



Przewodnik

*Miesięcznik Okręgu
Podkarpackiego PZN*



(99)

03/2013 ISSN 1897-841X

Tyle jesteś wart ile drugiemu pomożesz...



Zdrowych i Wesółych Świąt Wielkanocnych !

Spis treści:

- *Marzec 2013 – felieton*str.3
- *Wierni pięknej tradycji*str.9
- *„Statystycznie”*str.12
- *Informacja dla diabetyków*str.15
- *O ubiegłorocznym dwugłos*str.17
- *Witryna poetycka*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: Henryk Boroński, Grzegorz Graboń, Zofia Noster, Krystyna Josz, Irena Baran, Izabela Kustron

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

Marzec

- te dni najtrafniej charakteryzują starte przysłowia, z których jedno mówi, że „*W marcu, jak w garncu*” uzmysławiając nam, że w ten czas dni zimowe mogą przeplatać się z ciepłymi wiosennymi, zaś inna mądrość informuje, że „*Czasem marzec tak się podsadzi, że dwa kozuchy oblec nie wadzi*”.

Marzec jest trzecim miesiącem w roku i wedle używanego w Polsce kalendarza gregoriańskiego ma 31 dni. W czasach starożytnych w państwach basenu Morza Śródziemnego sprzyjał rozpoczęciu wypasu bydła i inauguracji działań wojennych, które z racji sprzyjającego klimatu często kontynuowano do późnej jesieni. Stąd m.in. od staroitalskiego boga wojny **Marsa** wywodzi się jego nazwa. Od tegoż imienia pod takim określeniem ten czas funkcjonuje w nazewnictwie większości języków europejskich. Staropolska nazwa miesiąca, to *brzezień*.

Ludowe mądrości określające ten czas, to:

Na św. Kazimierza (4 marca) wyjdzie skowronek spod pierza.

Chłodny marzec, ciepły maj, będzie zboże niczym gaj.

Gdy w marcu grzmoty, to w maju śnieg.

Męczennicy (10 marca), jeśli psocą, będzie padać Wielką Nocą, a gdy kropla nie spadnie, przez sześć niedziel będzie ładnie.

Na św. Grzegorza (12 marca) idzie zima do morza.

Gdy św. Józef (19 marca) pogodny, roczek będzie urodny.

Jak po Benedykcie (21 marca) ciepło, to w lecie będzie piekło.

Na Zwiastowanie (25 marca) zlatują się bocianie.

W miesiącu wspominany:

1 marca 1933 r. - oddano do użytku magistralę węglową, która połączyła Śląsk z portem w Gdyni. Była to największa i najnowocześniejsza inwestycja komunikacyjna II Rzeczypospolitej.

2 marca 1333 r. – zmarł **Władysław Łokietek** – książę kujawsko-łęczycki, który po przeszło 200 latach rozbitcia dzielnicowego doprowadził do zjednoczenia większości ziem polskich. W roku 1320 koronował się na króla Polski (*ur. 1260 r.*).

3 marca – Międzynarodowy Dzień Pisarzy

3 marca 1993 r. – zmarł **Albert Sabin** – amerykański lekarz urodzony w Białymstoku. To on wynalazł szczepionki przeciwko chorobie Heinego-Medina (*ur. 1906*).

4 marca 1883 r. – w Koninie urodził się **Julius Fromm** – niemiecki chemik pochodzenia żydowskiego. Był wynalazcą technologii produkcji lateksowych prezerwatyw. W 1938 r. został zmuszony do sprzedania doskonale prosperującego przedsiębiorstwa rodzinie **Hermana Göringa** i wyemigrował do Anglii (*zm. 1945 r.*).

5 marca 1813 r. – urodził się **Kazimierz Gzowski** – inżynier budowlany, emigrant po powstaniu listopadowym, jeden z założycieli Kanadyjskiego Stowarzyszenia Inżynierów Lądowych. Był projektantem i budowniczym mostu na rzece Niagara k. Buffalo, współtwórca Narodowego Parku nad wodospadem Niagara (*z. 1898*).

6 marca 1913 r. – urodził się **Jerzy Sołtan** – architekt, profesor ASP w Warszawie; od 1959 r. wykładowca na uniwersytecie w Harvardzie, był dziekanem architektury (*zm. 2005 r.*).

7 marca 1953 r. – dla uczczenia zmarłego 5 marca tegoż roku Stalina zmieniono nazwę **Katowic** na **Stalinogród**; uchwałę anulowano w 1956 r.

8 marca – to **Międzynarodowy Dzień Kobiet**

Mądra kobieta zawsze słucha mężczyzny i przyznaje mu rację..., a dopiero potem robi to co chce ...

Sofia

Loren

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.

Drogie Panie !

Z okazji Międzynarodowego Dnia Kobiet - w tym miejscu felietonu my niżej podpisani – pragniemy złożyć każdej z Was najserdeczniejsze życzenia zdrowia, zadowolenia z życia oraz wszelkiej innej pomyślności na każdy pozostały dzień roku.

Niech zawsze świeci Wam słońce, towarzyszy wspaniały humor wraz z dobrym usposobieniem i oby omijały Was wszelakiego rodzaju zmartwienia, kłopoty, czy innego rodzaju problemy.

Tej treści życzenia składają:

*prezes Zarządu Okręgu Podkarpackiego PZN
zaś w imieniu męskiej części Redakcji*

*Ryszard Cebula
Zygmunt Florczak*

8 marca 1223 r. – zmarł **Wincenty Kadłubek** – biskup krakowski, kronikarz dziejów Polski, m.in. „*Kroniki polskiej*” – dzieła stanowiącego główne, chociaż niezbyt wiarygodne, źródło wiedzy o historii Polski tego okresu (*ur. ok. 1150 r.*).

9 marca 1903 r. – urodził się **Józef Warszawski** – jezuita, publicysta, w Powstaniu Warszawskim kapelan zgrupowania „Radosław” (*zm. 1997 r.*).

10 marca – 40 Męczenników

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 Księciu 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 1813 r. – król pruski **Fryderyk Wilhelm III** we Wrocławiu ustanowił **Krzyż Żelazny** – pruskie, a potem niemieckie odznaczenie nadawane za męstwo na polu walki.

11 marca 1993 r. – zmarła **Alina Centkiewicz** – pisarka, autorka – wraz z mężem Czesławem – książek o tematyce polarnej adresowanych głównie do dzieci i młodzieży, m.in. „*Odarpi, syn Egigwy*” (ur. 1907 r.).

12 marca 1943 r. – oddział partyzancki „**Jędrusie**”, wsparty przez miejscowe placówki AK, opanował więzienie w Opatowie i uwolnił ponad **80** więźniów.

12 marca 1963 r. – urodził się **Kazimierz Staszewski „Kazik”** – wokalista i lider zespołu „**Kult**”.

13 marca 1923 r. – urodził się **Emil Karewicz** – aktor, najbardziej znany z roli **Brunnera** w serialu „*Stawka większa, niż życie*”.

14 marca 1853 r. – urodził się **Antoni Wolszlegier** – działacz narodowy, ksiądz, pierwszy poseł polski Warmii i Mazur w niemieckim parlamencie (zm. 1922 r.).

15 marca – to **Światowy Dzień Konsumenta**

15 marca 1493 r. – do hiszpańskiego portu Palos powróciła wyprawa **Krzysztofa Kolumba** – w ten sposób zakończyła się pierwsza historyczna podróż, w czasie której Kolumb – sam o tym nie wiedząc – **12. X. 1492 r.** odkrył Amerykę.

15 marca 1933 r. – hitlerowskie władze Niemiec zmieniły nazwę państwa proklamując powstanie **III Rzeszy**.

17 marca 1363 r. – król **Kazimierz Wielki** złożył prośbę do papieża Urbana V o zgodę na otwarcie w Krakowie uczelni *studium generale*, która stała się załącznikiem późniejszego Uniwersytetu Jagiellońskiego. Akt erekcyjny został wystawiony 12. V. 1364 r.

17 marca 1963 r. – w **Instytucie Badań Jądrowych** w Świerku *został uruchomiony reaktor atomowy polskiej konstrukcji „Anna”*.

18 marca 1943 r. – zmarła **Helena Mniszkówna** – pisarka, autorka romansów z życia „wyższych sfer”; napisała m.in. powieść „*Tředowata*”, która swego czasu cieszyła się ogromną popularnością (ur. 1878 r.).

19 marca 1823 r. – zmarł książę **Adam K. Czartoryski** – generał ziem polskich, pisarz, krytyk literacki, mecenas sztuki, uczestnik prac w Komisji Edukacji Narodowej, współtwórca Konstytucji 3 Maja. Był jednym z najlepiej wykształconych magnatów polskich (ur. 1734 r.).

20 marca – o godz. 12⁰² **początek astronomicznej wiosny**

21 marca – **Święto Wiosny**

21 marca 1933 r. – decyzją Heinricha Himlera został założony pierwszy niemiecki obóz koncentracyjny w **Dachau**.

22 marca – to **Światowy Dzień Wody**

22 marca 1063 r. – zmarła **Rycheza (Ryksa)**, pierwsza królowa polska, żona Mieszka II, matka Kazimierza I Odnowiciela (ur ok. 996)

23 marca – to Dzień Meteorologii

23 marca 1933 r. – urodził się **Andrzej Trzaskowski** – wybitny muzyk jazzowy, współtwórca i propagator polskiego jazzu na świecie (zm. 1998 r.).

24 marca – Niedziela Palmowa zwana też „Kwietną” lub „Wierzbną”, w kalendarzu chrześcijańskim święto ruchome przypadające na 7 dni przed Wielkanocą; rozpoczyna Wielki Tydzień.

24 marca 2003 r. – zmarł **Zdzisław Krzyszkowiak** – lekkoatleta, mistrz olimpijski w biegu na 3000 m z przeszkodami w 1960 r. w Rzymie, mistrz Europy, rekordzista świata, wielokrotny mistrz Polski (ur. 1929 r.).

26 marca 1943 r. – pod warszawskim **Arsenałem** miała miejsce jedna z najważniejszych akcji zbrojnych Grup Szturmowych Szarych Szeregów (*kryptonim Meksyk II*), w trakcie której uwolniono harcmistrza **Jana Bytnara „Rudego”** oraz 25 innych więźniów politycznych przewożonych z Gestapo na Pawiak.

26 marca 1943 r. – w nocy z **26/27 marca** banda UPA dokonała masakry ponad 180 Polaków we wsi **Lipniki** na Wołyniu. Z rzezi został ocalony przez ojca 1.5 roczny **Mirosław Hermaszewski** (*pierwszy i jak dotąd jedyny Polak w kosmosie*).

27 marca – to Międzynarodowy Dzień Teatru

27 marca 1863 r. – urodził się **Henry Royce** – brytyjski konstruktor, przemysłowiec, jeden z pionierów motoryzacji, współzałożyciel zakładów **Rolls-Royce Ltd.** wytwarzających najbardziej ekskluzywne limuzyny świata (zm. 1933 r.).

28 marca – Wielki Czwartek

Wielki Czwartek w kościele katolickim rozpoczyna **Triduum Paschalne**, wspominamy ustanowienie przez Chrystusa podczas ostatniej Wieczerzy Sakramentu Kapłaństwa i Eucharystii. W czasie sprawowanej wieczorem Mszy Wieczerzy Pańskiej podczas przeistoczenia używa się kołatek, zaś po jej zakończeniu Najświętszy sakrament przenosi się do kaplicy adoracji zwanej Ciemnicą (*na pamiątkę uwięzienia Jezusa po Ostatniej Wieczerzy*).

28 marca 1483 r. – urodził się **Rafael** – włoski architekt, malarz, jeden z najwybitniejszych artystów epoki renesansu (zm. 1520 r.)

29 marca – Wielki Piątek

Wielki Piątek jest dniem zadumy nad Męką Chrystusa i Jego śmierci na krzyżu, jest dniem skupienia, powagi, wzmożonej pobożności i gorliwych praktyk religijnych, w tym dniu obowiązuje post ścisły. W świątyniach jest odprawiana Liturgia Męki Pańskiej, a na ulicach wielu miast sprawowana jest Droga Krzyżowa.

29 marca 1943 r. – urodził się **Vangelis** – grecki twórca muzyki elektronicznej i filmowej, zdobywca Oscara za muzykę do filmu „*Rydwany ognia*”.

30 marca – w nocy z **30/31 marca** zostaje wprowadzony czas środkowoeuropejski letni. O godz. 2⁰⁰ przestawiamy wskazówki zegarów na godz. 3⁰⁰.

30 marca – Wielka Sobota

W tym dniu w świątyniach adorujemy Najświętszy Sakrament umieszczony w Grobie Pańskim. W domach jest to kolejny dzień przygotowań i pieczenia lukrowanych bab, ugniatania cukrowych baranków i malowania pisanek. W tym dniu przed południem praktykowany jest stary obrzęd błogosławienia pokarmów i napojów, znany w kościele katolickim już w VIII wieku. W Polsce zachował się do dziś. Kościół błogosławi na wielkanocny stół: jaja, chleb, świąteczne pieczywo, mięso, wędliny, napoje.

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych, czyli czasu wspominania Zmartwychwstania Pańskiego - zwycięstwa Chrystusa nad śmiercią - najserdeczniejsze życzenia zdrowia, zadowolenia z życia oraz udanego świątecznego odpoczynku w gronie bliskich i przyjaciół wszystkim członkom naszej organizacji, ich bliskim, wolontariuszom i ludziom sprzyjającym naszej sprawie życzenia tej treści ślą:

*prezes ZO Podkarpackiego PZN – mgr Ryszard Cebula
w imieniu Redakcji „Przewodnika” - Zygmunt Florczak*

31 marca – Wielkanoc

- czyli Uroczystość Uroczystości z łacińska: **Solemnitas Solemnitatum** – tak w VI wieku papież Grzegorz Wielki nazwał **Wielką Niedzielę**.

Zmartwychwstanie Pańskie jest największym świętem chrześcijan. Obchodząc je wielbimy zwycięstwo Chrystusa nad śmiercią. Porankiem tego dnia rodzinnie zasiadamy do uroczystego śniadania wielkanocnego, które rozpoczyna się składaniem życzeń i dzieleniem się święconym jajem – symbolem odradzającego się życia. Na stołach znajdują się jajkiem, wędliny, wielkanocne baby i mazurki. Stoły zdobione są pisankami, barankiem, baziami i bukietami z pierwszych wiosennych kwiatów.

Jedna z ludowych mądrości mówi: „**Marzec przychodzi wilkiem, odchodzi barankiem**”. W tym roku końcem miesiąca wspominamy Zmartwychwstanie Pańskie, więc i w tym kontekście zacytowane powyżej przysłowie możemy sobie i tak z nim skojarzyć.

A tak naprawdę zapewne chodzi w nim o to, że początkiem miesiąca marca możemy jeszcze odczuwać mocno doskwierające nam ostatnie konwulsje zimy, gdy koniec wzmiankowanego miesiąca, to czas kapitulacji zimy, która odchodzi od nas w promieniach wiosennego słońca, niczym obłaskawiony baranek...

A jak Państwo interpretujecie zacytowaną myśl?

Tak naprawdę, to radzę dbać o stan swojego zdrowia, nie ulegać kuszącym pomysłom o zrzućeniu zbędnego odzienia, bo przyjdzie na to czas, chociażby końcem kwietnia, czy w iście wiosennym maju, nieprawdaż?

Zygflor

2012-12-27

Wierni pięknej tradycji

- czyli omówienie cyklu spotkań opłatkowych w naszym środowisku w regionie ze szczególnym uwzględnieniem takiegoż w Jarosławiu.



09. 01. 2013 r. w Jarosławiu w restauracji „Klasyczna” odbyło się spotkanie opłatkowe lokalnej struktury PZN. Tradycyjnie zainaugurowała je prezes **Ewa Bednarczyk**, która powitała swoich podopiecznych, zaproszonych gości, w tym przedstawiciela Jarosławskiego Starosty, dyr. PCPR,

obsługującego środowisko duchownego, szefa lokalnej struktury PSD, przedstawicielkę ZO PZN i kilku innych gości, którzy do stylowo utrzymanej sali w „Klasycznej” przybywali w trakcie szczególnego spotkania oraz – jako pierwsza - od serca złożyła najserdeczniejsza życzenia świąteczno – noworoczne.



Potem było poświęcenie i pobłogosławienie opłatków, zaś w krótkiej modlitwie kapłan – wojskowy kapelan* - mówił:

„Dziękujemy Ci Boże Ojczy nasz za ten biały chleb – opłatek – owoc ziemi i ludzkiej pracy, który nas dzisiaj jednoczy przy stole podobnie jak wówczas, kiedy mocą Twego słowa stajesz się Ciałem i gromadysz nas przed ołtarzem.



Pobłogosław nas i te opłatki, którymi będziemy się łamać zwyczajem naszych ojców i składać sobie wzajemnie świąteczne życzenia. Panie – Ty sam nauczyłeś nas tego, aby po przelamaniu chlebem dzielić się nim z innymi, a zwłaszcza z potrzebującymi czyniąc to z miłością, życzliwością i pokojem

...

Obdarz więc nas wszystkich swoim pokojem, abyśmy wspólnie sławili Ojcowską Twą dobroć przez Chrystusa Pana Naszego. Amen”.

Jak co roku – także i w tym – byłem ciekaw tegorocznego duchowego przekazu jarosławskiego kapłana – archiprezbitera** ks. **Andrzeja Surowca** -, który zawsze podczas tego szczególnego spotkania – mając szczególny dar - trafnie coś zadaje do rozważenia na najbliższe miesiące – nie tylko nam.

W tym roku m.in. prosił:

„Nie oddalajmy się od korzeni, z których wyrosliśmy, nie oddalajmy się od chrześcijańskiej cywilizacji i kultury - jej podbudowy oraz wartości. Zaburzenie uwzględniania tych wartości doprowadza do popełnienia czynów niegodnych z naszym sumieniem; to przez nie przemawia do nas Bóg, abyśmy mogli odnowić się wewnętrznie. To sumienie jest drogą do przemiany nas i w końcowym efekcie świata.



Przy okazji obchodów Świąt Bożego Narodzenia szukajmy prawd głębszych, a po

ich odnalezieniu przyjmijmy je za nasz system wartości. Tak się składa, że w polskiej rzeczywistości nasze chrześcijańskie korzenie są ściśle powiązane z patriotyzmem i to na tym przez całe wieki była budowana nasza kultura i narodowa tożsamość. Dlatego nie wolno jej zatracić – dodatkowo musimy ją przekazać następnym pokoleniom. Niech te religijne wartości połączone z naszą kulturą i chrześcijańską cywilizacją wyraźnie

współbrzmia, by w konfrontacji z laickim medialnym szumem – i nie tylko – w tym wszystkim się nie pogubić.

Potrzebne są nam święta połączone ze Spowiedzią św., aby się odrodzić – powrócić do wartości oraz do harmonii pomiędzy nami, a Stwórcą i wszechświatem. Należy sobie życzyć takich relacji – a relacji z Bogiem nie wolno się wstydzić – i w tym musimy upatrywać naszej siły i dopiero na takiej bazie składać sobie życzenia miłości, okazywać sobie szacunek, wyrozumiałość, bo tylko wtedy zaistnieją podstawy do wzajemnego zrozumienia, dogadania się, do porozumienia.

Dlatego musimy pielęgnować to, z czegośmy wyrosli, a najlepszym tego sposobem jest powrót do źródeł, do źródła, czyli do Pana Jezusa, który urodził się jako istota cicha i pokorna, która oddała się w ręce człowieka po to, aby człowiek zaakceptował Jego misję. Tym bardziej jest to ważne, że ten sam Bóg oczekuje od nas odpowiedzialności w doczesnym życiu; pamiętajmy, że kiedyś będzie naszym sędzią ...

Niech więc te święta będą okazją do wewnętrznego odrodzenia i naprawienia tego, co było złe. Warto w sobie pielęgnować to, co najlepsze i najszlachetniejsze.

Życzymy sobie wszelkiej radości wyphywającej z czystego serca oraz dobrego funkcjonowania społeczeństwa, w którym będzie też miejsce dla Boga. Szczęść Boże”.

Następnie w każdym z naszych ogniw PZN, które organizowały tego typu spotkania wspólnie śpiewano kolędy przy wtórze instrumentu, czy też pod dyktando rodzimego wodzireja; spożywano posiłki w myśl zasady „czym chata bogata”, przekazywano informacje bieżące z rodzimego podwórka, czy agend Starostw, czyli PCPR.

W trakcie wielu ze spotkań – szczególnie dla osób starszych –



wspólne świętowanie było okazją do opłacenia składek członkowskich na 2013 rok, zaś dla Zarządów Kół okazją do udekorowania osób zasłużonych dla środowiska Honorowymi Oznakami PZN, czy tych spoza środowiska, czyli wspierających, o nazwie „Przyjacieli niewidomych”.

Opłatkowe spotkania - już w grudniu 2012, tuż przed Bożym Narodzeniem – zainaugurował aktyw leskiego (14 grudnia) oraz (19 grudnia) krośnieńskiego Koła PZN, teraz

- od Nowego Roku - w środowisku akcja organizacji okolicznościowych spotkań przebiegała wręcz lawinowo i – już tradycyjnie – została zakończona (01. 02. br.) w „ordynacji” nad Mleczką u „naszych” z Przeworska.

Najważniejszym w tym wszystkim jest to, co z przeżywanych świąt pozostanie w naszej świadomości, jaki ślad betlejemska tajemnica odcisnie na duszy i sumieniu każdego z nas - chociażby rozważanie przytoczone powyżej.

W tym wszystkim ważnym jest to, że u zarania roku zaczynamy w „Imię Boże”, a nie to, w jakich lokalach spotykaliśmy się i przy jak bogato zastawionych stołach zasiadaliśmy.

W tym wszystkim ważnym jest to, co w przystępny sposób omówił kapelan wojskowy i archiprezbiter – ks. Andrzej Surowiec i na tym, co przekazywał „naszym” z Jarosławia starałem się oprzeć tegoroczną relację i przekaz wynikający z rozważania kolejnej rocznicy urodzin Dzieciątka Jezus.

Zygflor

2013-01-11

* **kapelan wojskowy** – duchowny spełniający funkcje liturgiczne - posługę duszpasterską - w wojsku

** **archiprezbiter** – (*archiprezbiter biskupi*) – dawniej kapłan kościoła katedralnego w mieście biskupim będący pierwszym zastępcą biskupa w pełnieniu funkcji liturgicznych nie wymagających sakry biskupiej



„Statystycznie”

- czyli relacja ze zdarzeń w minionym roku w **Kole PZN Mielec** ukazana w liczbach, faktach, czy zdarzeniach ...

- **5 stycznia 2012 r.** o godz. **13⁰⁰** w Sali bankietowej lokalu „Karczma” w Rynku na mieleckiej Starówce odbyło się ich Spotkanie opłatkowe, w którym uczestniczyło 46 osób. Swoją obecnością uświetnił je duszpasterz niewidomych – ks. Krzysztof Dynarowicz – oraz prezes ZO PZN – Ryszard Cebula wraz z dyr. biura ZO – Małgorzatą Musiałek. O godz. 16⁰⁰ tegoż dnia w tym samym lokum rozpoczęła się zabawa

karnawałowa dla członków i sympatyków mieleckiej struktury PZN. Ciasto na oba spotkania sponsorował lokalny Zarząd Spółdzielni PSS „Społem”.

- **11 lutego 2012 r.** – z racji kończącego się karnawału – ZK PZN zorganizował w restauracji „Karczma” składkowe spotkanie integracyjne.



- początkiem maja – po telewizyjnym apelu – z inicjatywy Marii Łuszcz w Kole przeprowadzono zbiórkę starych i niepotrzebnych telefonów komórkowych na dofinansowanie wycieczki dzieci słabowidzących z Ośrodka Szkolno –

Wychowawczego w Lublinie. Efekt akcji, to wysłanie w dniu 16. 05. 2012 r. paczki zawierającej 57 telefonów wraz z przewodnim pismem od darczyńców.

- **14 kwietnia 2012 r.** macierzysty PCPR przyznał im w wysokości **6 360 zł** dofinansowanie na zorganizowanie imprezy turystyczno – rekreacyjnej pod nazwą „Zwiedzanie Małopolski i Podhala”.



- w dniach **2 – 5 czerwca 2012 r.** zrealizowano w/w wycieczkę przy znacznym dofinansowaniu mieleckiego PCPR. M.in. byli w Poroninie, ze Sromowiec Wyżnych do

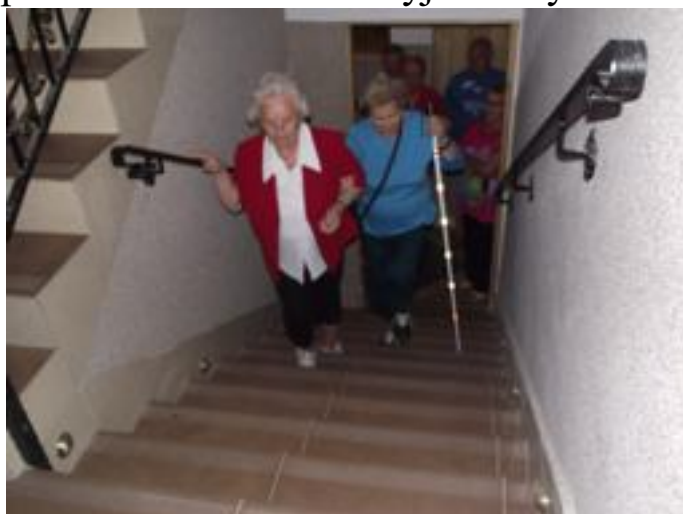
Szczawnicy sływali Dunajcem, zwiedzili Zakopane, skorzystali z kąpeli w Bukowinie Tatrzańskiej w termalnych basenach, zaś w drodze powrotnej zwiedzili zabytkowy kościół w Dębnie.

- **26 czerwca 2012 r.** prywatnym transportem przywieźli z Podkarpackiego Banku Żywności **945 kg** produktów spożywczych dla niezamożnych członków swojego Koła, którzy mogli udokumentować swoje niskie dochody na osobę w swojej rodzinie.



- z zasobów finansowych powiatu mieleckiego pozyskali kwotę **6 000 zł.** pozyskane środki umożliwiły w dniach **8 – 11 września 2012 r.** w Kościelisku w ośrodku „Harnaś” przeprowadzić szkolenie w zakresie orientacji przestrzennej i samodzielnej egzystencji. W

przedsięwzięciu udział wzięło **26 osób** z dysfunkcją wzroku i **6 przewodników.** W wyjazdowym szkoleniu udział wzięła **Monika**



Balcerek – instruktor z biura ZO PZN. Ponadto wszyscy uczestnicy zwiedzili kompleks zamkowy i zapórę w Czorsztynie, Zakopane, Sanktuarium Matki Bożej w Ludźmierzu i zażywali kąpeli w termach w Bukowinie Tatrzańskiej.

- **22 września 2012 r.** 18 członków i sympatyków wraz z

duszpasterzem - ks. Krzysztofem Dynarowiczem – uczestniczyła w diecezjalnej Pielgrzymce Niewidomych i Słabowidzących do miejsca kultu religijnego. W tym roku wszyscy śpieszyli do figurki Matki Bożej Bolesnej zwanej Pietą Tarnowską, a umiejscowionej w tarnowskiej bazylice.

- **17 października 2012 r.** z Podkarpackiego Banku Żywności przywieziono żywność o łącznej wadze **1462.50 kg** dla **50** niezamożnych członków Koła PZN.

- **23 października 2012 r.** Zarząd Koła zorganizował okolicznościowe spotkanie z okazji obchodów Międzynarodowego Dnia Niewidomego. To w tym dniu około godz. 16⁰⁰ 42 członków i sympatyków zebranych w Restauracji „Frezja” rozpoczęła składkowe spotkanie, któremu towarzyszyła okolicznościowa pogadanka, rozbrzmiewała muzyka, podawano gorące dania, wędlinę i ciasto – słowem bawiono się we własnym gronie i nie tylko.



- spotkanie Andrzejkowe zrealizowane w Restauracji „Frezja” rozpoczęło się **27 listopada 2012 r.** około godz. **16⁰⁰** i trwało do późnych godzin nocnych.

informacje na potrzeby pisma udostępnił:

Henryk Boroński
prezes ZK PZN w Mielcu.

Zygflor

2012-11-27

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ● ● ● ● ● ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

Informacja dla diabetyków...

Stevia – to wyjątkowa roślina, która została szczerze obdarzona przez naturę dużą gamą minerałów, mikroelementów i witamin. Znajdujący się w liściach intensywny słodki smak to ogromny potencjał słodzący dzięki steviozydowi, rebaudiozydowi i innym glikozydom steviolowym. ***Stevia*** zawiera białka, substancje tłuszczowe, cenne minerały i mikroelementy (magnez, żelazo, wapń, potas, chrom, cynk, kobalt, mangan, selen, krzem), szereg witamin z grupy B, witaminę C, beta-

karoten itp. Istnieje jeszcze kilkaset innych substancji biologicznie czynnych.

Dzięki tym wszystkim składnikom roślina ta znalazła szerokie zastosowanie terapeutyczne.

W leczeniu cukrzycy

Największą zaletą stevii z punktu widzenia chorego na cukrzycę jest

to, że mimo intensywnej słodkości, jest absolutnie bezkaloryczna, nie podnosi poziomu cukru we krwi. Bardzo ważnym atutem stevii jest jej nietoksyczność, co potwierdziły badania naukowe.

Z relacji chorych na cukrzycę, którzy zastąpili stewią cukier i sztuczne słodziki wynika, że poprawiło się ich samopoczucie fizyczne i psychiczne, a niektórzy nawet mogli zmniejszyć dawkę insuliny. Te właśnie warto przemyśleć lub przedyskutować z lekarzem diabetologiem, czy dietetykiem. Regularna konsumpcja stevii, nawet w małych ilościach, normalizuje poziom cukru we krwi.

Steviapol
importer naturalnego
słodzika 0 kcal

WYSOKIEJ
JAKOŚCI

Stevia
NATURAL

PRODUKT NIE TYLKO
DLA DIABETYKÓW

- WSPOMAGA ODCHUDZANIE
- DOSKONAŁY DLA CUKRZYKÓW
- REGULUJE CIŚNIENIE KRWI
- WPLYWA POZYTYWNE NA ZĘBY I DZIAŚŁA
- POMAGA W POZBYCIU SIĘ PROBLEMÓW TRAWIENNYCH
- WSPOMAGA REGENERACJĘ PO WYSIŁKU PSYCHICZNYM I FIZYCZNYM

POLECANY
PRZEZ
LEKARZY

www.steviapol.pl
steviapol@steviapol.pl

Ponadto **Stevia** jest w stanie:

- unormować ciśnienie tętnicze krwi – wywiera korzystny wpływ na czynności układu krążenia
- jest źródłem fenyloalaniny dlatego jest bezpieczna dla chorych na fenyloketonurię
- ma zastosowanie w schorzeniach narządów trawiennych, trzustki, wątroby, w bólach żołądka i nadkwasocie. Pomaga również w leczeniu biegunki
- jest zasobna w witaminę C, selen i cynk – poprzez to wzmacnia układ odpornościowy, zmniejszając tym samym częstotliwość przeziębień i grypowych infekcji. Dzięki silnym właściwościom antybakteryjnym sprawdza się też doskonale w leczeniu oparzeń, skaleczeń i trudno gojących się ran

- wspomaga utratę nadwagi przez redukcję apetytu na potrawy tłuste, a przede wszystkim na słodkie. Zmniejsza się potrzeba palenia tytoniu, picia alkoholu. W przeciwieństwie do cukru nie powoduje procesów fermentacyjnych w jelitach.
- dodaje skórze zdrowego i pięknego wyglądu, zapobiega powstawaniu zmarszczek - odmładza
- okazała się być skutecznym środkiem przy leczeniu paradentozy i próchnicy zębów; zapobiega tworzeniu się kamienia i osadu na zębach.

W codziennej diecie **Stevia**:

Będąc produktem natury, doskonale może zastąpić cukier w jadłospisie oraz niezdrowe, sztuczne słodziki. Sprawdza się jako łagodny środek stymulujący układ nerwowy. Przywraca równowagę po wyczerpaniu fizycznym. Wszystko to sprawia, że jest Stevia niezbędnym produktem dla sportowców i osób zaangażowanych do ciężkiej pracy fizycznej i pracujących pod ogromnym psychicznym obciążeniem – specyficznie skutecznie wspomaga fizyczną i psychiczną regenerację organizmu.

Zygflor

2012-11-18

Informację udostępnił:

Grzegorz Graboń

prezes PSD w Jarosławiu



O ubiegłorocznym dwugłos ...

*- czyli rozmowa z **Zofią Noster** i **Krystyną Josz** o tym, co w 2012 r. zdarzyło się w ich gronie, co jest warte odnotowania i nagłośnienia.*

Na początek o Ich lokum

Obie z wypiekami na twarzy i podnieconym głosem informują o tym, że w tym roku udało im się początkiem wakacji własnym sumptem i siłami ludzi zrzeszonych w Kole PZN wyremontować, pomalować i wysprzątać Ich lokal przy ul. Franciszkańskiej 4, który teraz lśni czystością i bielą wymalowanych ścian, a do nozdrzy petenta dociera zapach farb i środków czystości, które wykorzystano do tych czynności.



Obie podkreślają, że dużą pomoc przy remoncie okazała sekretarz ZK PZN – Barbara Kotrys-Drelich, która wraz mężem była jednym z organizatorów i wykonawców zaplanowanych prac – oczywiście - pod nieustannym nadzorem pani prezes.

Chlubią się tym, bo ... ich pomieszczenia są teraz schludne, przytulne i aż kuszą, aby w nich cokolwiek organizować.



Od 15 października 2012 r. mają zatrudnionego w ramach SOD pracownika, poprzez co biuro jest czynne przez cztery dni w tygodniu stając się przystanią – lub oazą – dla tych członków Koła PZN, którzy przyjeżdżają do Sanoka z najdalszych jego zakątków.

Na każdego z interesantów lub tych, którzy przybyli tu tylko, aby „zaciągnąć języka” czeka schludne pomieszczenie, kawa, herbata, a nawet ciastko – dzieło własne lub produkt

nabyty w pobliskim sklepie.

Tutaj przyjmują składki, udzielają informacji, wypełniają Wnioski do PCPR, a nawet rozliczają PIT.

To tutaj często goszczą **Alinę Nieduzak**, która ciągle kogoś nowego rehabilituje dając mu nadzieję na namiastkę samodzielności



i nie tylko.

Trzy razy do roku w tym lokum pojawia się wysokiej klasy optyk z Krakowa, który potrzebującym dobiera pomoce optyczne, aby poprawić komfort widzenia i tym samym w miarę możliwości móc usamodzielnąć.

Na dyżury Zosi niejednokrotnie przychodzą pary małżeńskie, które w tym gronie skojarzyły się i swoje sprawy załatwiają razem.

Co robią i organizują w przeciągu roku?



Początkiem roku w swoim lokum planują wszystko to, co chcieliby zrealizować w jego przeciągu. Najpierw organizują Spotkanie opłatkowe, potem Dzień Kobiet i wielkanocne jajko. Wraz z nastaniem wiosny „wychodzą w teren”, aby rozruszać towarzystwo. W ubiegłym roku początkiem maja zaliczyli ścieżkę edukacyjną

w miejscowości Polanki zakończoną ogniskiem i pieczeniem kiełbasek. We wzmiankowanym przedsięwzięciu chodziło o to, aby ludzi ożywić wyruszając z nimi gdzieś w okolice Sanoka.



Potem – jak we wszystkich strukturach PZN - organizują w czerwcu Dzień Dziecka, zaś w miesiącach wakacyjnych wycieczki, by w październiku wspólnie spędzić Dzień Białej Laski.

Oprócz tego - w miarę możliwości – organizują spotkania z ciekawymi ludźmi, czy z biegłymi użytkownikami sprzętu komputerowego, którzy mogą ich czegoś nauczyć.

Ubiegłorocznym sztandarowym rekreacyjno – edukacyjno – turystycznym przedsięwzięciem, była zorganizowana w dniach **25 – 26 sierpnia** 2012 r. (*sobota – niedziela*) wycieczka na trasie Sanok, Roztocze, Zamość, Lublin, Majdanek, Nałęczów, Kazimierz Dolny, Sanok, której celem było ukazanie piękna poznawanego regionu i jego momentów tragicznej historii. Przy okazji poznali i zobaczyli nieznane zakątki Podkarpacia, bo byli w Kańczudze, Przeworsku, czy Sieniawie, gdzie dotknęli „kamień szczęścia”.



Zauroczył ich roztoczański Zwierzyniec, progi rzeki Tanew oraz renesansowy Zamość. Nocowali w Lublinie, który urzekł ich swym pięknem i zielenią. Równie ciepło wspominają pobyt w Nałęczowie i przepięknym Kazimierzu Dolnym - mieście

malarzy poetów i innych artystów. Przy okazji testowali kijki trekkingowe, które ułatwiały im poruszanie się zarówno po mieście, jak i w terenie.

Wedle relacji obu Pań wycieczka była bardzo fajna i wszyscy byli z niej zadowoleni. I nie ma co się dziwić, w końcu objechali szmat kraju, zobaczyli inny region, a przy tym wszystkim dopisała im pogoda, więc tylko pogratulować i ...pozazdrościć operatywności ZK.

Jako *novum warte rozpropagowania* i naśladowania można uznać



Ich ubiegłoroczny sposób obchodów Międzynarodowego Dnia Białej Laski.

Poniżej opis innowacyjnych obchodów MDBL w Ich Kole PZN.

„W sumie było to połączenie wycieczki z naszym środowiskowym świętem, takie „wycieczko – święta” - żartują.

Oczywiście otrzymali na nią dofinansowanie, którego uzasadnieniem było m.in. propagowanie piękna najbliższych okolic wraz z jego walorami i zabytkami. Przy okazji deklarowali przeprowadzenie szkolenia dla osób z dysfunkcją wzroku, jak też kijami trekkingowymi tak ostatnio modnymi przy organizowaniu tzw. turystyki masowej.

W przedsięwzięciu udział wzięły 44 osoby, a imprezę obsługiwał licencjonowany przewodnik PTTK, który przybliżał im wszelkie ciekawostki i wiadomości mówiące o zwiedzanych obiektach.

W tym dniu, tj. 13.10.2012 r. byli m.in. w Trzcinity, czyli „Karpackiej Troi”, Nowym Żmigrodzie, łemkowskiej wsi Krempna. Koedukacyjnym przesłaniem zauroczyło ich Muzeum Magurskiego Parku Narodowego. W Chyrowej podziwiali nie tylko przepiękne krajobrazy, ale również zjedli smakowity obiad, by po jego spożyciu zająć się do Iwli i Dukli, a w tej ostatniej zobaczyć klasztor bernardynów i pustelnię Jana z

Dukli. Kres wojaży tego dnia, to Rymanów, w którym w Restauracji „Jaś Wędrowniczek” zasiedli do uroczystej kolacji z okazji Międzynarodowego Dnia Białej Laski. Były uroczyste przemówienia, odczytany referat oraz degustowanie smakowitych potraw. Do domów w szampańskich humorach

i atmosferze dotarli w bardzo późnych godzinach nocnych.

Taka forma świętowania Dnia Białej Laski jest naprawdę warta rozgłosu i popularyzowania ... jest ciekawa i nie szablonowa”.

Koło PZN w Sanoku zrzesza **170** osób dorosłych oraz **15** dzieci.

adres do korespondencji:

Koło PZN w Sanoku
ul. Franciszkańska 4
38-500 Sanok

aktualny skład **Zarządu Koła:**

prezes: **Noster Zofia**
z-ca prezesa: Hejnold Małgorzata
sekretarz: Kotrys-Drelich Barbara
skarbnik: Wajda Janina
członkowie ZK: Piszko Maria
- // - Denisow Aleksander

skład **Komisji Rewizyjnej**

przewodnicząca: **Josz Krystyna**
z-a przewodniczącej: Miazga Józef
sekretarz: Koczera Zofia

Cóż, w tej sytuacji moim rozmówczynom oraz wszystkim zrzeszonym w sanockiej strukturze PZN należy życzyć, aby nadal tak im się układała wzajemna współpraca i towarzyszyły jej jak najlepsze międzyludzkie relacje. Wtedy, gdy są spełnione powyższe warunki, to jest wzajemne poszanowanie, zrozumienie i zadowolenie wynikające ze społecznej pracy i wtedy po prostu aż chce się coś robić.

I o to chyba w tym wszystkim chodzi, co potocznie zwiemy szczytną pracą na rzecz człowieka ociemniałego, czego należy pogratulować „naszym” z Sanoka, co niewątpliwie dokumentuje powyższa relacja.

Zygflor

2013-01-08



Witryna poetycka

W tym roku Dzień Zmartwychwstania Pańskiego, czyli Wielkanoc wypada 31 marca. Dostrajając się do najważniejszego święta naszego kręgu kulturowego zapoznajmy się z wierszami Naszych Poetek, które przygotowują nas do przeżywania tego szczególnego czasu i uzmysłowią nam co zawdzięczamy Chrystusowi.

Alleluja Jezus żyje !

Dnia trzeciego posady drgnęły globu
Chrystus, co tak srodze cierpiał dla nas,
Co na krzyżu umarł za nas
Oto powstał z grobu.

Zmartwychwstał uroczyście, aby nad
Światem rządzić wieczyście.
Niech Chrystus zmartwychwstały pełen
Potęgi i chwały Błogosławi i strzeże
Od przemocy świat cały.
Radość niech panuje i pokój upragniony
Alleluja, Alleluja - niech brzmi
Na wszystkie świata strony !

autor: Izabela Kustron

Wielkanocny poranek

Potężny grzmot uderzył w ciszę
Zadrgały śpiewnie szyby w oknach.
Długie echo utonęło w mrokach,
Biały świt znów przeświecił snów kliszę.

Łącuch wystrzałów skruszył spanie,
Obudził miasto, wieś i błonie.
To mali chłopcy i „stare konie”
Strzałami czcili Zmartwychwstanie.

Pojawiły się światła w oknach,
Jak magiczną różdżką rozsiane.
Prostokątne gwiazdy na ścianach,
Zaroilo się w domach i blokach.

Niebo Ziemi nisko się kłania,
Sine horyzonty obejmuje.
Ją jedyną najgodniej traktuje,
Bo na niej stał się Cud Zmartwychwstania.

autor: Janina Baran

8 Marca

Międzynarodowy Dzień Kobiet



Z okazji Międzynarodowego Dnia Kobiet – wszystkim Paniom zrzeszonym w PZN i nie tylko – składamy najserdeczniejsze życzenia zdrowia, zadowolenia z życia oraz wszelkiej innej pomyślności na każdy pozostały dzień roku... przy okazji prosząc o przyjęcie powyżej wyeksponowanego wirtualnego bukietu.