



Przewodnik

Miesięcznik Okręgu

Podkarpackiego PZN



(75)

3/2011

ISSN 1897-841X

Tyle jesteś wart ile drugiemu pomożesz...



8 Marca-Międzynarodowy Dzień Kobiet

Spis treści:

- *Marzec 2011 – felieton*str.3
- *Strzał w „10”*str.6
- *Warto wiedzieć*str.10
- *Relacja z X Podkarpackiej Indywidualnej Ligi Warcabowej* ...str.12
- *Stanisław Markowski*str.15
- *Witryna poetycka*str.17
- *Jak uczynić nasze mieszkanie nam przyjaznym?*str.19



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: Kazimierz Bacewicz, 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

Marzec - Nazwa kolejno trzeciego miesiąca w roku wywodzi się z języka łacińskiego i brzmi **Martius**. W starożytnym Rzymie te dni były poświęcone bogowi wojny – **Marsowi**, czyli bóstwu, które „*minę miało marsową*”, tj. bardzo groźną. W naszej strefie klimatycznej ten miesiąc jest zapowiedzią wiosennych dni i czasem przełomu, o czym zaświadcza zrównanie dnia z nocą oraz ludowe przysłowia, które mówią o przesileniu i „*ważeniu się*” sił natury, czyli zmaganiach odchodzącej zimy z nieuchronnie napierającą wiosną. Namiętni obserwatorzy nieboskłonu twierdzą, że w ten czas na niebie najjaśniej świeci właśnie planeta Mars. Od tysiącleci miesiąc sprzyjał „*inauguracji*” wypasu bydła jak i działaniom wojennych (szczególnie pomiędzy narodami basenu Morza Śródziemnego) zaniechanych na czas niewygód zimy, „*bo robiło się cieplej, obsychały drogi, przybywało paszy dla bojowych i jucznych zwierząt*” - i jest to druga etymologia dochodzenia nazwy tego czasu i - jak wcześniej wspomniano - wywodząca się od imienia staroitalskiego boga wojny **Marsa**.

A co o tym miesiącu mówią ludowe mądrości:

W marcu, jak w garncu.

Śnieg marcowy owocom niezdrowy.

Suchy marzec, mokry maj – będzie żyto niby gaj.

W marcu, gdy są grzmoty, urośnie zboże ponad płoty.

Jakie Zwiastowanie (25.III), takie Zmartwychwstanie.

Posiej w marcu owies w błoto, to we żniwa zbierzesz złoto !

Jak na święty Józef bociek przybędzie, to już zimy nie będzie !

W kolejne dni będziemy wspominać:

1 marca 1810 r. urodził się **Fryderyk Chopin** – pianista, jeden z najwybitniejszych kompozytorów w dziejach muzyki. Przez potomnych został nazwany *poetą fortepianu* (zm. 1849 r.).

2 marca 1921 r. urodził się **Kazimierz Górski** – najwybitniejszy trener w historii polskiej piłki nożnej; selekcjoner reprezentacji Polski, którą doprowadził do zwycięstwa w Igrzyskach Olimpijskich w 1972 roku oraz do III miejsca podczas Mundialu w 1974 r. (zm. 2006 r.).

3 marca obchodzimy **Międzynarodowy Dzień Pisarzy**

3 marca 1746 r. urodziła się **Izabela Czartoryska** – księżna, mecenas sztuki, pisarka, jedna z najwybitniejszych kobiet ery stanisławowskiej. To ona była współorganizatorką w Puławach pierwszego w Polsce Muzeum Pamiątek Narodowych (zm. 1835 r.).

4 marca 1941 r. urodził się **Kazimierz Grześkowiak** – satyryk, piosenkarz, kompozytor, współtwórca kabaretu „*Silna Grupa pod Wezwaniem*”, autor m.in. piosenek: „*To je moje*” lub „*Chłop żywemu nie przepuści*” (zm. 1999 r.).

5 marca 1901 r. urodził się **Julian Przyboś** – poeta i eseista, współtwórca i jeden z najwybitniejszych przedstawicieli Awangardy Krakowskiej (zm. 1970 r.).

7 marca 1891 r. urodził się **Adam Mohuczy** – kontradmirał, uczestnik I i II wojny światowej. Po wojnie m.in. pełnił obowiązki dowódcy Marynarki Wojennej. Był represjonowany, zmarł w więzieniu 7 maja 1953 r.

7 marca 1911 r. urodził się **Stefan Kisielewski** – popularny **Kisiel**. Był kompozytorem, krytykiem muzycznym, pisarzem i publicystą (zm. 1991 r.).

8 marca – to **Światowy Dzień Kobiet** oraz **OSTATKI**

Piękna kobieta podoba się oczom,

dobra kobieta sercu.

Pierwsza jest klejnotem, druga – skarbem.

Napoleon Bonaparte

Święto 8 marca upamiętnia walkę kobiet o równouprawnienie oraz godne warunki pracy i życia. Ustanowiono je dla upamiętnienia strajku 15 tys. kobiet – pracownic fabryki tekstylnej -, które 8 marca 1908 roku w Nowym Jorku domagały się praw wyborczych i polepszenia warunków pracy. Właściciel fabryki zamknął strajkujące w halach fabrycznych kobiety z zamiarem uniknięcia rozgłosu ich protestu. Wtedy przypadkowo w fabrycznych pomieszczeniach rozprzestrzenił się ogień, w wyniku pożaru zginęło 129 kobiet.

W Polsce MDK został wykreślony z oficjalnego kalendarza w 1993 r. za rządów (o ironio!!!) premier Hanny Suchockiej.

9 marca POPIELEC

9 marca 1831 r. król Francji **Ludwik Filip** nakazał utworzenie Legii Cudzoziemskiej (*istnieje do dzisiejszego dnia*). We współczesnym świecie jest to jedyna regularna formacja wojsk zaciężnych złożona wyłącznie z cudzoziemców.

10 marca – to 40 Męczenników, czyli Dzień Mężczyzn

*Niestety nie wiadomo, kiedy i przez kogo ten dzień został ustanowiony jako **Dzień Mężczyzn**. Jedni twierdzą, że **Dzień Mężczyzn** powstał z zazdrości Panów, którzy podobnie jak Panie chcieli mieć swoje święto., a co o genezie tego święta mówi historia?*

W czasie rządów cesarza Licyniusza (320 r. n.e.) w wojsku rzymskim służyło 40 młodych mężczyzn. Ich oddział stacjonował w mieście Sebasta w Armenii. Będąc legionistami, nawrócili się i poświęcili swoje życie Jezusowi Chrystusowi. Byli wspaniałym przykładem ludzi, którzy służąc ojczyźnie z bronią w ręku pozostawali wierni Księżu Pokoju. Zdawali sobie również sprawę z tego, że za swoją wiarę mogą zostać zamordowani.

Kiedy Licyniusz dowiedział się o ich nawróceniu, wydał dekret, że każdy, kto nie kłania się pogańskim bożkom, zostanie ukarany – czekają go tortury, a nawet śmierć. Czterdziestu młodzieńców zostało postawionych przed wyborem, ale żaden z nich nie wystąpił do przodu, by zostać poganinem. Była zima, więc postanowiono postawić ich nago na brzegu jeziora, by zimny wiatr zamroził ich na śmierć. Mężczyźni stali tak, marznąc i spoglądając na rozpalone dookoła ogniska, gdzie mogliby się ogrzać natychmiast, gdyby tylko wyrzekli się wiary w Chrystusa. Jednak woleli umrzeć niż zdradzić swojego Pana. Nagle jeden z nich, osłabiony i przemarznięty, ruszył do ognisk – ale upadł i zmarł, zanim tam dotarł. W tym momencie do umierających żołnierzy zstąpili z nieba aniołowie i włożyli im na głowy korony. Jeden ze strażników, pilnujących męczenników, był tak poruszony tym widokiem, że zrzucił swoje ubrania i pobiegł do nich, by umrzeć razem z nimi. Dlatego liczba męczenników pozostała 40. Przykład 40 męczenników ukazuje mocną wiarę, która jest silniejsza od śmierci.

*Z tym dniem jest związane przysłowie ludowe, które mówi: „**Aura (stan pogody) na święto 40 Męczenników wróży pogodę na następnych 40 dni**”.*

10 marca 1526 r. zmarł książę **Janusz III** – ostatni z dynastii Piastów władca Mazowsza (ur. ok. 1502 r.). Po jego śmierci król **Zygmunt I Stary** włączył Mazowsze do Korony.

12 marca 1931 r. urodził się ksiądz **Jozef Tischner** – filozof i publicysta, profesor Papieskiej Akademii Teologicznej w Krakowie; jeden z niewielu autentycznych autorytetów moralnych i intelektualnych naszych czasów. Zmarł w 2000 r. Jan Paweł II o nim napisał: „*Był człowiekiem Kościoła zawsze zatroskanym o to, by w obronie prawdy nie stracić z oczu człowieka*”.

13 marca – imieniny **Bożeny i Krystyny**

14 marca 1801 r. zmarł biskup **Ignacy Krasicki** – najwybitniejszy pisarz polskiego oświecenia, a także poeta i publicysta, „*książę poetów polskich*” (ur. 1735 r.).

15 marca – **Dzień Konsumenta**

16 marca 1901 r. w krakowskim **Teatrze Miejskim** (obecnie *im. Juliusza Słowackiego*) odbyła się premiera „**Wesela**” Stanisława Wyspiańskiego – najwybitniejszego dramatu okresu Młodej Polski.

17 marca 461 r. zmarł **Patryk** – święty irlandzki, biskup, misjonarz, patron Irlandii (*ur. ok. 385 r.*).

18 marca – to **Międzynarodowy Dzień Słońca**

18 marca 1596 r. rozpoczęła się przeprowadzka dworu **Zygmunta III Wazy** z Krakowa do Warszawy. Trwała 15 lat.

18 marca 1921 r. w **Rydze** podpisano **Traktat pokojowy** kończący wojnę polsko – bolszewicką.

19 marca – uroczystość św. **Józefa**, Oblubieńca **NMP**

19 marca 1909 r. urodziła się **Elżbieta Zawadzka**, pseud. **ZO**; kapitan, cichociemna, kurierka i emisariuszka KG ZWZ – AK. Po wojnie więziona. Była profesorem UMK w Toruniu. W 1995 r. odznaczona *Orderem Orła Białego*, a w 2006 została mianowana generałem. Zmarła 10 stycznia 2009 r. w Toruniu.

21 marca – **Święto Wiosny**

21 marca godz. **0²¹** – początek astronomicznej **wiosny**

22 marca – to **Światowy Dzień Wody**

22 marca 2009 r. **Justyna Kowalczyk** – jako pierwsza kobieta w historii polskiego narciarstwa – zdobyła Puchar Świata tym samym udowadniając, że jest najlepszą biegaczką narciarską na świecie.

24 marca – to **Światowy Dzień Walki z Gruźlicą**

24 marca 1911 r. urodził się **Joseph Barbera** – amerykański rysownik, twórca kreskówek, współzałożyciel – z **Williamem Hanna** – wytwórni **Hanna-Barbera** znanej z takich filmów animowanych jak: *Tom i Jerry*, *Pies Huckelberry*, *Miś Jogi*, *Flinstonowie* (*zm. 2006*)

25 marca 1881 r. urodził się **Bela Bartok** – węgierski pianista, kompozytor i etnograf muzyczny – jeden z najwybitniejszych kompozytorów XX wieku (*zm. 1945 r.*).

26 marca 1791 r. **Francuska Akademia Nauk** ogłosiła pierwszą **definicję metra**.

W nocy z **26/27** marca w Polsce zostaje wprowadzony czas środkowoeuropejski letni. O godz. **2⁰⁰** przestawiamy wskazówki zegara na godz. **3⁰⁰**

27 marca – to **Międzynarodowy Dzień Teatru**

27 marca 2006 r. zmarł **Stanisław Lem** – lekarz, pisarz, najwybitniejszy polski twórca literatury science – fiction (*ur. 1921 r.*).

28 marca 1881 r. zmarł **Modest Musorgski** – rosyjski kompozytor, twórca monumentalnych dzieł jak: „*Borys Godunow*”, czy „*Obrazki z wystawy*” (ur. 1839 r.).

28 marca 1968 r. to data demonstracji studentów na Uniwersytecie Warszawskim i kryzys polityczny zapoczątkowany demonstracjami studentów po zdjęciu ze sceny „*Dziadów*” Adama Mickiewicza w inscenizacji Kazimierza Dejmka.

30 marca 1831 – to dzień zwycięskiej bitwy polskich wojsk powstańczych dowodzonych przez gen. **Jana Skrzyneckiego** nad Rosjanami pod **Dębem Wielkim** k. Warszawy.

31 marca 1889 r. w Paryżu uroczystie oddano do użytku **Wieżę Eiffla**; tegoż dnia w **1991** r. rozwiązano **Układ Warszawski**.

„W marcu, jak w garncu” – mówi stare przysłowie ...

Tak więc mądrzejsi o ludową mądrość przeżyjmy w dobrej kondycji nieobliczalny miesiąc, aby w dobrym samopoczuciu oraz zdrowiu doczekać najpiękniejszej z pór roku – wiosny –, by wtedy w dobrej kondycji móc delektować się jej urokami... Wytrzymajmy emocje związane z jej oczekiwaniem - nadal dbajmy o siebie - aby nie rozchorować się u zarania najpiękniejszej z pór...

Zygflor 2011-01-08



Strzał w „10”

13 października 2010 r. Zarząd Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Koła Terenowego Nr 4 w Jarosławiu – jako pierwszy w Polsce – inauguracyjnym wykładem rozpoczął cykl edukacyjnych spotkań roboczo określanym mianem „**Szkoła Cukrzycy**”, którego ostatni termin wypadnie **7 czerwca 2011** r. (w sumie **9 spotkań**).



„Sporowokowane” przez tzw. **Porozumienie**

Zielonogórskie* koedukacyjne „zjazdy” dla diabetyków, to „owoc” porozumienia wzmiankowanej lekarskiej federacji z ZG PSD, która (PZ) czynnie współuczestniczy przy realizacji tego typu spotkań edukacyjnych dla diabetyków w cyklu pod intrygująco brzmiącym określeniem (*Szkoła Cukrzycy*), gdzie tłumaczy się czym jest ta choroba, jak ją leczyć i jak z nią żyć.

7 grudnia 2010 r. – na zaproszenie wiceprezesa Zarządu Koła Powiatowego PSD w tym mieście - **Grzegorza Grabonia** – uczestniczyłem w kolejnym trzecim szkoleniu z tego cyklu.

Sala kina „**Sokół**” jarosławskiego MOK - tak „na oko” była wypełniona w **3/5** i po przeliczeniu ilości zajętych miejsc w rzędach – i pomnożeniu przez ich ilość – wyszło mi, że na koedukacyjny wykład dr diabetolog **Krystyny Maternowskiej – Kruk** i dietetyk **Elżbiety Noculak** przybyło ponad 150 osób! Przede wszystkim przybyli jarosławianie oraz diabetycy z okolicznych wsi, autokarami dojechali zainteresowani pogłębianiem wiedzy o tej chorobie diabetycy z Lubaczowa, Cieszanowa, czy Przeworska.

Inaugurując kolejny wykład prezes jarosławskiego **PSD - Bronisław Jadowicki** – personalnie przedstawił prelegentki (*ich nazwiska już wymieniłem*), przypomniał, że cykl spotkań sponsorują : jarosławska Apteka **Vademecum**, krajowa sieć Aptek **MEDIQ** oraz firma **Johnson & Johnson** wyspecjalizowana w produkcji osprzętu medycznego.

*Wymienione firmy i sieci od zarania inicjatywy wspomagają trud Zarządu jarosławskiego PSD. Np. Apteka „Vademecum” po zaniżonych cenach sprzedaje cukrzykom potrzebne im leki, bezpłatnie wymienia gleukometry, zaopatruje w specyfiki na współistniejące przy cukrzycy schorzenia. W podobny sposób służy sieć Aptek **MEDIQ**, o której propozycji w oddzielnej rozmowie z **Dominiką Szot**.*

*Nim z ust prezesa **Bronisława Jadownickiego** padły magiczne słowa: „Szanowni Państwo! ...teraz głosu udzielam...” przedstawicielki wymienionych wcześniej Aptek wszystkim rozdały kupony, które po wypełnieniu wrzucono do urn (za mnie mój wypełniła **Regina Adamowicz** – prezes lubaczowskiego PSD), aby po zakończeniu wykładów ... ale o tym za chwilę.*

Przyznać muszę, że niezwykle ciekawe wykłady prelegentek sprawiły, że wszystkim godziny szkolenia minęły – jak to się mówi – nie wiadomo kiedy. Przekazywana wiedza

medyczna i praktyka dietetyka wciągnęła i mnie, zaś nagrany na dyktafonie materiał jest skrupulatnie przesłuchiwany przez zaciekawioną nim moją żonę.



*Po uroczystych podziękowaniach obu prelegentkom nastąpił dla mnie nigdy dotąd nie obserwowany moment: zebrane kupony brały udział w losowaniu „**Bonów pieniężnych na zakupy leków**”. „Złośliwy” przypadek zdarzył, że i ja znalazłem się w grupie szczęśliwców, którzy będą mieli szansę swój bon zrealizować w Aptece „Vademecum” .*

Lustrując skupione twarze zgromadzonych w trakcie relacjonowanego spotkania muszę stwierdzić, że było sporo „naszych”, czyli niedowidzących diabetyków zrzeszonych w Podkarpackiej RND. Ten fakt jest niezwykle budujący, bo wiedzy nigdy za wiele – przede wszystkim dla takiego laika jak ja -, a co dopiero powiedzieć, gdy ktoś z cukrzycą boryka się latami.

Obiektywnie należy zaznaczyć, że wykłady są prowadzone profesjonalnie, ciekawie i przystępnie przy wykorzystaniu wszelkich technicznych zdobyczy związanych z tego typu działalnością.



*Jarosławska – pierwsza w Polsce – Szkoła Cukrzycy, to niewątpliwie : „**Strzał w 10**” z niekwestionowaną korzyścią dla tych, którzy z cukrzycą współistnieją od lat, jeśli nie od dziesięcioleci. Sprzyja temu aktywne uczestnictwo w wykładach lekarzy wytypowanych do nich przez wzmiankowane Porozumienie Zielonogórskie, współudział w nich przedstawicieli Aptek, którzy upoważnieni przez właścicieli lub Zarządy Spółek wychodzą naprzeciw potencjalnego – pewnego – klienta ze swoją ofertą, sponsorują koedukacyjną akcję, jak też „kuszą” konkurencyjnymi przystępnymi cenami tych, którzy bez dystrybuowanych przez nich specyfików - po prostu - nie mogą żyć.*

Z punktu widzenia niewidomych diabetyków omawiane szkolenie, to też „Strzał w 10”, bo mogą w nim brać udział wszyscy zrzeszeni w terenowych strukturach RND, a nie tylko przedstawiciele Kół PZN - jak w przypadku prac w Podkarpackiej RND -, gdy na dodatek transport z miejsc zamieszkania zapewniają – jak na razie - sponsorzy lub lokalne władze. Przy okazji jest szansa, że być może do któregoś „z naszych” uśmiechnie się szczęście i do domu wróci bogatszy o bon wartości 100 zł na zakup niezbędnych w schorzeniu leków lub oprzyrządowania.

Szkoda, że tak ciekawe wykłady „idą w eter” i nie są utrwalane na DVD lub cyfrowym dyktafonie, bo odsłuchiwane poszerzyłyby grono tych, którzy mogliby z nich skorzystać. Może jeszcze da się coś w tej materii zrobić, wszak to dopiero 1/3 zainicjowanego w październiku niezwykle ciekawego cyklu, a naprawdę warto.

Ogólnopolski program farmaceutów „Apteka przyjazna cukrzykom”, czyli rozmowa z Dominiką Szot – koordynatorem Sieci Aptek MEDIQ na terenie Podkarpacia.

Na pytanie „Jakie wymierne korzyści potencjalnemu diabetykowi daje korzystanie z oferty Aptek MEDIQ” p. **Dominika** odpowiedziała:



Na początku należy zauważyć, że powstał ogólnopolski program p.n. „Apteka przyjazna cukrzykom”. Integrujemy w nim coraz więcej Aptek i w tej chwili w skali kraju jest to liczba ponad 200, zaś w skali Podkarpacia około 50. Z satysfakcją należy podkreślić, że ich przybywa – ostatnio w Lubaczowie. Fakt zetknięcia się i obsługi specyficznego klienta w naszych placówkach powoduje to, że możemy wesprzeć działalność ich stowarzyszenia (PSD) - przy okazji móc promować się podczas takich spotkań, jak dzisiejsze – i „jakby przy okazji” zaproponować ludziom chorym na cukrzycę zakup w naszych placówkach zestaw potrzebnych im specyfików jak i oprzyrządowania po niższych cenach. Przy okazji na tych samych warunkach zaopatrujemy ich w leki na współistniejące przy cukrzycy schorzenia rujnujące cały organizm. Sieć Aptek MEDIQ sama wyszła z taką propozycją, aby tak specyficznym klientom, jak diabetycy obniżać ceny na leki, które są niezbędne do podtrzymania ich właściwych funkcji życiowych”. – tyle z wypowiedzi p. koordynator.

Reasumując należy powiedzieć, że cieszy fakt, że i farmaceuci zrozumieli potrzeby ludzi borykających się z podstępą chorobą, jaką niewątpliwie jest cukrzyca i solidaryzując się ze środowiskiem obniżając marże zdecydowali się w ten sposób wesprzeć tych, którzy na co dzień muszą wydawać krocie, aby móc podtrzymać prawidłowe funkcje życiowe swoich organizmów ... aby móc nadal żyć.

Zygflor 2010-12-11

- **Porozumienie Zielonogórskie**, to federacja związków pracodawców ochrony zdrowia, głównie działających w zakresie Podstawowej Opieki Zdrowotnej i specjalistyki ambulatoryjnej, które powstało w celu stworzenia jednolitej organizacji, występującej w zbiorowym interesie swoich członków, zwłaszcza wobec dysponentów publicznych funduszy na rzecz ochrony zdrowia w Polsce. Obecnie do Porozumienia należą świadczeniodawcy wszystkich województw z wyjątkiem zachodniopomorskiego tworząc 16 związków regionalnych. To ta federacja w porozumieniu z ZG PSD współuczestniczy przy realizacji spotkań edukacyjnych dla diabetyków z cyklu „**Szkoła Cukrzycy**”, gdzie tłumaczy się czym jest cukrzyca, jak ją leczyć i jak z nią żyć.

Warto wiedzieć ...

13 grudnia 2010 roku Prezydent Komorowski podpisał ustawę z dnia 26 listopada 2010 r. o zmianie niektórych aktów prawnych związanych z realizacją ustawy budżetowej. Na jej mocy od 1 stycznia 2011 roku obowiązują wyższe ulgi dla studentów oraz niewidomych na przejazdy pociągami i autobusami.

Znowelizowane przepisy zakładają, że osoby niewidome i jednocześnie niezdolne do samodzielnej egzystencji uzyskują **93** proc. zniżkę na bilet jednorazowy lub miesięczny na przejazdy autobusami i pociągami osobowymi.

To jest bardzo WAŻNE !!! Aby skorzystać z 93 proc. ulgi niewidomy MUSI BYĆ uznany jednocześnie za osobę niezdolną do samodzielnej egzystencji. Sam fakt bycia niewidomym, nie uprawnia do tej ulgi.

Z kolei na bilet jednorazowy lub miesięczny na przejazdy pociągami pośpieszными i ekspresowymi będzie obowiązywała **51 %** zniżka. To ogromne odciążenie finansowe, bo do tej pory niewidomy za takie bilety musiał zapłacić 100 % ceny.

1. Reasumując:

Uprawnienia do ulgowych przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego kolejowego przysługują w klasie 2.

Osoba uprawniona do ulgowego przejazdu w klasie 2. na podstawie biletów jednorazowych korzystająca z przejazdu w klasie 1. zobowiązana jest do uiszczenia dopłaty w wysokości stanowiącej różnicę między należnością za pełnopłatny przejazd w klasie 1. a należnością za pełnopłatny przejazd w klasie 2. Ulga nie obowiązuje na tzw. miejscówki i miejsca sypialne - należy je kupić dla siebie i przewodnika.

Niewidomi ze znacznym stopniem niepełnosprawności (zaliczeni do dawnej I grupy inwalidzkiej, uznani za całkowicie niezdolnych do pracy i do samodzielnej egzystencji lub uznani za niezdolnych do samodzielnej egzystencji) mają prawo do:

- **93%** ulgi przy zakupie biletu jednorazowego lub biletu miesięcznego imiennego na pociągi osobowe i zwykle autobusy PKS - płacą **7%** ceny biletu,
- **51%** ulgi w zakupie biletu jednorazowego lub biletu miesięcznego imiennego przy przejazdach pozostałymi pociągami i autobusami PKS - płacą **49%** ceny biletu.

Niewidomi z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności (zaliczeni do dawnej II grupy, uznani za całkowicie niezdolnych do pracy) mają prawo do **37%** ulgi przy zakupie biletu jednorazowego lub miesięcznego imiennego w przejazdach autobusami PKS i pociągami - płacą **63%** ceny biletu.

Przewodnik podróżujący z osobą niewidomą zaliczoną do znacznego lub umiarkowanego stopnia niepełnosprawności lub *pies przewodnik* korzysta z **95%** zniżki przy zakupie biletu jednorazowego przy przejazdach autobusami **PKS** i pociągami. Opłata wynosi więc **5%**..ceny..biletu.

Uwaga! Przewodnik osoby niewidomej musi mieć ukończone 13 lat.

Dzieci i młodzież niepełnosprawni lub dotknięci inwalidztwem (do ukończenia **24 roku życia**) oraz studenci niepełnosprawni (do ukończenia **26. roku życia**) korzystają z **78%** ulgi przy zakupie biletów jednorazowych oraz miesięcznych imiennych na wszystkie pociągi PKP i autobusy PKS. Ulga ta obowiązuje przy przejazdach z miejsca zamieszkania lub pobytu do przedszkola, szkoły, szkoły wyższej, placówki opiekuńczo-wychowawczej, placówki oświatowo-wychowawczej, specjalnego ośrodka wychowawczego, ośrodka umożliwiającego dzieciom i młodzieży spełnianie obowiązku szkolnego i obowiązku nauki, ośrodka rehabilitacyjno-wychowawczego, domu pomocy społecznej, ośrodka wsparcia, zakładu opieki zdrowotnej, poradni psychologiczno-pedagogicznej, w tym poradni specjalistycznej, a także na turnus rehabilitacyjny i z powrotem.

Ulga **78%** przy zakupie biletu jednorazowego przysługuje również opiekunowi odwożącemu lub przywożącemu dziecko do lub z placówek (wymienionych w pkt. 4) oraz w drodze po dziecko lub po jego odwiezieniu.

Dziecko do 4 lat korzysta z ulgi **100%** przy przejazdach koleją oraz przy przejazdach środkami zbiorowej komunikacji autobusowej, jeśli nie zajmuje oddzielnego miejsca.

Dokumenty, które poświadczają prawo do korzystania z ww. ulg pozostają bez zmian.

Zygflor 2011-01-04

Relacja

z X (Jubileuszowej) Podkarpackiej Indywidualnej Ligi Warcabowej

15 stycznia 2011 r. w sobotę o godz. 9⁰⁰ w Miejskim Domu Kultury w Łańcucie przeprowadzono I edycję Podkarpackiej Indywidualnej Ligi Warcabowej – **PILW**. W rywalizacji wzięło udział 48 zawodników z niemal całego Podkarpacia, w tym „nasi” wywodzący się PKSIRNiS „Podkarpacie”.

Organizatorami specyficznych zmagania był Podkarpacki Okręgowy Związek Warcabowy wraz z zrzeszonymi w nim Klubami:

- PKSIRNiS „Podkarpacie”
- Ludowy Klub Sportowy „UNIA” z Horyńca Zdroju
- Miejski Dom Kultury w Łańcucie



Celem rozgrywek było wyłonienie najlepszego zawodnika PILW na rok 2011 w kategorii **open** oraz popularyzacja warcabów 100-polowych wśród mieszkańców Województwa Podkarpackiego.

Uczestnictwo w PILW - w I edycji – prawo startu mieli wszyscy zawodnicy po uiszczeniu wpisowego (2 zł) przeznaczonego na opłacenie ewentualnych kategorii w Polskim Związku Warcabowym.

I edycja Turnieju PILW została rozegrana w systemie szwajcarskim – 7 rund – 30 minut na zawodnika.

Sędzią Głównym X Podkarpackiej Indywidualnej Ligi Warcabowej była Licencjonowany Sędzia Warcabowy Polskiego Związku Warcabowego – **Maria Gawaluch - Mazur**.

Turniej został przeprowadzony zgodnie z przepisami Kodeksu Polskiego Związku Warcabowego przy pomocy programu komputerowego Chess Arbiter Pro.

W pierwszej edycji nie przewidziano nagród – jedynie pierwszych dziesięciu miało otrzymać pamiątkowe Dyplomy.



Po zakończeniu II edycji (finału) za pierwsze miejsce przewidziano puchar, zaś dla pozostałych finalistów pamiątkowe Dyplomy i medale.

O przedsięwzięciu **Jan Artymowicz** – prezes Podkarpackiego Okręgowego Związku Warcabowego m.in. powiedział: *„Podkarpacka Indywidualna Liga Warcabowa została stworzona po to, aby umożliwić rywalizację „na własny rachunek” czołowym zawodnikom zrzeszonym - i nie tylko – w PZWarc., aby na tym forum wszyscy mogli rozgrywać zawody indywidualnie w ramach wspomnianej PILW. W dzisiejszych eliminacjach na pewno wezmą udział zawodnicy „Unii” Horyniec Zdrój, Klubu „Meteor” z Dachnowa, Jasła, Krosna, okolic Łańcuta, Przemyśla, Sanoka, Lubaczowa, Stalowej Woli, Rzeszowa i Woli Dębowieckiej. Jednak w finałach będą mogli wystąpić zawodnicy posiadający aktualną licencję warcabową”*.



W inauguracji Turnieju udział wzięli: wicestarosta łańcucki – **Józef Rzepka**, prezes Podkarpackiego Okręgowego Związku Warcabowego – **Jan Artymowicz**, prezes PKSIRNiS „Podkarpacie” – **Stanisław Sęk**, prezes LKS „Unia” Horyniec Zdrój – **Ewa Żuk**, mistrz Federacji Warcabowej – **Piotr Paluch**, prezes ZK PZN w Łańcucie – **Marian Wrona** oraz niżej podpisany.

Miłym akcentem inauguracji było wręczenie zasłużonym działaczom i szkoleniowcom odznaczeń przyznanych przez Ministra Sportu i Turystyki. I tak srebrną Odznakę Za Zasługi Dla Sportu z rąk wicestarosty odebrał **Józef Zdebik**, zaś brązową **Andrzej Wójtowicz**.

Wicestarosta **Józef Rzepka** przy okazji: *„podziękował za zaproszenie, pogratulował wyróżnionym, zaprosił do zwiedzania Łańcuta i życzył sukcesów przy warcabnicach i tylko miłych wrażeń z pobytu w tym mieście”*.

Stanisław Sęk *„pogratulował tego typu integracyjnego przedsięwzięcia u zarania u sezonu 2011 r. życzył tylko miłych wspomnień oraz sukcesów sportowych”*.



Szczególnym momentem inauguracji zmagania było uczczenie minutą ciszy byłego wiceprezesa PZWarc. – **Stanisława Markowskiego**, który przed kilkoma miesiącami odszedł do Wieczności – człowieka nietuzinkowego, którego miałem okazję poznać osobiście.

A oto **Wyniki końcowe PILW – 2011**

1. **Szczybyło Michał** – „UNIA” Horyniec Zdrój
2. Paluch Piotr – niezrzeszony
3. **Jagiela Andrzej** – PKSiRNiN „Podkarpacie”
4. Wołczak Wojciech „UNIA” Horyniec Zdrój
5. Pałka Tadeusz – niezrzeszony
6. Karus Waldemar – „UNIA” Horyniec Zdrój
7. Wojtowicz Andrzej – Jasło
8. Mroczko Klaudia – „Meteor” Dachnów

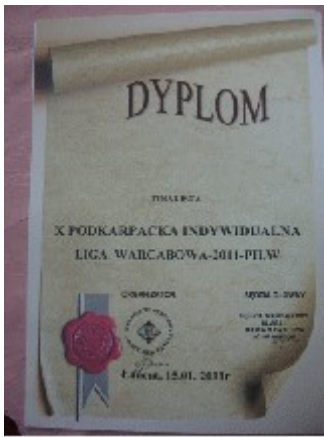


*Trzecie miejsce w zawodach zajął nasz Kolega – **Andrzej Jagiela** – zrzeszony w PKSiRNiS „Podkarpacie”, któremu Gratulujemy niekwestionowanego SUKCESU !!!*

W zakończeniu zmagania i wręczaniu Dyplomów udział wziął dyrektor MDK w Łańcucie – **Marek Krauz** -, który wręczał finalistom okolicznościowe Dyplomy i wraz z nim pozował do pamiątkowego zdjęcia.

Finał zostanie rozegrany **19 – 20 lutego 2011 r. w Łańcucie.**

Weźmie w nim udział 8 najlepszych zawodników z I edycji, którzy opłacą wpisowe wysokości 10 zł, posiadają licencje zawodnicze, aby móc rozgrywać mecze systemem „każdy z każdym”. W finale tempo gry wynosi 90 minut na zawodnika oraz obowiązuje zapis każdej partii.



Tak więc wypada nam trzymać kciuki za tegorocznego naszego jedynaka w rywalizacji **open** najlepszych tegorocznych warcabistów wywodzących się z Podkarpacia.

Zygflor

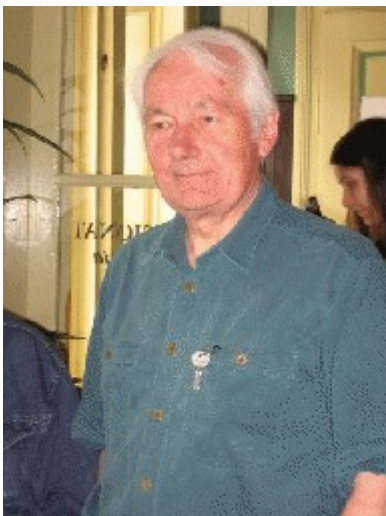
2011-01-17

Stanisław Markowski

(1941-2010)

10. X. 2010 r. odszedł od nas do Wieczności w 70 roku życia znany działacz PZWarc. Stanisław Markowski.

Z wykształcenia nauczyciel matematyki, od 1968 roku wielki propagator gry w warcaby: początkowo klasycznych 64-*polowych*, a od 1973 roku 100 - *polowych*.



Przez wiele lat był dyrektorem Gminnej Szkoły Zbiorczej w Poczestnie koło Częstochowy. To w tejże miejscowości założył Klub sportowy LKS „Złota Dama”- GROM Poczesna, w który wychował wielu warcabistów.

To Jego podopieczna Ewa Minkina-Shalley w 1997 r. została V-ce Mistrzynią Świata w warcabach 100-polowych i pierwszą Polką z tytułem międzynarodowej arcymistrzyni w tej dyscyplinie.

Jego uczennice i uczniowie zdobywali tytuły mistrzowskie startując w Mistrzostwach Europy jak i Świata.

To On w 1977 r. był pierwszym organizatorem Indywidualnych Mistrzostw Polski w warcabach 100-polowych w Poraju k. Częstochowy i to On przez kolejnych osiem lat je tam organizował i to z Nim należy kojarzyć ich międzynarodowy charakter (*rozgrywano je w obsadzie międzynarodowej*).

Startowali w nich mistrzowie świata jak: Anatolij Ganwarg, Wiczesław Szczogolew, Wadim Wirny, Elena Michałowskaja, Elena Antszul, Olga Lewina i wiele innych światowych mistrzów i arcymistrzów. Dla relaksu i tężyzny fizycznej lubił grać w tenisa stołowego.

Stanisław Markowski był namiętnym warcabistą, trenerem i instruktorem warcabowym oraz sędzią tej gry klasy państwowej.



Swoją rodzinę, tj. córkę Barbarę - późniejszą mistrzynię Polski - i wnuczkę Ewę również „zaraził” tą grą , gdyż z dużymi sukcesami brały udział w wielu turniejach.

Zgłębiając tajniki gry w warcaby nawiązywał wiele znajomości ze znanymi zagranicznymi zawodnikami, których zapraszał na krajowe turnieje warcabowe; kolekcjonował literaturę dotyczącą gry w ten sposób kompletując bezcenny księgozbiór.

Sam dużo pisał i wydał wiele biuletynów dotyczących gry w warcaby, potrafił prowadzić bardzo ciekawe prelekcje jej dotyczące.

Stanisław Markowski był bardzo religijnym i praktykującym katolikiem. To On zainaugurował w Poczesnej istnienie Kółka Biblijnego zajmującego się studiowaniem biblii i wydawaniem Biuletynu „Nadzieja”.

Przez wiele lat był Prezesem Polskiego Towarzystwa Warcabowego, a od 2005 r. jego wiceprezesem.

Od czterech lat zdradzał niezwykle twórcze zainteresowanie rozwojem tej dyscypliny sportu wśród ludzi z dysfunkcją wzroku. Przez tenże czas trenował niewidome i słabo widzące zawodniczki wywodzące się z Klubu ATUT Nysa Stowarzyszenia CROSS.



To On jako trener zajmował się niewidomymi i słabowidzącymi, to On dla przedstawicieli PKSiRNiS „Podkarpacie” prowadził szkolenia i seminaria warsztatowe, gdzie uczył i szkolił naszych warsztatowców, jak też prowadził indywidualne treningi i analizy rozegranych partii. Jako wielki pasjonat potrafił całą noc jechać samochodem, aby rano prowadzić zajęcia dla miłośników warsztatów.

Stanisław Markowski w naszej pamięci utrwalił się jako człowiek pogodny, uśmiechnięty, zawsze chętny do pomocy i rady. Swoim autorytetem potrafił załagodzić wszelkie konflikty i nieporozumienia wynikłe z gry spokojnie przekonując i tłumacząc, że najważniejsza jest zgoda i przyjaźń, a nie bezsensowna wrogość i walka między ludźmi.

Za swoją bezinteresowną i społeczną pracę został odznaczony: Złotym Krzyżem Zasługi, Medalem Edukacji Narodowej, Odznaką Zasłużonego Działacza Kultury Fizycznej, Zasłużonego Działacza Kultury, złotą odznaką Za Zasługi dla Sportu, nagrodą Trenera Roku I stopnia.

Staszku!

Bardzo nam Ciebie brakuje, po Twoim Odejściu pozostała dla nas wielka pustka, której nikt nie zapełni.

Żegnaj mój wieloletni serdeczny przyjacielu!

Maria Moldenhawer Frej

honorowy prezes PZWarc.

Witryna poetycka

Brak w moim archiwum wierszowanych utworów poświęconych wiosnie wielotorowo zmusza mnie do wyeksponowania w tym numerze „Przewodnika” wierszy refleksyjnych. Zdołowany brakiem poetyckiej korespondencji apeluję do wszystkich członków organizacji, którzy są ulubieńcami Kaliope i Melpomeny -

muzyki poezji -, aby odważyli się podzielić swoimi przemyśleniami przelanymi na papier, by w ten sposób pokazać swój kunszt i talent dany przez wzmiankowane tylko wybranym i ... nielicznym.

Odważcie się podzielić z innymi swoimi przemyśleniami - w ten sposób uchylając rąbek swoich tajemnic i odsłaniając dno własnej duszy – coś w ten przekazecie potomnym, co - jako niematerialne - pozostanie śladem Waszego zaistnienia ...

W imię Boże

W imię Boże!

Kto zaczyna w Imię Boże!

Temu Bóg zawsze pomoże

Więc i ja ku Tobie Boże

Myśli wznoszę swe w pokorze

Proszę Cię o Chryste Panie

Niech Twa łaska na mnie spłynie...

autor: Kazimierz Bacewicz

Zgubił mi się dzień

Zgubił mi się dzień,

Kryształowy dzień.

Ukrył mi cień!

Gdzie go szukać mam?

Chodzę tu i tam.

W każdym kątku cień.

Gdzie się podział dzień?

Ściel się cieniu ściel,

Na rumianów biel,
Na paproci kwiat,
Zakryj sobą świat.
A gdy przyjdzie świt,
By nie było wstyd,
Że złodziejem cień .
Oddaj mi swój dzień
Jasny dobry dzień.

autor: Janina Baran

Czy diabły są na świecie ?

Wiele sporów się toczy
Czy są diabły na świecie?
Lud nie widział ich na oczy,
A że są wierzył świecie.
Raz, ksiądz – w oczach z zapłonem –
Twierdził w rozmowie z panem –
Że czart nakrył ogonem
Witryłów (wieś nad Sanem)
Wytknął, w gniewnej emocji
Brak dróg, poczty, medyka,
Brak środków lokomocji
Najdosadniej wytykał.
Także konnej furmanki,
By mógł wrócić do fary
Z gościny u krajanki.

Skoro ksiądz ... dano wiarę.

Odtąd, jeśli źle się dzieje

W domu, polu lub zagrodzie

Ta diagnoza przez wieś wieje:

Diabli ogon temu szkodzi.

autor: Janina Baran

Za Ulucką Górą

Za Ulucką Górą

słoneczko sypiało

i srebrzystą chmurą

oko przykrywało.

Ukraińskie dziewczki

bydło paść goniły,

ich radosne śpiewki

słoneczko budziły.

Te dziewczęce melodia

ja do dzisiaj słyszę,

na złocistych rzęsach

słonko je kołysze.

autor: Janina Baran

Autorów wybranych utworów fizycznie wśród nas nie ma od lat.., Jednak po Ich życiu pozostał jakiś ślad... Czy zgodzicie się z tym, że w ten sposób - choćby dla nielicznych – w ten sposób swoje zaistnienie uratowali od zapomnienia?

Zygflor

Jak uczynić nasze mieszkanie nam przyjaznym?

Odcinek 7

Równomierne oświetlenie pomieszczeń

Główne oświetlenie pomieszczeń powinniśmy zaplanować tak, ażeby uniknąć powstawania ciemnych, niedoświetlonych miejsc. Natężenie głównego oświetlenia powinno być podobne pomiędzy sąsiadującymi ze sobą pomieszczeniami.

PORADA

Jeżeli w twoim pokoju znajduje się szafa lub lekka ściana, która chociaż częściowo dzieli pomieszczenie na dwie części, to oświetlenie powinieneś umieścić z obu stron takiej przegrody.

Barwy oświetlenia

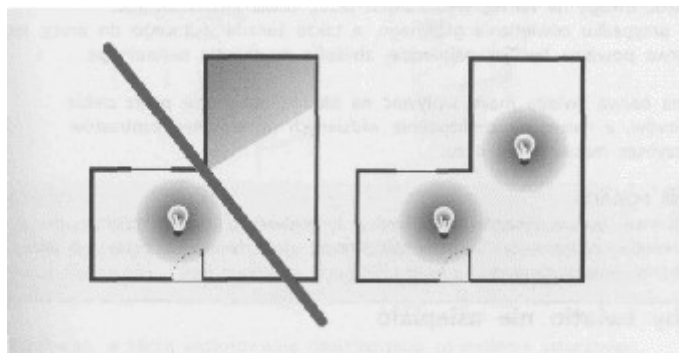
Zwróćmy uwagę na barwę wybieranych przez siebie źródeł światła. W przypadku oświetlenia głównego, a także światła służącego do pracy, jego barwa powinna być jak najbardziej zbliżona do światła naturalnego.

Inna barwa światła może wpłynąć na mylne - błędne – odbieranie przez nas kolorów, a nawet na zmniejszenie widzianych przez nas kontrastów i szybsze męczenie się oczu.

PORADA

Używajmy – przede wszystkim – żarówek i świetlówek o barwie zbliżonej do światła naturalnego. Światło halogenowe służy raczej do pracy lub jako światło punktowe.

Aby światło nie oślepiało

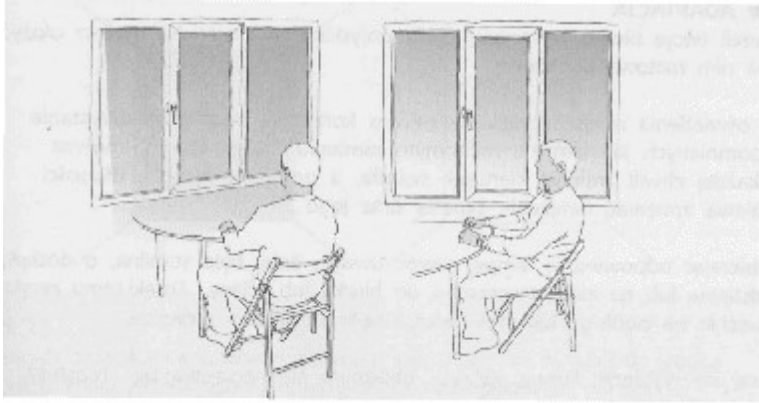


Planując oświetlenie zwróćmy szczególną uwagę na zapobieganie powstawaniu ośwień. Osobom starszym oraz osobom z różnymi schorzeniami wzroku mogą one znacznie utrudnić codzienne czynności, a nawet spowodować u nich przejściową ślepotę. Źródłem tzw. ośwień może być zbyt silne światło słoneczne, nieosłonięte żarówki, a także różnego rodzaju odbicia światła od połyskujących powierzchni, takich jak: błyszczące posadzki, połyskliwe blaty biurek, stołów, powierzchni ścian, lustra, chromowana armatura, ekrany monitorów i telewizorów.

Wybrane przez nas materiały wykończeniowe powinny więc być matowe, zaś lustra powinniśmy umieszczać tylko tam, gdzie naprawdę ich potrzebujemy. Powinniśmy również zwrócić uwagę na sposób rozmieszczenia oświetlenia względem luster – odbite światło nie może nas oślepić.

Oświetlenie miejsca pracy

Znaczną część naszego czasu spędzamy przy stole lub biurku czytając, ucząc się, czy pracując. Dlatego bardzo ważne jest odpowiednie przygotowanie tego miejsca. Ważny jest nie tylko wybór wysokości blatu i wygodnego krzesła. Duże znaczenie również ma też umieszczenie mebla względem światła naturalnego, a także zastosowanie dodatkowego oświetlenia sztucznego. Odpowiednie usytuowanie miejsca pracy względem okien będzie miało znaczący wpływ na komfort naszej pracy.



Zadbajmy o to, aby biurko było ustawione bokiem, a nie przodem do światła naturalnego. Jeżeli jesteś praworęczny, to okno powinieneś mieć z lewej strony biurka; jeżeli leworęczny – z prawej.

Zgodnie z tą zasadą powinno być umieszczane także światło sztuczne służące do pracy. Dzięki przestrzeganiu tej zasady nie będziemy sobie zasłaniali światła ręką, którą piszemy lub rysujemy. Możliwe, że rodzaj pracy, którą wykonujemy, wymaga innego sposobu umieszczenia źródła światła. Wtedy należy ustawić je w sposób optymalny tak, aby umożliwiło wykonywanej przez nas czynności.

Inaczej problem przedstawia się w przypadku osób z dużą różnicą widzenia w każdym oku – dla nich oświetlenie powinno być zastosowane od strony sprawniejszego oka.

Odrębną grupę stanowią ludzie z silnym światłowstrętem. Ich biurka powinny znajdować się z dala od okna, które dodatkowo winno być zasłonięte przez żaluzje, rolety lub zasłony.

Również zwróćmy uwagę na powierzchnie biurka, która powinna być matowa, żeby w niekontrolowany sposób nie odbijała światła.

ADAPTACJA

Jeżeli nasze biurko jest wykonane z połyskliwego materiału, to możemy na nim ułożyć matową podkładkę.

Do oświetlenia miejsca pracy na pewno korzystne będzie wykorzystanie wspomnianych już lamp o ruchomym ramieniu, dzięki którym będziemy mogli w każdej chwili zmienić kierunek światła, a poprzez regulację długości ramienia zmienić natężenie światła oraz jego zasięg.

Wybierając odpowiednią lampę zwróćmy uwagę na to, żeby była stabilna, o dociążonej podstawie lub na stałe zamocowana do biurka lub ściany. Dzięki temu ryzyko jej zrzucenia na podłogę lub wywrócenie będzie znacznie mniejsze.

Starajmy się wybierać lampy, których obudowa się nie nagrzewa. Niestety, większość dostępnych na rynku lamp nie spełnia tego warunku.

Oprócz właściwego oświetlenia ważna jest także organizacja miejsca pracy oraz jego ergonomia. Informacje na ten temat w kolejnych odcinkach cyklu.

Zygflor 2010-11-08



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.

Jak równy z równym - czyli fotorelacja z Łańcuckich X Finałów PILWz dnia 15.01.2011

