne skarpety bezuciskowe dla diabetyków oraz omówiono sprawy funkcjonowania RND w Kołach.

Prelekcja i pokaz wywołały aprobatę przybyłych i oddolną inicjatywę, by utrwać tak ciekawe spotkania organizowane przez RND w zapisie cyfrowym lub taśmie magnetofonowej.

Inicjatywa jest warta rozważenia i szkoda, by wysiłek intelektualny wywodzący się z *„naszego podwórka”* uchodził w eter w sytuacji, gdy niekiedy centralne specjalistyczne periodyki nie poruszają takich tematów, o których tyle powyżej.

Z moich spostrzeżeń wynika potrzeba renegocjacji płaszczyzny współpracy na linii Zarząd RND, a ZO PZN w celu usprawnienia i ukierunkowaniu wspólnych działań mających na celu przede wszystkim dobro człowieka ociemniałego dodatkowo borykającego z tak podstępą chorobą – jaką jest cukrzyca.

II Spartakiada

Osób Niepełnosprawnych Powiatu Łańcuckiego

w relacji naszego wystannika

Tegoroczną edycję sportowych zmagani niepełnosprawnych mieszkających na terenie powiatu łańcuckiego przeprowadzono tylko w ciągu jednego dnia, tj. 9 maja 2009 r.

Imprezę zainaugurowała Msza św. odprawiona w łańcuckiej farze o godz. 9³⁰, w której wzięli udział uczestnicy Spartakiady. Tuż przed godz. 10⁰⁰ w łańcuckim „Pałacu Sportu” – czyli hali MOSiR – w obecności Starosty Łańcuckiego **Adama Krzysztonia** oraz inicjatora Spartakiady – ks. **Artura Janiec** - , który przed rokiem „skrzyknął” takich jak Marian Wrona - ludzi oddanych sprawie bliźniego – , by wspólnie przy aprobacie i wsparciu Starosty Łańcuckiego, Burmistrza Miasta Łańcuta oraz „szefowej” PCPR w Łańcucie razem przeprowadzić tak szczytne przedsięwzięcie i „szarogęścić się” przez cały dzień w tym sportowym obiekcie, co zapewne z korzyścią wpłynęło na tężyznę fizyczną i psychikę wszystkich jej uczestników. Stąd wniosek, że pomysł było warto kontynuować i nadać mu cykliczny charakter, tj. powracać do niego corocznie.



W tym roku sportowe zmagania zainaugurowała dyrektor łańcuckiego PCPR - **Joanna Dubiel – Sowa** – oraz ks. **Artur Janiec**, który pomimo tego, że od jakiegoś czasu pracuje w Przemyślu, to w Łańcucie czuje się jak u siebie w domu. To w zasadzie on był osobą dziękującą za wsparcie przedsięwzięcia, prezentującą sponsorów oraz inaugurującą rywalizację tradycyjnym zwrotem: „*Spartakiadę uważam za otwartą*”. Wszystkim życzył „*sportowej satysfakcji, dobrych wyników i wspaniałej zabawy*”. Trafionym posunięciem tzw. **VIP**-ów był ich udział w poszczególnych konkurencjach, co nobilitowało ich uczestników i motywowało do rywalizacji np. ze Starostą Adamem Krzysztoniem, czy ks. Arturem. Ci, co z nimi wygrali będą mieli co wspominać przez najbliższy rok.

9 maja br. do szczytnej rywalizacji stanęło około **100** ludzi z różnymi niepełnosprawnościami, którzy współzawodnicząc pomiędzy sobą okazali się być

zwycięzcami ... przede wszystkim samych siebie, swojej psychiki i swojej ułomności oraz tego, że ośmielając się wystąpić w Spartakiadzie w ten sposób pokonali własne uprzedzenia względem innych i – przede wszystkim - samych siebie.

Na spartakiadowych arenach rywalizowali „nasi” z łańcuckiego **Koła PZN**, mieszkańcy **DPS** z Łańcuta, uczestnicy **Środowiskowego Domu Samopomocy** Łańcuta, i Rakszawy, uczestnicy **Warsztatów Terapii Zajęciowej** z Białobrzegów, **Ośrodka Rewalidacyjno – Wychowawczego** w Wysokiej, **Zakładu Aktywności Zawodowej** w Woli Dalszej, przedstawiciele **Łańcuckiego Stowarzyszenia Osób Niepełnosprawnych „Nadzieja”** oraz reprezentacja **Duszpasterstwa Osób Niesłyszących**.

Podzieleni na grupy do sportowych zmagania przystąpili w dwóch turach : do godz. 13⁰⁰ – o tej porze była przerwa obiadowa – i w porze poobiedniej. Do południa wystąpili w takich konkurencjach, jak: w wykonywaniu rzutów osobistych do kosza, rzucie lotką, woreczkami z grochem do celu, wyciskaniu sztangi, grze w tenisa stołowego, czy grze w kometkę – czyli badmintona.

Po obiedzie kontynuowano grę w warcaby, przeprowadzono turniej halowej piłki nożnej – *w zespole wystąpiło po 5 zawodników* – ora przeprowadzono zespołowy konkurs przeciągania liny (*drużynę reprezentowało 7 zawodników*).

Wszystkim uczestnikom relacjonowanego przedsięwzięcia obiady przygotowali uczestnicy Zakładu Aktywizacji Zawodowej z Woli Dalszej (**ZAZ**), w którym pracuje jedna z naszych koleżanek.

II Spartakiadę Osób Niepełnosprawnych Powiatu łańcuckiego zakończył występ teatru **Młodzię z WTZ** z Białobrzegów oraz wspólny podwieczorek również przygotowany przez wspomniany ZAZ, zaś naprawdę końcowym akordem szczytnego przedsięwzięcia było wręczenie przez Starostę łańcuckiego wszystkim uczestnikom medali, dyplomów i upominków.

Pewnym jest, że zwycięzcami relacjonowanych zmagania zostali wszyscy uczestnicy Spartakiady, gdyż chcąc w niej wziąć udział musieli pokonać samych siebie, czyli własne uprzedzenia, przykre doświadczenia, obawy „*jak ich przyjmą*” – słowem swoje obawy i swoją niepełnosprawność, z którą borykają się na co dzień.

Przed rokiem pisałem, że dotychczas termin „*spartakiada*” kojarzył mi się z rywalizacją ludzi pełnosprawnych – młodzieży uprawiającej sport wyczynowo – gdzie ustanawiane są rekordy kraju, kontynentu, czy świata. To, co zobaczyłem przed rokiem i dziś - a co przeprowadzono w przepięknym łańcuckim „*Pałacu Sportu*” -utwierdza mnie w weryfikacji tego pojęcia w kontekście, o którym tyle mówiłem powyżej. Sport i Spartakiada to pojęcie względne i zależą od nastawienia i zaangażowania w nie jego uczestników. W przypadku łańcuckiej I i II Spartakiady Osób Niepełnosprawnych były to zmagania najwyższego lotu prowadzone wedle zasad szlachetnej rywalizacji, a jej wszyscy uczestnicy zasłużyli na medale z najcenniejszego kruszcu.

Sportowa rywalizacja pomiędzy sobą oraz z lokalnymi autorytetami, którymi niewątpliwie są Starosta, Burmistrz, czy ks. Artur, to dodatkowe przeżycia, które długo będą przez nich przeżywane, rozpamiętywane i analizowane.

Należy domniemywać, że za rok znowu spotkamy się w łańcuckim MOSiR obserwując rywalizację najwyższej próby godnej tego obiektu i ludzi, którym daje się okazję przeżyć w nim kilkanaście szczęśliwych godzin w roku.

Przed transformacją ustrojową 9 maja świętowaliśmy *Dzień Zwycięstwa*. Czy fakt, iż jest to już druga - czyli już cykliczna tego typu Spartakiada, chociaż jak na razie realizowana tylko w powiecie łańcuckim -, to czy fakt, iż stała się cykliczną nie można uznać za **małe zwycięstwo** niepełnosprawnych w wymiarze integracyjnym, czy społecznym jak na razie w wymiarze tylko tego regionu ?

Jedna z naszych poetek sformułowała myśl:

Bóg wyznaczył drogę na świecie każdemu,

I temu zdrowemu – i temu choremu !

Powyższa relacja powinna potwierdzić „*ducha i prawdę*” powyższego dwuwiersza, zaś to, co od lat dzieje się w powiecie łańcuckim na tzw. płaszczyźnie integrującej całe społeczeństwo (*jako dobry przykład*) niech będzie zaczynem – i dobrym przykładem - tego typu inicjatyw we wszystkich powiatach naszego regionu.

Zygflor 2009-05-09

Z prezesem PKSiRNiS „Podkarpacie” – Stanisławem Sękiem – rozmowa o dniu dzisiejszym, najbliższych planach i zamiarach kierownictwa Klubu ukierunkowanych na popularyzowanie sportu i czynnego wypoczynku w PZN-ie.

- Zygfior: Proszę skrótkowo i zwięźle Czytelnikom „Przewodnika” opowiedzieć na powyżej postawione w zapowiedzi wywiadu pytanie

- prezes Stanisław Sęk: - od 1994 r. PKSiRNiS „Podkarpacie” ma status Organizacji Pożytku Publicznego, w tymże roku będziemy obchodzić 15-lecie i z tej okazji w Horyńcu-Zdroju odbędzie się 6 czerwca br. Walny Zjazd.

Co do zamiarów na ten rok, to nadal będziemy kontynuować szkolenia warsztatowe, szachowe, i strzeleckie w Przemyślu, oprócz tego w rzeszowskim MDK przy ul. Piłsudskiego oraz cykliczne rzeszowskiej kręgielni i basenie. Oprócz tego zainicjowaliśmy pokazy strzelectwa laserowego w sanockim MDK, w krośnieńskiej Szkole podstawowej nr 14 i Jasle w siedzibie Koła PZN.

Nasi zawodnicy wezmą udział w wielu turniejach rangi krajowej i międzynarodowej. We współpracy ze Stowarzyszenie „Olimp” w lipcu w Kręgielni „Galaktyka” zorganizujemy Półfinał Mistrzostw Polski w Bowlingu, czy w październikowy III Finał Mistrzostw Polski w Strzelectwie. Poza tym zorganizujemy wiele imprez o zasięgu regionu, czyli Klubu. Szarą codziennością są treningi, treningi i ćwiczenia odbywane w gronie sympatyków i członków każdej Sekcji.



Pragnąc zabezpieczyć środki na statutowa działalność - m.in. długofalową – występujemy w konkursach organizowanych przez FIO, napisaliśmy Wnioski na konkurs dotyczący uaktywnienia sportowego niewidomych z regionu Sanoka, Jasła, Krosna, czy Tarnobrzega.

Jak na razie na bieżący i najbliższy rok mamy zabezpieczone środki na aktywną działalność Klubu w środowisku na terenie Podkarpacia.

Z satysfakcją stwierdzam, że ilość uprawiających sport stale wzrasta. W zasadzie na ten rok planujemy kontynuację dotychczas prowadzonych dyscyplin. Na przyszły rok planujemy wdrożyć dwie nowe, tj. wioślarstwo i być może narciarstwo biegowe. Zobaczymy jak nam to wyjdzie, ponieważ ich uruchomienie wiąże się z określonymi nakładami finansowymi tak niezbędnymi przy każdym inwestowaniu – rozruchu kolejnej Sekcji sportowej Klubu.

- dziękuję za rozmowę i życzę finansowej stabilizacji oraz spełnienia wszelkich najbliższych i dalekosiężnych planów związanych z rozwojem i służbą PKSiRNiS „Podkarpacie” dla ludzi z dysfunkcją wzroku w naszym regionie.

Witryna poetycka

Czerwiec, to Dzień Dziecka, koniec nauki i częste burze. Dlatego też w naszym kąciku poetyckim proponujemy Państwu utwór gloryfikujący przyjście na świat małej Alicji, wręcz ekologiczny w swej wymowie wiersz o ... śmieciu - w perspektywie wakacyjne wojaże - i omawiający przejście krótkiej letniej burzy – opis przytoczony z zakamarków dzieciństwa Autorki utworu.

Zapraszam do zapoznania się z wybranym pozycjami..

Dla Alicji

Córeczko maja kochana
Nareszcie przyszłaś na świat
Kocha Cię tata, kocha Cię mama
I kocha Cię twój starszy brat.

Ty byłaś moim marzeniem,
Które nareszcie się spełniło
Ty byłaś największym pragnieniem;
Które się w końcu ziściło.

I muszę Ci jeszcze powiedzieć
Babcia i dziadziś Cię kochają,
Bo Ty Alicjo musisz wiedzieć
Oni swą miłość Tobie oddają.

Samotny papier

Na mchu, tam gdzie las cienie kładzie
Leżał papier po czekoladzie,
Poszarpany i pognieciony,
Przepysznej duszy pozbawiony.

Wiatr pomiałał nim bezkarnie
Samotny w lesie miał się marnie.
Straszyły go dale, raziły bliże,
Czuł się jak Polak na Sybirze,
Gdzie w nieludzko bezdusznym świecie
Nawet wielcy giną jak śmiecie.

Pewnego dnia polanę obsiadło
Towarzystwo niemądre, nie głupie,
Obok mnóstwo papierków upadło;

Ty wprowadziłaś w naszym życiu

Naprawdę wielkie zmiany

Tobie córeczko powiem w skryciu

Wszyscy ogromnie CIĘ KOCHAMY

Będzie mu różniej ginąć w grupie.

autor: Janina Baran

Mama

(autor: Zuzanna Ostafin)

Mój Tata

Wyszła skądś zza lasu chmura gradowa

Przed nią ptak wszelki pośpiesznie się krył.

Tata ją wstrzymał łopata chlebową,

Dziś nie ma takich mocarzy, jak mój Tata był.

Łopatę z Kaciuba w płot zakaciubił,

Cerkiewnym ikonom, - z którymi się zżył,

Wyszeptał zaklęcie, a szeptać im lubił.

Dziś nie ma takich szpetalskich, jakim tata był.

Ta grzmiała jak działo i uszła za górę

Zamiast sieknąć gradem drobny deszczyk mżył.

Łopatą z kociubą odegnał złą chmurę

Dziś, nie ma takich antychmurnych, jakim Tata był.

autor: Janina Baran

„III Ogólnopolski Turniej w Strzelectwie i Warcabach Osób Niewidomych i Słabowidzących w Starszym Wieku”

- Horyniec Zdrój 14. 04. – 22. 04. 2009 –

W tym roku władze naczelne Stowarzyszenia Kultury Fizycznej i Sportu **CROSS** zorganizowały zasygnalizowane zmagania dla zawodników zrzeszonych w tym ogólnopolskim stowarzyszeniu ... w naszym Horyńcu Zdroju. Turniej w Pensjonacie „**Dukat**” z centralnych funduszy zrealizował nasz PKSiRNiS „**Podkarpacie**”.

Na inaugurację ogólnopolskich zmagania przybyli: Wójt Gminy Horyniec – **Ryszard Urban**, właściciel obiektu – **Witold Dukacz**, prezes **PZW** – **Jan Artymowicz**, sędziowie strzelectwa laserowego – **Zbigniew Sebzda** i **Daniel Rusin**, sędzia warcabowy – **Piotr Sęk** oraz niżej podpisany.

Honorowy patronat nad Turniejem przejął Starosta Lubaczowski – **Józef Michalik** oraz Wójt Gminy Horyniec – **Ryszard Urban**, który inaugurując zawody zauważył: „*Cieszę się z tego, że tego typu imprezy odbywają się w Horyńcu*”. Z pełnym uznaniem wypowiedział się o tym, co dzieje się w naszym stowarzyszeniu, bo „*corocznie ma okazję obserwować to, co u nas organizujecie*” - powiedział. Życzył „*pięknej pogody, wspaniałych zmagania i sukcesów*” i wypowiadając powszechnie znaną formułę w ten sposób zainaugurował zmagania ludzi, którzy przybyli z różnych stron Polski. A na te dni zjechali do tego Zdroju reprezentanci z następujących Klubów: „Pionek” Bielsko Biała, ŚKS Kielce, „Omega” Łódź, CROSS Radom, „Hetman” Lublin, „Jutrzenka” Częstochowa, „Lajkonik” Kraków, CROSS Warszawa, „Atut” Nysa, CROSS Opole, „Karolinka” Chorzów, „Jaćwing” Suwałki oraz nasi z „Podkarpacia” Przemyśl.

O zakładanych celach zawodów – **Stanisław Sęk** – mózg przedsięwzięcia powiedział: „*Celem Turnieju jest podniesienie wiedzy i umiejętności w strzelectwie i w grze w warcaby 100-polowe oraz przygotowanie się do imprez rangi krajowej i międzynarodowej, wzajemna integracja, zacieśnienie przyjacielskich kontaktów, by sprawniej funkcjonować w ramach CROSS i Stowarzyszenia Kultury Fizycznej „Olimp*”.

Do kilkudniowych zmagania przystąpiło: w strzelectwie laserowym **27** , zaś w grze w warcaby **30** zawodników.

Oto wyniki w poszczególnych konkurencjach (*pierwsze piątki*):

Warcaby:

1. Sitarz Zenon POKSiRNiS „Podkarpacie” 20 pkt.

2. Grzywacz Ryszard KSN „Omega” Łódź 18 -//-

3. Ostapiuk Ryszard NKS-TNiS „Atut” Nysa 17 -//-
4. Załomski Jerzy „Pionek” Bielsko Biała 16 -//-
5. Hetnar Jan POKSiRNiS „Podkarpacie” 14 -//-

Karabin

1. **Załomki Jerzy „Pionek” Bielsko Biała 293.6 pkt.**
2. Sypień Jerzy POKSiRNiS „Podkarpacie” 285,9 -//-
3. Dudowicz Magdalena ŚKS Kielce 279,1 -//-
4. Stępień Maria „Omega” Łódź 278,1 -//-
5. Paszyna Krzysztof POKSiRNiS „Podkarpacie” 276,3 -//-

Pistolet

1. **Sypień Jerzy POKSiRNiS „Podkarpacie” 274,6 pkt.**
2. Dudowicz Magdalena ŚKS Kielce 269,5 -//-
3. Załomki Jerzy „Pionek” Bielsko Biała 262,9 -//-
4. Paszyna Krzysztof POKSiRNiS „Podkarpacie” 249,9 -//-
5. Stępień Maria „Omega” Łódź 243,5 -//-

Najlepszą zawodniczką wśród kobiet w trójboju (warcaby, karabin i pistolet) okazała się Maria Stępień z „Omega” Łódź, natomiast wśród mężczyzn - Załomski Jerzy z klubu „Pionek” Bielsko-Biała.

W oficjalnym zakończeniu Turnieju udział wzięli: sekretarz UG Horyniec Zdrój – **Joanna Styczeń**, gospodarz obiektu - **Witold Dukacz**, główny sędzia - **Jan Artymowicz**, księgowa POKSiRNiS „Podkarpacie” - **Elżbieta Sroka**, członek prezydium **ZG PZW** - **Henryk Kulik**, niżej podpisany oraz u końca oficjalnych wystąpień Wójt Gminy Horyniec Zdrój – **Ryszard Urban**.

Do miłych akcentów kończących Turniej należy zaliczyć wręczenie osobistych upominków ufundowanych przez sędziego Turnieju **Jana Artymowicza** trzem uczestnikom zawodów oraz wręczenie **Stanisławowi Sękowi Honorowej Odznaki Polskiego Związku Warcabowego** przez **Henryka Kulika** – członka prezydium ZG PZW.

W końcowej mowie prezes PKSiRNiS Podkarpacie – **Stanisław Sęk** – wzruszonym głosem podziękował za niespodziewane wyróżnienie, za serdeczną atmosferę zawodów, sportową walkę oraz życzył tylko miłych wspomnień związanych z pobytem w tym kurorcie. Nim zaczęto uroczystą biesiadę jeszcze jedną mowę wygłosił **Henryk Kulik**, który zdradził, że Horyniec go zauroczył i przyrzekł, że zainteresuje nim władze naczelne PZW, by dla celów organizacji wykorzystać możliwości tkwiące w żyjących tu ludziach, miejscowych atrakcjach, obiektach i specyficznym mikroklimacie. Dla mnie - jako postronnego obserwatora – była to kolejna perfekcyjnie przeprowadzona impreza zrealizowana na rzecz naczelnych władz **CROSS** przez nasz środowiskowy **PKSiRNiS Podkarpacie** kierowany przez często wymienianego w tej relacji Stanisława Sęka.

Zygflor 2009-04-25

„mistrz” Zenon



- rocznik 1952, pochodzi z Boguchwały, od trzech lat jest zawodnikiem PKSiRNiS „Podkarpacie”. Koronną konkurencją, którą uprawia są dla niego warcaby 100-polowe, sporadycznie strzelectwo laserowe.

To, że na poważnie Zenon Sitarz (*bo o nim mowa*) zajął się warcabami zdarzył przypadek. Kiedyś pojechał na wycieczkę do Krynicy i zobaczył rozgrywany tam Turniej warcabowy. Odważył się, (*zgłosił się do rozgrywek*) usiadł przy warcabnicy i ... wygrał ze wszystkimi. Później zaopiekował się nim Tadeusz Niemczak, który wciągnął go do Klubu. Debiutując w barwach „Podkarpacia” wygrał wewnętrzny Turniej i tak się zaczęło.

Dość szybko został zauważony, gdyż zajmował czołowe miejsca w wielu turniejach lub wygrywał je. I tak w dwóch ostatnich latach m.in. wygrał międzynarodowy Turniej w Dźwirzynie, w Świnoujściu był 3, w Tarnobrzegu 2, zaś w Kielcach 1.

W tym roku – jak smutno zauważył - „ma pecha”, bo ciągle zajmuje 4 miejsca.

Zygflor 2009-04-25

III Ogólnopolski Turniej w strzelectwie i Warcabach osób niewidomych i słabowidzących w starszym wieku

Horyniec Zdrój 14-22.04.2009

