



Przewodnik

Miesięcznik Okręgu

Podkarpackiego PZN



(72)

12/2010 ISSN 1897-841X

Tyle jesteś wart ile drugiemu pomożesz...



Zdrowych i Wesółych Świąt życzy Redakcja

Spis treści:

- *Grudzień 2010 – felieton* str.3
- *Zamurowany!* str.7
- *Okazane dobro – dobrem powróci* str.8
- *Międzynarodowy Dzień Białej Laski* str.11
- *5 grudnia – Dzień Wolontariusza* str.14
- *Bożena Skwarczyńska* str.16
- *Witryna poetycka* str.17
- *Jak uczynić nasze mieszkanie nam przyjaznym?*str.19
- *Uśmiechnij się* str.22



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: Stanisław Bożyk, Zuzanna Ostafin

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

Grudzień - większość dni miesiąca, to czas **Adwentu**, – z łacińska *adventus* – czyli czas oczekiwania narodzin Chrystusa oraz moment zamierania starego i oczekiwania przyjścia nowego.

Tego typu refleksji i przemyśleniom sprzyjają coraz krótsze dni, ustępujące pierwszym mrozom pluchy i w ten czas dające się zauważyć po mroźnej nocy zmrożone nocą grudy ziemi, o które możemy potknąć się przemieszczając się skoro świt np. do sklepu, na przystanek lub do świątyni. Prawdopodobnie od powiedzenia: *idzie jak po grudzie*” lub od omówionych *grud* - ten miesiąc nosi nazwę **grudzień**.

Ludowe mądrości na ten czas, to m.in.:

„**Św. Łucja zimna przerzuca**”

„**Idzie grudzień po grudzie – ubierajcie się ludzie**”

„**Na Boże Narodzenie przybędzie dnia na pojedenie**”

W tym miesiącu wspominamy:

1 grudnia – to **Światowy Dzień Walki z AIDS**

1 grudnia 1918 r. – to moment wprowadzenia **biało – czerwonej szachownicy** jako oznaki polskiego lotnictwa.

1 grudnia 1990 r. – tunel pod kanałem La Manche połączył Anglię i Francję.

2 grudnia 1815 r. zmarł **Jan Potocki** (ur. w 1761r.) – pisarz, historyk, archeolog i podróżnik, pionier archeologii słowiańskiej. Sławę przyniosła mu powieść fantastyczno – filozoficzna „*Rękopis znaleziony w Saragossie*” na podstawie którego w 1964 r. Wojciech Hass stworzył film pod tym samym tytułem. W tym filmie w roli głównej wystąpił Zbigniew Cybulski.

4 grudnia – **Barbórka – Dzień Górnika i Naftowca**

Św. Barbara jest patronką trudnych i twardych zawodów. Legenda mówi, że ojciec chcąc córkę zmusić do wyrzeczenia się wiary zamknął ją w wieży, trzymał tam o głodzie i chłódzie, a gdy nie ugięła się - z jego woli – została skazana na śmierć przez ścięcie. Wyrok wykonał własnoręcznie. Być może dlatego wszyscy, którzy są narażeni na nagłą i niespodziewaną śmierć obierają ją sobie na patronkę. Jest więc św. Barbara patronką więźniów, rybaków, marynarzy, górników, kamieniarzy, żołnierzy i tajnych drukarzy.

Z okazji święta swojej Patronki – św. Barbary - wszystkim naszym wiernym Czytelnikom noszącym to Imię ślemy jak najserdeczniejsze życzenia zdrowia, zadowolenia z życia oraz przeżywania tylko miłych chwil związanych z lekturą „Przewodnika”.

5 grudnia – Dzień Wolontariusza

5 grudnia 1867 r. urodził się **Józef Piłsudski** – polityk, mąż stanu, jedna z najwybitniejszych postaci w dziejach Polski (zm. 1935)

6 grudnia – Mikołajki

*- czyli czas „podkładania” sobie prezentów. Dzień czcimy na pamiątkę życia i czynów człowieka, który żył w III wieku w mieście **Petara**. Istnieje wiele legend mówiących o jego życiu i czynach. Najważniejsze w tym przekazie jest to, że będąc biskupem w **Licji** wspomagał potrzebujących podrzucając im podarki, pieniądze lub inne dobra. Dokonywał tego nocą, dlatego też dzisiaj – dla uczczenia jego czynów i jego istnienia – właśnie o tej porze nawzajem obdarzamy się prezentami – mając w szczególnej uwadze dzieci. Św. Mikołaj jest patronem literatów, chłopów, pasterzy, księży, rybaków zakonników, więźniów, karczmarzy, pielgrzymów, żeglarzy, marynarzy*

7 grudnia 1809 r. urodził się **Theodor Schwann** – niemiecki zoolog, fizjolog i histolog; współtwórca teorii komórkowej budowy organizmów (zm. 1882 r.).

8 grudnia 1730 r. urodził się **Jan Ingenhousz** – holenderski lekarz i przyrodnik, odkrywca fotosyntezy (zm. 1799 r.).

8 grudnia 1990 r. zmarł **Tadeusz Kantor** – malarz, scenograf, reżyser, twórca polskiego teatru awangardowego (ur. 1915 r.).

9 grudnia 2003 r. zmarła **Katarzyna Cynkarz** - długoletni pracownik biura ZO Podkarpackiego PZN w Rzeszowie.

9 grudnia 1990 r. w drugiej turze wyborów na prezydenta **Rzeczypospolitej Polskiej** wybrano **Lecha Wałęsę**.

9 grudnia 1990 r. w ruinach warszawskiego getta odnaleziono *Archiwum Ringelbluma* – zbiór dokumentów o życiu w zamkniętej dzielnicy. W 1999 r. UNESCO wpisało *Archiwum* na listę najważniejszych dokumentów świata.

10 grudnia – Międzynarodowy Dzień Praw Człowieka

10 grudnia 1850 r. zmarł gen. **Józef Bem** – wybitny teoretyk wojskowości, artylerzysta, bohater Polski, Węgier i Turcji (*ur. 1794r.*)

12 grudnia 1970 r. władze **PRL** ogłosiły podwyżkę cen detalicznych artykułów spożywczych i przemysłowych.

13 grudnia – św. Łucji z Syrakuz - patronki ociemniałych

Łucja – łac. Lucia *światlista, niosąca światło*; od słowa *lux* (światło)

13 grudnia 1981 r. na terytorium Polski **WRON** wprowadziła **stan wojenny** zniesiony 22 lipca 1983 r.

14 grudnia 1970 r. *rozpoczął się strajk pracowników Stoczni Gdańskiej – nasilający się od kilku lat kryzys społeczno gospodarczy osiągnął swoje apogeum doprowadzając do otwartego wybuchu niezadowolenia społecznego. Wkrótce fala masowych strajków i manifestacji objęła wiele miast. Wydarzenia przeszły do historii pod nazwą – **Grudzień '70**.*

15 grudnia 1970 r. w Gdańsku powstał **Międzyzakładowy Komitet Strajkowy**. Tego samego dnia grupa robotników podpaliła budynek Komitetu Wojewódzkiego PZPR.

15 grudnia 1859 r. urodził się **Ludwik Zamenhof** – polski lekarz i poliglota, twórca sztucznego języka - esperanto – i autor jego pierwszego podręcznika.

16 grudnia 1980 r. w Gdańsku odsłonięto pomnik poległych w 1970 stoczniowców.

16 grudnia 1981 r. oddziały ZOMO dokonały krwawej pacyfikacji strajku okupacyjnego górników kopalni Węgla kamiennego „Wujek” w Katowicach. *Podczas akcji śmierć poniosło 9 górników, a 23 zostało rannych.*

17 grudnia 1970 r. – **tragiczne Wydarzenia Grudniowe na Wybrzeżu**; oddziały milicji i wojska zablokowały stocznię w Gdyni i otworzyły ogień do robotników, którzy przyszli do pracy.

18 grudnia 1820 r. urodził się **Sokrates Starynkiewicz** - rosyjski generał, w latach 1875 – 92 prezydent Warszawy, niezwykle zasłużony dla rozbudowy i uporządkowania miasta (*zm. 1902 r.*).

19 grudnia 1800 r. urodził się **Józef Chodźko** – topograf, geodeta, badacz Kaukazu, jeden z pierwszych polskich alpinistów.

20 grudnia 1970 r. **Edward Gierek** został I Sekretarzem KC PZPR zastępując na tym stanowisku Władysława Gomułkę usuniętego po krwawym stłumieniu wystąpień robotniczych na Wybrzeżu.

20 grudnia 1990 r. **prezydent RP** na uchodźstwie **Ryszard Kaczorowski** w Londynie wydał dekret dotyczący zakończenia działalności prezydenta i rządu na obczyźnie.

22 grudnia - godz. 0³⁹ – początek *astronomicznej zimy*

22 grudnia 1990 r. na **prezydenta RP** przed Zgromadzeniem Narodowym został zaprzysiężony **Lech Wałęsa**.

23 grudnia 1898 r. na ulice Łodzi wyjechały pierwsze tramwaje

23 grudnia 1978 r. zmarł **Mieczysław Pawlikowski** – aktor teatralny, filmowy, radiowy, podczas wojny pilot RAF-u w Dywizjonach 300 i 301 w Anglii. Popularność przyniosła mu rola Zagłoby w „Panu Wołodyjowskim” (ur. 1929).

24 grudnia – Adama i Ewy

24 grudnia – Wigilia Bożego Narodzenia. Jest to szczególny – „*wręcz zaczarowany*” - przepelniony wielką miłością, symboliką oraz wszelaką nadzieją związaną z tym, co przyniesie nam najbliższy czas ... Jest to jedyny wieczór w roku, na który na pewno oczekują wszyscy, gdyż jest to *święty wieczór*, podczas którego czcimy kolejne narodziny Dzieciątka z Betlejem.

Wigilia jest najbardziej uroczystą i wzruszającą kolacją i wieczerzą w roku, który rozpoczyna **Święta Bożego Narodzenia**, zaś z nimi jest związane m.in. **strojenie choinki, bożonarodzeniowe prezenty, szopki, pasterka i ... Jasełka**.

Wierzysz, że Bóg zrodził się w betlejemskim żłobie,

Lecz biada ci, jeśli nie zrodził się w tobie ...

Adam Mickiewicz

Na czas bożonarodzeniowego świętowania – w tym miejscu felietonu – w imieniu władz Okręgu Podkarpackiego PZN oraz własnym wszystkim zrzeszonych w organizacji, ich rodzinom, sympatykom oraz wolontariuszom składamy jak najszczerze życzenia zdrowia, zadowolenia z życia oraz przeżycia tego okresu w jak najlepszej formie i dobrym zdrowiu wśród ludzi nam przyjaznym i bliskim.

Zdrowych i Wesółych Świąt !!

25 grudnia – Boże Narodzenie

26 grudnia 1920 r. urodził się **Stefan Stuligrosz** – dyrygent, nestor polskiej chóralistyki; profesor Akademii Muzycznej w Poznaniu, założyciel i kierownik Chóru Chłopięco – Męskiego w Filharmonii Poznańskiej – tzw. *Poznańskie Słowiki*.

27 grudnia 1890 r. zmarł **Heinrich Schliemann** – niemiecki archeolog amator, odkrywca ruin Troi i Myken, wybitny poliglota – samouk, władał takimi językami jak:

angielski, francuski, portugalski, włoski, hiszpański, rosyjski, holenderski, łaciński, starogrecki, polski, arabski (ur. 1822 r.).

28 grudnia, to Międzynarodowy Dzień Pocałunku

29 grudnia 1550 r. urodził się **Stanisław Kostka** – kleryk, jezuita, święty Kościoła katolickiego, patron m.in. Polski i Litwy, ministrantów oraz polskich dzieci i młodzieży (zm. 1568 r.).

29 grudnia 1920 r. urodził się **Tytus Chałubiński** – lekarz i przyrodnik, jedna z zakopiańskich legend (zm. 1889 r.).

31 grudnia – Sylwestra

Tym numerem kończy się szósty sezon emisji naszego pisma !!!

Za chwilę przeczytacie tekst, którym od kilku lat zakańczam każdy felieton grudniowego „Przewodnika”. Reasumując Rok 2010 należy stwierdzić, że był niezwykle trudnym czasem dla całego Narodu jak i naszej organizacji. Rozpoczął się, gdy szalała niespotykana od lat zima (miała wróżyć przepiękny rok), potem była nieszczególna wiosna, a wraz z nią wybuch wulkanu w Islandii, którego wyloty przysłoniły większość kontynentu uniemożliwiając loty samolotów. 10 kwietnia 2010, to data tragedii rządowego samolotu pod Smoleńskiem, a potem niezwykle uciążliwe opady i powódź za powodzią – aż do końca wakacji. W efekcie zaowocowało to nieurodzajem, podwyżkami, wywołało łzy rozpacz i ludzkie tragedie.

W ten czas i w naszym środowisku kipiło jak w przysłowiowym tyglu. Przyczyniło się do tego szczątkowe dofinansowanie naszych przedsięwzięć oraz wewnętrzne utarczki w organizacyjnych strukturach na wszystkich szczeblach i w niektórych pzn-owskich „przybudówkach”. Pomimo tego, że starałem się obiektywnie przekazywać relację ze wszystkich spotkań, to i ja zostałem w to wciągnięty i do dziś są osoby, które mają do mnie żal.

*W naszym Narodzie funkcjonuje sprawdzona myśl-przesłanie: **wybaczamy i prosimy o wybaczenie**. Zgodnie z tym gestem pojednania byłych pasterzy Kościoła ja – Zygmunt Florczak - tych wszystkich, którzy uważają, że lch godność została dotknięta lub naruszona na łamach „Przewodnika” w tym miejscu felietonu u końca Starego i zarania Nowego Roku posiłkując się nim tych wszystkich, którzy mają do mnie żal proszę o wybaczenie i ... zgodę (w szczególności słowa te kieruję pod adresem **Małgorzaty Szarleja**).*

Wyrzucamy ostatnią kartkę z kalendarza - niejako utożsamianą z kończącym się rokiem -, a wraz z nią zakańczamy ten rozdział naszego życia. Zrywając ją proszę Cię Drogi Czytelniku - , abyś zrobił to świadomie, a czyniąc to:

- zerwał - i w ten sposób porzucił - wszystkie swoje złe nastroje

- zapomniał o wszystkich nieudanych dniach kończącego się roku

- przekreślił – przeżyte w nim - niewarte pamięci chwile

- abyś w Nowy Rok wszedł – czysty duchem, przebrany w nowe przepiękne szaty – jako uczestnik najwspanialszego balu świata - życia w jego wymiarze rodzinnym, społecznym, czy PZN-owskim ...

Na zbliżający się Nowy 2011 Rok najserdeczniejsze życzenia zdrowia, zadowolenia z życia oraz tylko miłych chwil na nadchodzące miesiące wszystkim zrzeszonym w Podkarpackim PZN, ich rodzinom, wolontariuszom oraz tym wszystkim, którzy nam sprzyjają i nas wspierają ślą:

przewodniczący Okręgu Podkarpackiego PZN mgr Ryszard Cebula

w imieniu Redakcji „Przewodnika” Zygmunt Florczak

Szczęśliwego Nowego Roku !!!

Zygflor 2010-10-02

Myśli do ...rozważenia

Zamurowany !

Poniższa historia nie jest dowcipem. Naprawdę !

Jakiś pijany toczy się nocą przez ulice miasta, po omacku porusza się od drzewa do drzewa. Wreszcie ręką trafia na ścianę „*Super! Ona zaprowadzi mnie kawałek dalej! Tylko nie wolno mi się od niej oderwać!*” - tak rozmawia sam z sobą. I – macając obiema rękami – idzie cały czas wzdłuż ściany, cały czas wzdłuż ściany ...

Nie pojął tylko, że jego ściana jest ... słupem ogłoszeniowym stojącym na ulicy pomiędzy dwoma drzewami! Chodzi wokół niego ufnie, ale wreszcie zauważa, że chodzi w kółko. Wtedy wyrywa mu się głębokie westchnienie: „*Ojej, jestem zamurowany!*”.

Proszę się nie śmiać! Znam wielu zamurowanych - i to na trzeźwo! Są w więzieniach, z których nie potrafią się o własnych siłach wyswobodzić. Są zamurowani w więzieniu bezsensowności: „*Co to wszystko ma właściwie znaczyć? Skąd pochodzę? Po co żyję? Gdzie będę za parę lat ?* I nie znajdują na te pytania odpowiedzi. Jest tyle diabelskich kręgów noszących nazwy: **samotność, brak kontaktów, beznadzieja**. Ludzie kręcą się ciągle wokół tych kręgów i czują się zamurowani. Są tacy, co mówią: „*Nie mam nikogo, nikt mnie nie rozumie, nikt mnie nie chce ! Zamurowani !*”

W pracy nic nowego; ciągle to samo. Zamurowani ! Inni są zamurowani w fałszywej miłości własnej i arogancji.

fragment książki **Armin Kraft** „Myśli na cały rok”

Z Nowym Rokiem – jeśli chorobliwie umotywowani beznadziejnie tkwimy przy wymyślanym problemie – porzućmy go i zejźmy z „orbity mściwości i nietolerancji”, która przysłania nam zdroworozsądkowe myślenie na nowy tor -tor aktywności społecznej sprawiający radość i satysfakcję nam, jak i tym, na których rzecz zobowiązaliśmy się działać i pracować ...

Okazane dobro – dobrem powróci ...



- to motto – myśl, przesłanie – przyświecające tegorocznym obchodom Dnia Białej Laski w powiecie łańcuckim, które zorganizowano **26 października 2010** r. w Sali widowiskowej Gminnego Ośrodka Kultury w Żołyni. Na tegoroczne „świętowanie” wspólnie zapraszali: Wójt Gminy Żołynia - **Andrzej Benedyk** , ZK Powiatowego PZN w Łąncucie z prezesem **Marianem Wroną** na czele oraz Dyrektor GOK w Żołyni - **Magdalena Kątnik-Kowalska**.

Szczególne spotkanie swą obecnością zaszczyli przewodniczący Konwentu Starostów Województwa Podkarpackiego – Starosta Łańcucki - **Adam Krzysztoń**, Wójt Gminy Żołynia - **Andrzej Bedyk**, dyrektor łańcuckiego PCPR, zaprzyjaźnieni z aktywnym ZK PZN dyrektorzy DPS, **Katarzyna Świętoniowska** – asystentka Posła do Sejmu RP **Kazimierza Gołojucha**, prezes ZO Podkarpackiego PZN - **Ryszard Cebula** wraz z dyrektorem biura – **Małgorzatą Musiałek** oraz aktyw Koła PZN z Rzeszowa w osobach **Ewy Kuźniar** i **Anny Kowal**.



Tak więc 26 października 2010 r. o godz. 10⁴⁵ w Sali widowiskowej GOK w Żołyni – już tradycyjnie - zasiedli ludzie, których z miejsca zbiorki przy łańcuckim MOK dowiózł swoim autokarem **Bogdan Sobuś** – człowiek na co dzień współpracujący nie tylko z łańcuckim Kołem PZN.



W obszernym wystąpieniu prezes ZK PZN w Łańcucie – **Marian Wrona** – inaugurując okolicznościowe spotkanie przede wszystkim przywitał wszystkich obecnych, by następnie skupić się na analizie słowa „dobro” tak w wymiarze osoby jak i ludzi sprawujących władzę, a czyniących je. Ten termin (**dobro**)– niczym ewangeliczne przesłanie – był rozważany i odmieniany przez przypadki, prowokował do podziękowań i okazywania wdzięczności; zaś dla sprawujących władzę był pretekstem do składania deklaracji, które – o co jestem spokojny – będą w tym regionie zrealizowane. Pragnąc dosadniej określić swą wdzięczność Marian Wrona cytował słowa Jana Pawła II mówiące o czynieniu dobra i jeszcze raz dziękował za nie wszystkim honorowym gościom spotkania i dodał, że „owocami tego wsparcia są sukcesy sportowe, kulturalne i intelektualne poszczególnych członków, jak też liczny udział w wycieczkach i pielgrzymkach organizowanych przez ZK”.

Kiedyś powiat łańcucki określiłem mianem „*matecznika dobroci*”, więc, czy w kończącym się roku mogłoby być inaczej?

W indywidualnych wystąpieniach dostojni Goście powiedzieli:



Wójt Gminy Żołynia - **Andrzej Bedyk** podziękował za korzystanie z jego oferty i skromnego lokum, złożył najserdeczniejsze życzenia zdrowia i ... zaprosił ich do Żołyni na rok przyszły.

Katarzyna Świętoniowska - asystentka Posła do Sejmu RP **Kazimierza Gołojucha** przekazała życzenia dla całej społeczności ludzi z dysfunkcją wzroku macierzystego powiatu wraz z zapewnieniem Posła – oraz swoim – o poparciu i wsparciu, „*gdy tylko nadarzy się do tego potrzeba*”.



Starosta Łańcucki – **Adam Krzysztoń** – wypowiedział się w imieniu Zarządu Powiatu, nawiązał do promocji tomiku poezji Reginy Schonborn, którą uznał za wielkie wydarzenie kulturalne mijającego roku. Nawiązał do naszej niepełnosprawności i życzył, abyśmy pomimo tego „*mogli odnaleźć swoje miejsce w życiu, móc spełnić swoje marzenia i plany*”, by zakończyć stwierdzeniem, że „*lubi wśród nas przebywać i wspólnie cieszyć się tym, co przeżywamy*”.



W podobnym tonie wypowiedział się **Ryszard Cebula** i **Małgorzata Musiałak** oraz **Ewa Kuźniar** z Koła PZN Rzeszów. Przy okazji prezes Cebula podziękował władzom powiatu za pozytywny stosunek wobec środowiska, złożył najserdeczniejsze życzenia z okazji DBL przy okazji honorując Mariana Wronę **Listem Gratulacyjnym** podkreślającym jego zasługi dla lokalnej społeczności ludzi z dysfunkcją wzroku.

Kolejnym – szczególnym - punktem programu była autorska prelekcja **Stanisławy Prucnal** o błogosławionej **Róży Czackiej**, „**która polskim niewidomym utorowała drogę do godnego życia**”. Pani Stanisława w niezwykle ciekawy sposób przedstawiła życie i **DZIEŁO** Matki Elżbiety Róży Czackiej oraz Laski, w których zmaterializowało się to, o czym tyle mówiła prelegentka.



Wielu doznań estetycznych dostarczył mini recital poetycki Naszej Poetki – **Reginy Schonborn**, która wyrecytowała kilka swoich wierszy – w tym „**Nie widzę w lustrze własnego odbicia**” (o istocie niewidzenia) oraz dedykowany prezesowi Marianowi wiersz „**Gramatyka miłości**”, w którym słowo „**miłość**” odmienia przez przypadki.

Wspólny poczęstunek poprzedził występ kapeli rekrutującej się z członków łańcuckiego Koła PZN. Potem były występy młodzieży z żołyńskiej szkoły, konkurs z nagrodami oraz zabawa przy muzyce.

Mnie w drodze powrotnej do domu w umyśle kołatała myśl „**dobro – dobrem powróć**” i to ona sprowokowała mnie do nadania tej relacji takiego, a nie innego tytułu.

Czytelnika proszę o rozważenie i przeanalizowanie tego przesłania oraz zastanowienia się nad jego prostotą i uniwersalnością.

Zygflor 2010-10-27

Międzynarodowy Dzień Białej Laski



- potocznie zwanym *Dniem Niewidomego*

– lokalna społeczność ludzi z dysfunkcją wzroku regionu zrzeszona w Kole Powiatowym Polskiego Związku Niewidomych w Lubaczowie w tym roku obchodziła **7 października br.**, chociaż wedle kalendarza ten dzień wypada 15 tegoż miesiąca.

Uroczystości, które zainaugurował - szczególnie swym przekazem i wymową - 30 minutowy występ dzieci ze **Szkoły podstawowej w Zalesiu**, które przygotowane przez nauczycielki: **Barbarę Karkut – Szawarę i Marię Zadworną** zrealizowano w lubaczowskim **MOK** przy zaangażowaniu części pracowników na czele z administratorką **Małgorzatą Strycharz**. Wśród około **50** niewidomych i słabowidzących, którzy na zaproszenie **ZK PZN** przybyli z najodleglejszych zakątków



powiatu zasiedli: zawsze dyspozycyjny dla naszego środowiska Starosta **Józef Michalik**, Burmistrz Miasta Lubaczowa **Janusz Szaj**, „szef” najbardziej przyjaznej niepełnosprawnym instytucji – czyli dyr. lubaczowskiego PCPR – **Wiesław Huk** wraz z **Ewą Łuczak**, **Arkadiuszem Markiewiczem** oraz **Katarzyną Pelc -Antonik** – inicjatorką ścisłej współpracy lubaczowskiej struktury PZN i PSD. Wśród w/w również zasiedli **Andrzej Nepelski** – dyr. PBP, **Andrzej Gryniewicz** z PCK, **Marta Fircowicz Mazurek** – z Wydziału Oświaty i Spraw Społecznych powiatu, **Grzegorz Graboń** – wiceprezes ZO Podkarpackiego PZN , - **Regina Adamowicz** – z PSD oraz **Iwona Buczko** z TRL – Naszego Radia Lubaczów.



Część artystyczna spotkania, to obszerny referat przybliżający genezę Dnia Niewidomego oraz spektakl słowno – muzyczny – taneczny w wykonaniu uczniów z w/w szkoły.

Drugą część uroczystości zrealizowano w Sali kawiarnianej, gdzie kolejno zabierali głos wcześniej wymienieni. Były okolicznościowe życzenia, zapewnienia pomocy i podziękowania za dotychczas okazywaną nam pomoc w kontekście kończącej się kadencji.

Miłym akcentem spotkania było obdarowanie każdego z przybyłych sprzętem lub pomocami rehabilitacyjnymi zakupionymi przez ZK PZN za środki pozyskane od władz powiatu w ramach konkursu. Wśród pomocy znalazły się: zegarki mówiące naręczne, igły do szycia, powiększające liniały i różnego formatu folie, bilonówki, sygnalizatory poziomego cieczy, lupa, papier brajlowski oraz orientacyjne białe laski. Obiektywnie należy podkreślić, że w **31 – letniej** historii Koła PZN relacjonowane spotkanie, to

najbogaciej i najszczodrzej obchodzone Dni Niewidomego, ponieważ z tegoż spotkania każdy wychodził bogatszy o jakiś sprzęt lub urządzenie, które na pewno ułatwi mu egzystencję w środowisku naturalnym.



Przy okazji przyszli beneficjenci programu „Komputer dla Homera” oraz osoby zainteresowane nowinkami technicznymi i postępem w elektronice - który umożliwia niwelowanie barier niewidomym i słabowidzącym w komunikowaniu się - mogli obejrzeć pokaz specjalistycznego sprzętu komputerowego firmy **Altix – Oddział Rzeszów**, który przygotował i zaprezentował **David Dziobak** wraz z **Urszulą Ulewicz**.



Podsumowując tegoroczne lokalne obchody Dni Białej Laski obiektywnie należy podkreślić, że po latach wzajemnego

poznawania się w naszym powiecie panuje sprzyjająca – wręcz dobra - atmosfera umożliwiająca rozwiązywanie spraw poszczególnych ludzi jak i całego środowiska, co jest niewątpliwą zasługą Starosty **Józefa Michalika** oraz pracowników poszczególnych agend lubaczowskiego Starostwa. Niewątpliwie przez ostatnie lata sprzyjał nam Burmistrz Miasta Lubaczowa – **Jerzy Zając**, jak też Wójt Gminy Lubaczów – **Wiesław Kapel**. Przyzwoitość nakazuje do tego grona zaliczyć dyr. Szkoły podstawowej w Zalesiu – **Alinę Gołas** –, grono nauczycielskie oraz dzieci z tejże placówki, którzy kolejny raz występując dla nas dostarczyli nam głębszych przeżyć i wzruszeń.

Zygflor 2010-10-07

5 grudnia – Dzień Wolontariusza

Wolontariat – to dobrowolna i bezpłatnie świadczona praca na rzecz innych lub całego społeczeństwa *wykraczająca poza związki rodzinno-koleżeńsko–przyjacielskie*.

Wolontariusz – to osoba pracująca na zasadzie wolontariatu. W tym znaczeniu *bezpłatna* nie oznacza *bezinteresowna*, lecz *bez wynagrodzenia materialnego*. W rzeczywistości wolontariusz uzyskuje korzyści *niematerialne*, tj. *satysfakcję, spełnienie swoich motywacji, poczucie sensu życia, itp.* Określenie: *nie wykraczająca poza związki rodzinno-koleżeńsko–przyjacielskie* oznacza, że wolontariatem nie jest każda praca na rzecz innych. Np. pomoc świadczona własnej babci wolontariatem nie jest, zaś np. pomoc starszej osobie w domu starców – nim już jest.



Międzynarodowy Dzień Wolontariusza został ustanowiony w **1986** r. i poświęcony jest milionom ludzi na całym świecie, którzy dobrowolnie pomagają chorym i biednym.

W Polsce działa ok. 20 tys. pozarządowych organizacji skupiających wolontariuszy, w tym 6 tys. zajmujących się pomocą społeczną. Szacuje się, że w akcje organizacji pozarządowych, w tym takie jak: Wigilijne Dzieło Pomocy Dzieciom, Sprzątanie Świata, czy Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy Jurka Owsiaka, zaangażowanych jest ok. 3 mln osób.

Do najczęściej deklarowanych przez wolontariuszy motywacji do działania należą: chęć pomocy ludziom znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej, chęć zdobycia nowych doświadczeń i poznania różnych środowisk, możliwość sprawdzenia się.



Co mogą robić wolontariusze? Mają wprost nieograniczone pole dla inwencji: np. mogą odwiedzać dzieci w sierocińcach, pomagać rolnikom w czasie siewów i żniw, sprzątać ZOO, prowadzić warsztaty opieki nad niemowlęciem dla przyszłych matek, budować place zabaw dla dzieci, pomagać niewidomym i innym niepełnosprawnym, czy też ludziom starszym w domach, czy szpitalach.



Większość wolontariuszy pracuje w swoich krajach, ale ok. 5.000 osób z 163 państw pomaga agencjom ONZ za granicą - od pracy przy wyborach w Kosowie i Wschodnim Timorze do promocji praw człowieka w Gwatemali.

Wszystkie informacje dotyczące idei wolontariatu, prawnych aspektów jego funkcjonowania, a także ogłoszenia dotyczące najnowszych akcji i pracy dla wolontariuszy znaleźć można m.in. na stronach internetowych:

www.wolontariat.ngo.pl



W naszym środowisku wolontariusze, to osoby wspierające liderów poszczególnych Kół PZN i są nimi najczęściej małżonkowie poszczególnych prezesów lub członków Zarządów Kół. Nietaktem byłoby tu nie wymienić takich nazwisk, jak: Ewa Jaworska Pawełek, Józef Bednarczyk, Czesław Topór, Stącel Helena, Marzena Graboń, Mariola Florczak, Marzena Sęk, Violetta Wrona, Bożena Skwarczyńska, Michał Nowak z firmy HURT-PAPIER, Jan Deptuch, dr Alicja Ulewicz, Marian Wroński, Marek Szlągiewicz, Jadwiga Buksztel, Katarzyna Antonik-Pelc, Franciszek i Stanisław Brodzicki, Edward Strzępek, Edward Sądej, Agata Bocheńska, czy niegdyś dr Lucyna Żbikowska oraz wielu, wielu innych - bez których zaangażowania w terenowych strukturach Związku nie zrealizowałyby się tylu przedsięwzięć, co dotychczas.

Zygflor 2010-11-07

P.s.

Jak zauważyła **Małgorzata Musiałek** – dyr. biura ZO PZN – *„ostatnimi laty miłym akcentem jest fakt zgłaszania się do pracy na rzecz naszego środowiska młodzieży gimnazjalnej, jak i licealnej, która pragnie poświęcać swój wolny czas, aby pracować w ramach wolontariatu na rzecz wskazanych przez nas ludzi, czy w większej grupie w charakterze obsługi naszych przedsięwzięć plenerowych, za co jesteśmy im wdzięczni – dodała.*

Bożena Skwarczyńska

- wolontariuszka z Przeworska –

prywatnie żona **Adama** – prezesa Koła PZN w Przeworsku -, który bez Jej pomocy, jako lider przeworskich niewidomych – jak przyznaje – funkcjonowałby marnie, do czego szczerze się przyznaje.



Bożena – filigranowa brunetka o swojej roli u boku męża m.in. powiedziała: „*Odkąd Adam zaczął udzielać się na rzecz PZN – szczególnie zaś teraz, gdy pełni obowiązki prezesa Koła PZN w Przeworsku -, to zapoznaję go z przychodzącymi pismami, „pod dyktando” piszę takowe jako wychodzące od Zarządu Koła, pomagam prowadzić dokumentację i finanse organizacji. Nigdy nie robiłam Adamowi problemów z tego powodu, że udziela się na rzecz Związku, co, jak wiadomo pochłania dużo czasu. Nie przeszkadzałam mu, lecz przeciwnie w dużym stopniu - jeżeli jest to potrzebne – pomagam i ułatwiam w różnych formach. M.in. pomagam organizować różne imprezy, spotkania służąc swoją osobą i czasem. Oboje nawyki pracy społecznej wynieśliśmy z harcerstwa, to tam kształtowały się nasze charaktery. Obecnie kontynuujemy to, co zainicjowaliśmy w młodości – tym razem na rzecz człowieka ociemniałego. Nie da się ukryć, że aktywność męża czasami odbywa się kosztem rodziny, ale to co robimy razem w zamian przynosi nam satysfakcję, szczególnie zaś, gdy są tego natychmiastowe i namacalne efekty, gdy „od zaraz” widzi się wdzięczność ludzi za to wszystko, co im się zaproponuje i przygotowuje.*

Zauważyłam, że w czasie okresu prezesowania Adama (6 lat) w Kole zrzeszyło się wielu ludzi, których coś jednak przyciągnęło do PZN. Może również do tego procesu przyczyniła się i moja praca, ale na to pytanie autorytatywnie nie jestem w stanie odpowiedzieć (uśmiech). Dla mnie nagrodą za moje zaangażowanie jest widok ludzi, którzy korzystają z tego, co razem z Adamem im zaproponujemy i przygotowujemy”. – tyle z wypowiedzi Bożeny.

Znając tego typu działalność mojej żony autorytatywnie mogę powiedzieć, że gdyby nie Twoje poparcie i zaangażowanie - **Droga Bożeno** -, to nie byłoby tylu pochlebnych opinii o Adamie w środowisku i nie tylko - nie byłoby tegorocznych splendorów, które na Jego głowę spłynęły ze strony przeworskiego Ratusza.

Kończąc: gratulujemy, dziękujemy i prosimy o dalszą chęć do dotychczasowej aktywności na rzecz niewidomych ziemi przeworskiej oraz o wyrozumiałość dla męża, który - tak jak i Ty – niegdyś pochłonął bakcyła pracy społecznej ...

Zygflor 2010-07-04

Witryna poetycka

*W grudniowym kąciku poetyckim eksponuję refleksyjne przemyślenia i okolicznościowy wiersz **Stanisława Bożyka**, który z pasją recytował podczas ostatniego spotkania opłatkowego rzeszowskiego Duszpasterstwa Niewidomych oraz tematycznie z Wigilią związany wiersz **Zuzanny Ostafin**, która corocznie z tej okazji coś nam proponuje do przemyślenia i rozważenia.*

Zapraszam do lektury i przemyśleń.

Opłatek – symbol pojednania i miłości

Najważniejszym elementem wieczerzy wigilijnej w Polsce jest zwyczaj łamania się opłatkiem, zwyczaj niepraktykowany nigdzie indziej. Dawniej w czasie obrzędów religijnych w kościołach używano niekwaszonego chleba, a ten, który nie wykorzystano rozdawano wiernym, wymieniały się nim także kościoły i bractwa zakonne. Dziś łamanie się opłatkiem podczas wieczerzy wigilijnej chrześcijanom przypomina o Ostatniej Wieczerzy, a dla wszystkich jest symbolem pojednania, miłości i pokoju. Zwyczaj ten oznacza również wzajemne poświęcenie się jednych dla drugich i uczy, że należy podzielić się nawet ostatnim kawałkiem chleba. Składamy sobie życzenia pomyślności i wybaczymy przewinienia i urazy.

„O Bożym Narodzeniu”

Narodził się w Betlejem

– Bóg narodził się w rodzinie –

Ramy święte ustanowił,

Czy obraz ten swoim czynicie ?

My obraz ten swoim czyńmy.

Mróz rzeźbi dłutkiem chłodu obrazy na szybach,

Dzwoniąca sygnaturka na pasterkę wzywa,

Biały puch, księżyc, gwiazdy

Wszystko skrzy się wokół

Skrzypi śnieg pod butami ludzkiej rzeszy kroków.

Noc cudem przepelniona – radość Nieba, Ziemi

Rodzi się Bóg – Dziecina między dziećmi swymi

Przemienia chleb w ciało, wino krwią się staje

W dali ciemność nocy skrywa Krzyż Golgoty

„Gloria in excelsis Deo” – wszyscy zaśpiewamy

A co każdy z nas przyniósł – przed Tobą składamy.

Cóż ja Tobie dać mogę małe Dziecię Boże ?

Chyba ten wiersz przed Tobą położę.

Papier jest okraszony kaszy manny rzutem

- nie piórem, długopisem – zapisany dłutkiem.

Nie wiem Panie, kto Tobie druk brajla odczyta,

Może Mędracy, gdy przyjdą Cię króla powitać ?

I uprzedzić pragnę Panienkę Najświętszą,

Abym mógł Cię zobaczyć niewidzącym wzrokiem.

Muszę dotknąć Cię ręką – jak niewierny Tomasz,

Jak też oczy mej duszy na Ciebie skierować ?

(śpiew)

Wielka radość w Niebie, wielki cud na Ziemi,

Na sianie złożony na człowieka czekasz ...

Usłysz mą prośbę Panie, przyjdź do serca stajni ...

Przyjmę Cię chlebie biały, a Ty mnie przygarnij

autor: Stanisław Bożyk

Wigilijny Dzień

Jest taki jeden dzień w roku,

Niezwykły, wyjątkowy dzień,

Gdy pierwsza gwiazdka zabłyśnie o zmroku

Przy wigilijnym stole spotykamy się.

Przykryty on jest białym obrusem,

Na nim dwanaście potraw stoi,

Jest sianko z maleńkim Jezusem,

W kąciку piękna choinka się stroi.

Biały opłatek każdy w ręku trzyma,

To znak miłości i przebaczenia,

Dzieli się nim cała rodzina

Składając sobie szczerze życzenia.

I ja życzenia Wam złożę

Zdrowych, pogodnych Świąt,

Niech błogosławi Wam Dziecię Boże

Na cały Nowy Rok!

autor: Zuzanna Ostafin

Jak uczynić nasze mieszkanie nam przyjaznym?

Odcinek 6

Jak regulować natężenie światła ?

Dla wielu osób z dysfunkcją wzroku oświetlenie nie może być ani zbyt słabe, ani zbyt silne, dlatego zastosowane rozwiązania powinny pozwalać na regulację jego natężenia.

Ogólne sztuczne oświetlenie pomieszczeń powinniśmy połączyć z wyłącznikami wyposażonymi w ściemniacze (*nie można do nich podłączać oświetlenia jarzeniowego, dotyczy to również tzw. żarówek energooszczędnych*), które pozwolą na dopasowanie oświetlenia do zmieniających się w ciągu dnia warunków.

Możliwy jest montaż zarówno prostych ściemniaczy sterowanych ręcznie, jak i skomplikowanych systemów komputerowych, które potrafią automatycznie regulować natężenie światła, w zależności od pory dnia, czy pogody.

PORADA

W domu wystarczą najprostsze ściemniacze sterowane ręcznie. Możemy także zastosować system, który pozwoli nam na sterowanie oświetleniem za pomocą pilota. System taki może być jednak dosyć drogi i będzie wymagał przerobienia oświetleniowej instalacji elektrycznej. Systemy automatycznie sterujące światłem stosuje się zwykle w dużych budynkach użyteczności publicznej.

Fotokomórka

W domu również możemy zainstalować systemy oświetleniowe wyposażone w fotokomórkę włączającą światło, gdy wejdziemy do pomieszczenia i wyłączającą, kiedy z niego wyjdziemy. Jest to rozwiązanie, które możemy zastosować np. w łazience. Takie rozwiązanie wpływa na wygodę użytkownika, jednak bywa raczej stosowane w budynkach użyteczności publicznej, niż w mieszkaniach.

WAŻNE!

Nie stosujmy oświetlenia uruchamianego za pomocą fotokomórki w pomieszczeniach, w których będziemy spędzać dużo czasu. Światło może się samo wyłączyć, jeżeli długo będziemy pozostawać w bezruchu.

Dodatkowe punkty świetlne

Pamiętajmy, aby dodatkowe punkty świetlne umieścić w: miejscu przygotowywania posiłków, miejscu pracy, czytania oraz innych, w których ważne jest dla nas wysokie natężenie światła. Zazwyczaj będzie to miejsce służące czynnościom wymagających od nas dokładności i precyzji.

WAŻNE!



Lampy służące do czytania lub pracy powinny mieć elastyczne ramię lub inne rozwiązania pozwalające nam na ukierunkowanie światła oraz regulację jego natężenia poprzez zmianę odległości źródła światła.

Dodatkowe oświetlenie powinniśmy umieścić również bezpośrednio nad stołem oraz miejscem pracy. W ten sposób unikniemy cieni rzucanych przez przedmioty ustawione na tym stole, które mogą zakłócać właściwe ich postrzeganie. Oświetlenie umieszczone z boku będzie powodować to, że przedmioty stojące na meblu będą rzucały cienie, które utrudnią nam efektywną pracę.

Bardzo ważnym i ciekawym rozwiązaniem może okazać się zainstalowanie oświetlenia pod podwieszanymi szafkami a kuchni. Dzięki takiemu rozwiązaniu znikną cienie rzucane przez szafki, a także sami swoją osobą nie będziemy sobie zasłaniać światła. Dobre oświetlenie blatu sprawi, że wykonywanie koniecznych czynności w kuchni – np. krojenie chleba, przygotowywanie potraw – stanie się dla nas łatwiejsze.

Na podobne ułatwienia pozwala dodatkowe oświetlenie wnętrza szafy, dzięki czemu łatwiejsze będzie odnajdywanie schowanych w niej ubrań, czy innych przedmiotów.

PORADA

*Zamiast instalować dodatkowe oświetlenia w każdej szafie, to możemy wykorzystać **czołówkę** – latarkę zakładaną na głowę. W ten prosty sposób unikniemy kosztów związanych z instalacją kosztów dodatkowego oświetlenia.*

Unikajmy oświetlenia z tyłu!

W miejscach, w których przyjmujemy gości lub często rozmawiamy z domownikami zwróćmy uwagę na odpowiednie rozmieszczenie światła. Oświetlenie znajdujące się za plecami któregoś z rozmówców może sprawić, że czytelna będzie tylko jego sylwetka, co utrudni obserwowanie mimiki oraz gestów rozmówców.

WAŻNE!

Zwróćmy szczególną uwagę na to, aby światło z tyłu w miejscu, w którym zazwyczaj przyjmujemy gości lub często rozmawiamy z domownikami, np. przy stole ...

Jeżeli jednak ze względu na wykonywanie jakiejś czynności potrzebujemy światła padającego zza pleców, to powinniśmy mieć możliwość włączenia go niezależnie od oświetlenia głównego.

Zygflor 2010-06-27



Powyższe wiadomości zostały zaczerpnięte z książki Kamila Kowalskiego p.t. „**Mieszkanie dostępne dla osób z dysfunkcjami wzroku**” i zostały wykorzystane za pozwoleniem i na warunkach Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji – wydawcy publikacji.

(-: Uśmiechnij się :-)

„Zaczarowany” informatyk

Informatyk przy komputerze. Podchodzi żona, podaje mu kawę.

- Przecież wiesz, że piję z cukrem ...

- Wiem, ale tak chciałam usłyszeć Twój głos

Rozmowa przez telefon

Sekretarka wchodzi do gabinetu dyrektora firmy i informuje: – Ktoś do pana.

– Niech poczeka – mówi dyrektor. Po 15 minutach każe sekretarce wpuścić gościa, a sam rozkłada na biurku papiery, bierze telefon i udaje, że rozmawia: – Tak, panie ministrze. Dobrze, możemy się jutro spotkać. Ale w tej sprawie, o której pan mówił, to na razie nie mogę nic zrobić. Nawet za 100 tys. dolarów. Jestem zawałony robotą – kończy i zwraca się do gościa: – Słucham pana.

– Ja tu przyszedłem podłączyć telefon – mówi gość.

Podwyżka

-Słucham pana? - dyrektor podnosi wzrok zza biurka.

-Panie dyrektorze, pracuję za trzech, a nie mogę doczekać się podwyżki!

-Nie mogę, niestety, ponieść panu pensji, ale proszę mi podać nazwiska tych dwóch, za których pan pracuje, a natychmiast ich zwolnię.

Weź dwie - damy radę

Rozmowa dwóch Polaków przed sklepem monopolowym.

- Wezmę dwie.

- Weź jedną, tyle nie wypijemy...

- Wezmę dwie, damy radę.

- Nie damy, zobaczysz.

- Damy radę. Biorę dwie ...

Wchodzi do sklepu:

- Poproszę skrzynkę wódki i dwie lemoniady

Obcojęzyczne „naleciałości”

Młody Polak zachęcony apelem premiera Tuska powraca z Irlandii do kraju na ojcowiznę.

Pewnego ranka ojciec wydaje mu polecenie:

- Wyrzuć gnój.

*- **What?** – pyta w obcej mowie (po polsku: **Co ?**)*

*- **Łot** krowy i **łot** świń – odpowiada ojciec.*

Dzień Białej Laski w terenie:

Lubaczów



Kosno



Łańcut

