



# Przewodnik

*Miesięcznik Okręgu  
Podkarpackiego PZN*



(126)

06/2015 ISSN 1897-841X

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



**1 czerwca - Dzień Dziecka**

## Spis treści:

- Czerwiec 2015 – felieton .....str.3
- Ożywiła środowisko .....str.9
- Każdemu należałoby życzyć takiej cenzurki i uznania .....str.14
- Jak sobie pomóc zregenerować wzrok .....str.18
- Witryna poetycka .....str.22
- Śp. Lesław Paluch .....str.25



### 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: Irena Bałut, Zofia Gierlach, Lucyna Zawilińska - Krzan

**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](mailto:podkarpacki@pzn.org.pl)

[www.podkarpacki.pzn.org.pl](http://www.podkarpacki.pzn.org.pl)

## Czerwiec

- to kolejno szósty miesiąc w roku liczący sobie 30 dni, u którego końca dzieci i młodzież kończą rok szkolny i rozpoczynają tegoroczne wakacje.

Jego imię w polskim nazewnictwie wywodzi się od słowa **czerrw** oznaczającego larwę pszczoły. Inny źródłosłów nazwy miesiąca oraz koloru czerwonego jest kojarzony z owadem o nazwie **czerrw polski**, z którego w okresie renesansu wyrabiano czerwony barwnik (*koszeline*) do barwienia tkanin, którego larwy w Polsce zbierano w tymże czasie z korzeni rośliny o nazwie **czerwiec trwały**.

Stąd należy wysunąć słuszny wniosek, że przez kilka wieków Rzeczpospolita była głównym dostarczycielem czerrwców (*barwnika*) dla Europy. Podobna nazwa tego miesiąca występuje też w innych językach północnej Słowiańszczyzny – czes. *červen*, ukr. *червень*, biał. *чэрвень*. Inne nazwy używane dawniej to: *ugornik* bądź *zok*.

Łacińska nazwa *lucius* – *jeden trop etymologii nazwy wywodzi ją od rzymskiej bogini Junony, zaś drugi od imienia Juliusza Cezara* - została zapożyczona przez większość języków europejskich i pod takową obecnie u nich funkcjonuje.

*Przysłowia określające ten czas:*

*Ze świętą Małgorzatą zaczyna się lato.*

*Czerwiec daje dni gorące, kosa brzęczy już na łące.*

*Od czerwca dużo zależy, czy żniwa będą jak należy.*

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

*Gdy nadejdzie nam sobótka, dzionek długi – nocka krótka !*

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

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

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

*W tym miesiącu wspominamy:*

**1 czerwca – Dzień Dziecka** W Polsce - jak również w innych krajach słowiańskich, jak Czechy, Słowacja czy Ukraina - Dzień Dziecka obchodzony

jest od roku 1952 w dniu 1 czerwca. Jego inicjatorem jest organizacja zwana *International Union for Protection of Childhood*, której celem było zapewnienie bezpieczeństwa dzieciom z całego świata. Od roku 1994 tego dnia w Warszawie obraduje Sejm Dzieci i Młodzieży.

*W tym miejscu felietonu wszystkim dzieciom zrzeszonym w naszej organizacji składamy jak najserdeczniejsze życzenia zdrowia, zadowolenia z życia, przyjemności i łatwości w przyswajaniu sobie wiedzy oraz wszelkiej innej pomyślności związanej z edukacją, zdobywaniem zawodu i - w końcowym efekcie – adekwatnego do swoich ambicji, możliwości i zdobytej wiedzy - miejsca w życiu.*

**1 czerwca 1895** r. – urodził się **Tadeusz Bór-Komorowski** – generał, dowódca AK, wydał rozkaz rozpoczęcia Powstania Warszawskiego (zm. 1966 r.).

**1 czerwca 1915** r. – urodził się **Jan Twardowski** – wybitny kapłan i poeta; żołnierz AK (zm. 2006 r.).

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

**3 czerwca 1966** r. - urodziła się **Maria Bijoś** – nasza poetka wielokrotnie publikowana w „*Witrynie poetyckiej*” (zm. 2008 r.).

**3 czerwca 1605** r. – zmarł **Jan Zamoyski** – polski magnat, kanclerz wielki koronny, humanista i mecenas; założyciel Zamościa i fundator Akademii Zamojskiej (ur. 1542 r.).

**4 czerwca – Boże Ciało** - czyli **święto Ciała i Krwi Chrystusa** – „*obchodzone pod kopułą samego nieba obsypane deszczem kwiatów, a świętowane w najpiękniejszej porze roku*”.

W święto Bożego Ciała buduje się ołtarze ustawione pod gołym niebem, stroi się je zielonymi drzewkami – najczęściej brzoškami – i kwiatami.

Prowadzony przez mężczyzn kapłan niesie pod baldachimem monstrancję, zaś w powietrzu unosi się zapach kadzidła. Małe dziewczynki posypują drogę płatkami kwiatów, a przy każdym ołtarzu jest odśpiewana wyznaczona ewangelia i są odmawiane okolicznościowe modlitwy.

**4 czerwca** – to **Dzień Wolności i Praw Obywatelskich**

**4 czerwca 1995 r.** – to data uroczystego wmurowania kamienia węgielnego pod budowę cmentarza polskich oficerów w Katyniu.

**5 czerwca 1825 r.** – urodził się **Felicjan Feliński** – polski poeta, dramatopisarz, prozaik, tłumacz, krytyk literacki i historyk literatury (*zm. 1910 r.*).

**6 czerwca 1530 r.** – urodził się **Jan Kochanowski** – wybitny poeta polskiego renesansu (*zm. 1584 r.*).

**7 czerwca 1915 r.** – urodziła się **Elżbieta M. Zahorska** – członkini Organizacji Przynależności Wojskowej Kobiet we wrześniu 1939 r., brała udział w obronie Warszawy. Schwytana przez Niemców została przywieziona do Żyrardowa, skąd zdołała zbiec. Powtórnie aresztowana została osadzona na Pawiaku, gdzie skazano ją na śmierć. Zginęła rozstrzelana 2.XI. 1939 r. w pierwszej wykonanej w Warszawie egzekucji kobiet.

**8 czerwca 1955 r.** – urodził się **Tim Bernes-Lee** – angielski fizyk, programista, współtwórca i jeden z pionierów usług WWW – obecnie jednej z najpopularniejszych usług internetowych.

**9 czerwca 1815 r.** – zakończyły się obrady **Kongresu Wiedeńskiego** – rozpoczęte 1. XI. 1814 r. –, podczas których dokonano podziału Europy po klęsce Napoleona.

**10 czerwca 1950 r.** – urodziła się **Anna Jantar** – jedna z najpopularniejszych polskich piosenkarek lat 70-tych, wykonawczyni takich piosenek, jak: „*Najtrudniejszy pierwszy krok*”, czy „*Tyle słońca w całym mieście*”. Zginęła w katastrofie lotniczej w 1980 r.

**11 czerwca 1895 r.** – we Francji rozpoczął się trwający do 14 czerwca **pierwszy wyścig samochodów benzynowych**.

**11 czerwca 1955 r.** – w Gdyni powołano do życia **Wyższą Szkołę Marynarki Wojennej im. Bohaterów Westerplatte**.

**12 czerwca 1965 r.** – członkom zespołu **The Beatles** przyznano order **MBE** (*Most Excellent Order Of The British Empire*) – **Order Najznakomitszej Klasy Imperium Brytyjskiego**, uroczyste wręczenie nastąpiło 28. X. 1965 r.

**13 czerwca 1905 r.** – urodził się **Antoni Olechnowicz** – pseud. „Meteor” – komendant konspiracyjnego Garnizonu Miasta Wilna, dowódca I Zgrupowania partyzanckiego AK, ostatni komendant Okręgu Wileńskiego AK. Aresztowany w 1948 r. podczas przeprowadzonej przez MBP akcji „X” wymierzonej w żołnierzy okręgu, po ciężkim śledztwie został skazany na karę śmierci; wyrok wykonano 8. II. 1951 r.

**14 czerwca** – to **Narodowy Dzień Pamięci Ofiar Nazistowskich Obozów Koncentracyjnych** obchodzony w rocznicę pierwszego masowego transportu więźniów do obozu koncentracyjnego Auschwitz w 1940 r.

**15 czerwca 1905 r.** – zmarł **Hermann von Wissmann** – niemiecki oficer i badacz Afryki, komisarz i gubernator Niemieckiej Afryki Wschodniej. Do jego największych osiągnięć należała pierwsza wyprawa przez Afrykę z zachodu na wschód (1880-82). Dwa lata później zbadał obszar Konga, dowodził też wyprawą na odsiecz Emirowi Paszy (*ur. 1853 r.*).

**16 czerwca 1895 r.** – urodził się **Antoni Chruściel** *pseud.* „Monter”, generał brygady, dowódca wszystkich sił Armii Krajowej walczących w Powstaniu Warszawskim (*zm. 1960 r.*).

**17 czerwca 1917 r.** – urodził się **Miroslaw Ferić** - pilot, as myśliwski Dywizjonu 303 (*zm. 1942 r.*)

**18 czerwca 1815 r.** – klęska **Napoleona** w bitwie pod **Waterloo**, która zdecydowała o ostatecznym końcu napoleońskiego panowania.

**18 czerwca 1945 r.** – rozpoczął się moskiewski „proces szesnastu” – czyli przywódców Polskiego Państwa Podziemnego.

**19 czerwca 1995 r.** – zmarła **Wanda Wilkomirska** – pianistka i pedagog; profesor PWSzM w Warszawie i Łodzi. Wraz z braćmi Michałem i Kazimierzem tworzyli „Trio Wilkomirskich” (*ur. 1904 r.*)

**20 czerwca** – to **Światowy Dzień Uchodźcy**

**21 czerwca** – to o godz. **18<sup>38</sup>** początek astronomicznego lata

**21 czerwca 1905 r.** – urodził się **Jean-Paul Sartre** – francuski filozof, powieściopisarz, dramaturg, publicysta. W 1964 r. otrzymał literacką Nagrodę Nobla (*zm. 1980 r.*).

**21 czerwca 1925 r.** – lekkoatletka **Halina Konopacka** ustanowiła pierwszy polski rekord świata w rzucie dyskiem na odległość 33,4 m.

**22 czerwca 1941 r.** - to data inwazji Niemiec na ZSRR.

**22 czerwca 1782 r.** – to data ustanowienia przez króla Stanisława Augusta *Orderu Virtuti Militari*.

**22 czerwca 1905 r.** – w Łodzi doszło do krwawych starć robotników z wojskiem i policją. Wydarzenia te były elementem rewolucji 1905 r. i otrzymały później nazwę **powstania łódzkiego**.

**23 czerwca** – to **Dzień Ojca**

*W tym miejscu felietonu wszystkim, którzy noszą szczytne miano Ojca jak najszczerze życzenia zdrowia, zadowolenia z życia oraz wszelkiej pomyślności wraz z wdzięcznością za dobre wychowanie od tych, którym niegdyś przyszło „przetrzepać skórę” – w końcowym efekcie - dla ich dobra ...*

**24 czerwca** – to **Światowy Dzień Zapobiegania Osteoporozie**

**24 czerwca 1785 r.** – z inicjatywy króla **Stanisława Augusta Poniatowskiego** utworzono pierwszy polski profesjonalny zespół baletowy – *„Towarzystwo Tancerzów JK Mości”*.

**24 czerwca 972 r.** – to data zwycięskiej bitwy **Mieszka I** i jego brata **Czibora** z siłami **Hodona** – *margrabiego saskiej Marchii Wschodniej* - pod **Cedynią**. Dzięki temu zwycięstwu utrwaliły się wpływy Polan na Pomorzu Zachodnim.

**25 czerwca 1762 r.** zmarł **Jan Małachowski** – kanclerz wielki koronny , który rozbudował przemysł manufakturowy w Końskich. M.in. założył wielkie piece oraz rudarnię, w której wyrabiano broń palną (*ur. 1698 r.*).

**25 czerwca 1976 r.** – w Polsce początek *demonstracji ulicznych i strajków przeciwko drastycznej podwyżce cen żywności przez ekipę Gierka oraz arogancji, jaką wykazały się władze przedstawiając*

*podwyżkę społeczeństwu. W Radomiu, Ursusie i Płocku ludzie wyszli na ulice demonstrując swój sprzeciw. Doszło do starć z milicją, w Radomiu zakończonych dramatycznymi walkami ulicznymi, w których spłonął gmach Komitetu Wojewódzkiego PZPR. Władze jeszcze tego samego dnia wieczorem zawiesiły wprowadzenie podwyżki, co zapobiegło rozszerzeniu się protestu.*

**26 czerwca** – to **Międzynarodowy Dzień Zapobiegania Narkomanii** ustanowiony przez ONZ w 1987 r.

**26 czerwca 1295 r.** – w Gnieźnie **Przemysł II** został koronowany na króla Polski; od tego dnia Orzeł Biały jest symbolem Polski.

**27 czerwca 1955 r.** – odbyły się wielkie manewry NATO z bronią atomową włącznie. Zdaniem dowódcy manewrów wykazały one, że **wojny atomowej nie można wygrać.**

**28 czerwca 1953 r.** w Rzeszowie urodził się **Ryszard Cebula** – aktualny prezes Zarządu Okręgu Podkarpackiego PZN.

**28 czerwca** – to **Narodowy Dzień Pamięci Poznańskiego Czerwca 1956**

*W czwartek 28 czerwca 1956 roku o godz. 6<sup>30</sup> uruchomiono główną syrenę w Zakładach im. Józefa Stalina w Poznaniu (ZISPO – ówczesna nazwa Zakładów Przemysłu Metalowego Hipolita Cegielskiego). Tak rozpoczął się bunt robotników i mieszkańców Poznania, spowodowany przede wszystkim złymi warunkami życia będącymi wynikiem realizacji planu sześcioletniego.*

**29 czerwca 1900 r.** – urodził się **Antoine de Saint-Exupéry** – francuski pisarz i lotnik, jest zaliczany do najwybitniejszych francuskich pisarzy XX w., jest autorem przepięknej poetyckiej opowieści p.t. „Mały Książę” Zginął w 1944 r.

**30 czerwca 1922 r.** urodził się **Miron Białoszewski** – wybitny poeta i prozaik, autor m.in. „Pamiętnika z powstania warszawskiego”, twórca Teatru awangardowego (zm. 1983 r.).

*W końcu dobrnęliśmy do końca Calendarium „po drodze” powtarzając sobie na pewno znane fakty z historii Narodu sprzed stuleci, jak i dekad, do których zapewne sięga nasza pamięć.*



*Zakończył się rok szkolny i przed nami wakacje wraz z sezonem urlopowym, na który oczekują ludzie jeszcze czynni zawodowo.*

*Z tej to okazji wszystkim – bez względu na szkolny, czy zawodowy staż – należy życzyć udanego wakacyjnego odpoczynku, który zaowocuje lepszymi wynikami w szkole, zakładzie pracy, czy lepszym samopoczuciem, które wskazane jest każdemu z nas.*

*Namawiam do zaprezentowania na łamach „Przewodnika” ciekawych i niepowtarzalnych imprez, które uda się Wam zorganizować przez macierzyste struktury PZN gdzieś w Polsce, czy regionie...*

*Udanych Wakacji !!!*

Zygflor

2015-01-28

---

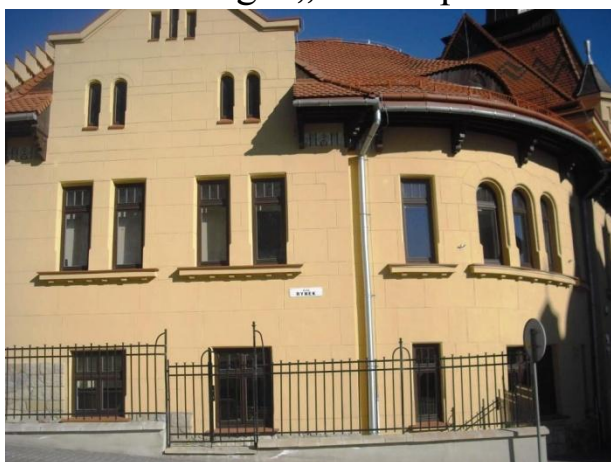
### ***Ożywiła środowisko***

Już bardzo – naprawdę bardzo dawno temu na łamach „Przewodnika” cokolwiek było relacjonowane o Kole PZN w Leżajsku lub jakimś jego przedstawicielu.

Ostatnią osobą wywodzącą się z tegoż środowiska, o której wspominałem na łamach pisma, była **Anna Grabowiec** – była prezes tejże struktury i wielka propagatorka arteterapii, którą namiętnie propagowała wszędzie tam, gdzie ją zaproszono.

Od tamtego czasu minęło wiele lat, w trakcie których leżajskie środowisko osób niewidomych i słabowidzących jawiło się jakby było osierocone, gdyż bardzo ciężko było kogokolwiek „zwerbować” do szczytnej i odpowiedzialnej pracy na jego rzecz, zaś wszelkie próby ze strony ZO zmierzające do zmiany tego stanu rzeczy przynosiły bardzo nikłe efekty.

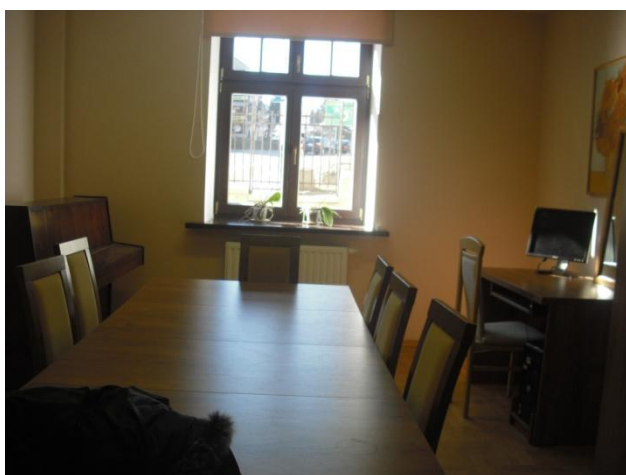
Kres tego „status quo” należy łączyć z programem „Wsparcie



osób niewidomych i słabowidzących na rynku pracy III”, w którym to udział wzięła **Irena Bault**, która – tak się zapowiada -, będzie tą OSOBA, na którą już kilka dobrych lat oczekują osoby niewidome i słabowidzące jeszcze zrzeszone

w leżajskim Kole PZN.

Irena – w ramach zasygnalizowanego powyżej programu – pracując na rzecz tegoż środowiska odrobiła 6-miesięczny staż pracy, podczas którego na swoje barki przejęła obowiązki liderowania temuż środowisku, co zostało zauważone i docenione przez władze ZO



Podkarpackiego PZN.

Konsekwencją takiej postawy była płynąca od tegoż decyzyjnego gremium propozycja, aby będąc zatrudnioną w ramach SOD pracowała wśród i na rzecz środowiska swojego powiatu.

W lutym minie Jej pierwszy rok pracy i służby pośród tych, z których grona się sama wywodzi i z którym się utożsamia.

W sumie jako anonimowy i nieznany Jej człowiek przeprowadziłem z Nią telefoniczną rozmowę, a oto jej stenogram:

*„Nazywam się Irena Bault, jestem osobą słabowidzącą pochodzącą z okolic Leżajska, która dzięki dobrodziejstwu programu „Wsparcie osób niewidomych i słabowidzących na rynku pracy III” odbyła płatny staż pracy w macierzystym Kole PZN, po którym w ramach SOD zostałam w nim zatrudniona.*

*Prawie samodzielnie – w międzyczasie korzystając z rad,*



*i wsparcia dziewczyn z biura ZO – od lutego 2014 prowadzę Koło PZN w Leżajsku. Miniony rok, jest to dla mnie szczególnie czas, ponieważ musiałam, odnaleźć się w nowej roli jednocześnie zdając sobie sprawę, że za to*

*wszystko, co jest utożsamiane z moim Kołem PZN, ponoszę odpowiedzialność. W tym czasie bardzo dużą pomocą i radą służyły mi dziewczyny z biura ZO poczynając od p. Ali Niedużak, a kończąc na Monice i Anetce.*

*W minionym roku udało mi się na rzecz moich podopiecznych*



*zorganizować różnorodne spotkania; m.in. z orientacji przestrzennej, psychologiczne, czy doradztwa technologicznego.*

*Ubiegłoroczny cykl spotkań zainicjowało kwietniowe wielkanocne jajko, w trakcie którego poznaliśmy się. W maju*

*zrealizowaliśmy kilkudniową wycieczkę do Muszyny, na którą Wniosek do PCPR napisała nam p. Ala Niedużak, a w październiku uroczyście świętowaliśmy Dzień Białej Laski.*

*W styczniu 2015 r. (29. 01.) bardzo wielu członków naszego Koła wzięło udział w „Przeglądzie Kolęd i Pastoralek” w Miejskim Centrum Kultury w Leżajsku połączone z integracyjnym opłatkiem.*

*Wszystkie nasze spotkania, czy imprezy turystyczne miały na celu polepszenie funkcjonowania naszych członków w życiu*

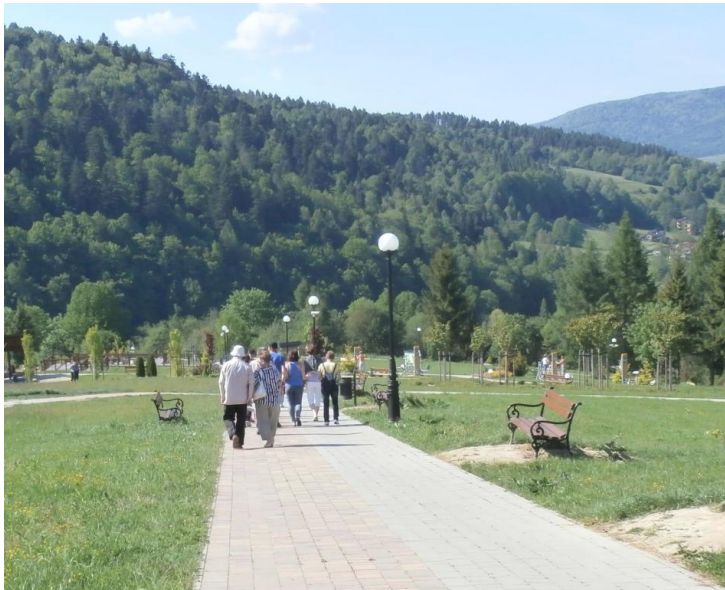
*codziennym, jak też osiągnięcie wyższego stanu integracji naszego środowiska we wszystkich jej aspektach. Kolejnym celem była możliwość udzielenia pomocy w różnych jej formach.*

*W tej chwili w naszym Kole jest zrzeszonych 65 osób dorosłych, a nasza siedziba znajduje się (adres):*

**Polski Związek Niewidomych  
Koło w Leżajsku  
ul. Jarosławska 1 (Biblioteka Miejska)  
37 – 300 Leżajsk**

*w którym to na potrzeby zainteresowanych przez 3 dni w tygodniu są pełnione dyżury (poniedziałek, wtorek, środa).*

*Swoją wiedzę na potrzeby zainteresowanych poszerzam biorąc*



*udział w rehabilitacji podstawowej, orientacji przestrzennej, czynności dnia codziennego – np. ostatnio w Myczkowie.*

*W tym roku – dzięki pomocy p. Ali – korzystając z dotacji leżajskiego PCPR na kilka dni pojedziemy do Poronina oraz na*

*Podhale. Mam nadzieję, że w te dni - oprócz rekreacji i odpoczynku - znajdziemy czas na poruszenie zagadnień rehabilitacyjnych, wszak u*



*naszego boku będzie p. Ala Niedużak.*

*Moim głównym celem – wręcz priorytetem – jest niesienie pomocy osobom niewidomym i*

*slabowidzącym i w tym zadaniu chciałabym się sprawdzić i realizować. Dziękuję*” – tyle z obszernej wypowiedzi dziewczyny, która – jak widać - wie, czego chce.

„*Ożywiła środowisko*”, czy „*Wreszcie właściwy człowiek na właściwym miejscu*” – takie, a nie inne epitety – określenia - przychodzą mi do głowy, aby ocenić to, co Irena po roku pracy



osiągnęła pracując na rzecz swojego środowiska, któremu należy życzyć, aby w bohaterce tego opracowania mieli swoją ostoję i skuteczną orędowniczkę; zaś samej Irenie, aby ze swojej służby czerpała olbrzymią satysfakcję, by nauczyła

się w niepamięć puszczać wszelkie nieprzyjemności, gdyż bez tych obu predyspozycji – umiejętności - nie da się uczciwie i rzetelnie wywiązywać z zasygnalizowanych obowiązków, zaś życie nie szczędzi raczej chwil złych, by od czasu do czasu przeplatać je dobrymi.

Na zakończenie Irenie Baułt należy życzyć wielkiego samozaparcia i umotywowania (zakotwiczenia) Jej służby (*pracy*) w czymś wyższym, bo bez tego nijak nie można wywiązywać się z tego, czego się podjęła.

Zygflor

2015-01-31

*P.s.*

*W majestacie prawa podczas Walnego Zebrania Sprawozdawczo - Wyborczego w leżajskim Kole PZN zrealizowanego w dniu 11 maja br. na najbliższą kadencję Irenę Bault wybrano na prezesa tejże struktury naszego Związku. Gratulujemy.*

---

## ***Każdemu należałoby życzyć takiej cenzurki i uznania***

W skali naszego Okręgu PZN w czerwcu zakończył się wyborczy maraton w Kołach Powiatowych PZN, podsumowaliśmy działalność „starych” ZK, wybraliśmy „nowe” zespoły, czy ekipy, z którymi wiążemy nasze nowe nadzieje i oczekiwania.

Po półrocznej wędrówce dotarł do mnie list pisany „od serca”, który może być najlepszą cenzurką działalności macierzystego ZK PZN jego autorki. Uważam, że wyeksponowanie poniższej treści w ten czas będzie najlepszą oceną tych, o których mówi to powstałe – tak mniemam - z potrzeby serca opracowanie ...

### ***„Słów kilka o krośnieńskim Kole PZN”***

*( obszerne fragmenty )*

*Widzieć można tylko poprzez serce. „Najważniejsze jest niedostępne dla oczu” – stwierdza autor „Małego księcia”. Tak więc otwartym sercem można zobaczyć wszystko, co jest najważniejsze w naszym życiu. Obyśmy tylko potrafili je otwierać i zauważać, co jest niedostrzegalne dla naszych oczu.*

*Takich serc przepelnionych dobrocią i miłością, serc otwartych,*



*ciepłych, życzliwie patrzących na ludzi i otaczający ich świat nie brakuje wśród osób z dysfunkcją wzroku.*

*Na naszym terenie mogą oni rozwijać swoje życiowe umiejętności, prezentować ciekawe pomysły, ale przede wszystkim nawiązywać wzajemne kontakty i przyjaźnie. – powyższy tekst mógłby być wstępem do deklaracji programowej np. PZN, czy nieokreślonej z nazwy prospołecznej partii.*

*Przejdźmy do meritum relacji:*

*Tak dzieje się w naszym krośnieńskim Kole PZN, które obecnie liczy 400 członków. Prezesem ZK jest p. Bogdan Sadowski, a zastępcą p. Wiesia Głód. Są to ludzie skromni, ale o wielkim sercu. Promieniuje*



*od nich spokój, pogoda ducha, ale przede wszystkim wielka dobroć. To dzięki nim w naszym krośnieńskim Kole panuje miła, ciepła i serdeczna atmosfera, za którą dziękujemy. Bez nich naprawdę byłoby nam*

*trudniej żyć. To właśnie im krośnieńskie PZN-owskie środowisko zawdzięcza bogatą i zróżnicowaną działalność umożliwiającą niewidomym i słabowidzącym łatwiejsze oraz bezpieczniejsze życie.*

*Na ich pomoc mogą liczyć również niewidome dzieci, które w czasie odpowiednich zajęć mogą usprawniać swój wzrok poprzez różne specjalistyczne ćwiczenia, ale nie tylko – mogą również zabawić się w Dniu Dziecka w gronie swoich rówieśników, czy też skorzystać z dobrego serca św. Mikołaja; zaś dorośli członkowie Koła w okresie letnim mogą korzystać z wycieczek autokarowych i różnych pielgrzymek, co też chętnie czynią.*

*W ciągu roku nasi opiekunowie – p. Bogdan i p. Wiesia – organizują różne imprezy, które umożliwiają członkom Koła wzajemne poznanie się, dostarczają miłych przeżyć – a co najważniejsze - , budują wśród nas więzy emocjonalne. Wspólnie przeżyte Wigilie,*

*spotkania wielkanocne, czy Dzień Białej Laski, to imprezy, które zawsze mile wspominamy.*



*W tym roku (przyp. 2014) DBL krośnieńskie Koło bardzo uroczyście obchodziło w październiku. Już sam wystrój restauracji „Hermina”, w której odbywało się spotkanie, przypominał o powadze - i równocześnie o elegancji i niecodziennej atmosferze, którą podkreślili również zaproszeni goście. Wśród nich byli: prezydent i wiceprezydent Krosna, przewodniczący Rady Miasta Krosna, dyr. biura ZO PZN Małgorzata Musiałek, czy dyr. PCPR.*

*Oczywiście nie zabrakło przemówień, gorących życzeń i odznaczeń. Wraz z serdecznymi gratulacjami wyróżnionym Honorowe Odznaki PZN wręczała p. Małgorzata Musiałek ( o tym pisaliśmy).*

*Słowa uznania i podziękowania za wzorową pracę obecnemu Zarządowi Koła złożyła jego członkini - **Zofia Gierlach.***

*Po tej poważnej i oficjalnej części zapanowała prawdziwie rodzinna atmosfera, której towarzyszył smaczny obiad z różnymi przekąskami, tańce, wzajemne serdeczne rozmowy oraz wesoły nastrój, który wszystkim się udzielał. Jakże nie wspominać takiego dnia?*

*To nie koniec ofert krośnieńskiego Kola PZN. W październiku br. ( przyp. 2014 r.) kilku członków Koła miało szczęście znaleźć się na turnusie rehabilitacyjnym w Dworku „Ostoa” w Klimkówce ( o tym szkoleniu w obszernym opracowaniu już pisaliśmy. Wrażenia korespondentki dotyczące tego typu działalności ZO przytoczymy w okolicach terminu Zebrania Sprawozdawczo - Wyborczego Okręgu PZN przy omawianiu efektów działalności ekipy za ostatnią kadencję, czyli za czasokres działalności obejmujący lata 2011 - 2015)*

*autor opracowania:*



*członek zwyczajny krośnieńskiego Koła PZN Zofia Gierlach*

*P.s.*

*„Każdemu należałoby życzyć takiej cenzurki i uznania” , którą wydaje szeregowy członek Koła na podstawie tego, co widział, w czym uczestniczył, co zaproponował mu macierzysty ZK PZN.*

*W tym przypadku nie ma się za bardzo co dziwić, że tak działalność duetu Sadowski – Głód ocenia uczestnicząca w tym wszystkim, co zrelacjonowała korespondentka, bo te cechy i wielkie zaangażowanie w dzieło o nazwie „Kolo PZN w Krośnie” zauważyli wszyscy – poczynając od „Przewodnika”, a kończąc na Małgorzacie Śmigielskiej Chomycz.*

*Pomimo wszystko troszkę Ci Boguś zazdrości takiej cenzurki wystawionej przez jedną z tych, na rzecz których pracujesz...*

*Na pewno w skali Podkarpacia jest takich wielu, jak Twój ZK PZN i **Im** (czyli nowowybrany, jak i kontynuującym działalność) życzę, żeby za cztery lata również doczekali się takiej cenzurki, czyli oceny, którą – jak Bóg da – wówczas opublikujemy...*

*Zygflor*

*2015-03-03*

*Jednocześnie gratuluję Ci wrażliwości i wyczulenia władz miasta Krosna oraz Twojego regionu za to, że to, co robisz na rzecz swojego środowiska, jest przez nich zauważone i docenione, bo gdyby nie ich bezstronna ocena Twojego trudu, to nie byłoby Twojej statuetki **Zasłużony dla wolontariatu 2013**, czy **Listu gratulacyjnego od Wojewody**.*

---

***Jak sobie pomóc zregenerować wzrok ?***

Co zrobić, aby przemęczone oczy mogły odpocząć?

A oto zalecenia, których zastosowanie będzie zależało tylko od naszego uporu i determinacji:

\* Choroby siatkówki często biorą się z gorszego ukrwienia. Stosując odpowiednie techniki powodujemy rozluźnienie mięśni okołogałkowych oraz rozluźnienie naczyń krwionośnych, tym samym możemy wyzwoić lepsze krążenie. Chcąc uzyskać powyższe efekty możemy zastosować ćwiczenia, z których korzystać mogą wszyscy pragnący poświęcić swoim oczom trochę uwagi. Ich stosowanie hamuje lub spowalnia procesy degeneracyjne.

Do nich należą: techniki rozluźniające i energetyzujące. To one sprawiają, że oko jest dokrwione, dożywione, dotlenione, oczyszczone.

\* Pracującym przy komputerze radzimy, aby zadbali o pewien rytm pracy, chodzi tu o przerwy. Pracując przed ekranem patrzymy z bliska. W czasie przerwy należy podejść do okna i popatrzeć daleko. W oku jest taki mechanizm, że jeśli patrzymy daleko, to mięsień odpowiadający za akomodację – *za ustawienie ostrości oka do prawidłowego widzenia* – wówczas odpoczywa. Jeśli wtedy do tego dołączymy coś takiego, żeby ciepłymi, rozgrzаныmi dłońmi zasłonić zamknięte oczy - by posiedziały w ciepłych miseczkach – to cudownie regeneruje oczy. Dla oczu praca przy komputerze, to wielki wysiłek, przy którym oczy mało się ruszają. W takich chwilach jest warto wprawić je w ruch, ale nie typu góra – dół. Wyobraźmy sobie, że do nosa mamy przyczepiony pędzel i naszym, zadaniem jest naszkicować nim to wszystko, co widzimy – wtedy oczy się ruszają, ciało się rusza. Jest to przednia zabawa. Albo ołówkiem przyczepionym do nosa przeciągamy po wszystkich długich prostych liniach pokoju – ten zakres ruchu oczu jest nawet większy i wszechstronniejszy. Inną sprawą w tego typu ćwiczeniach jest fizyczne rozluźnienie okolic oczu. Możemy też ten efekt uzyskać poprzez masowanie opuszkami

palców lub kłykciami punktu po punkcie miejsca nad brwiami, nad górnym oczodołem, pod oczami. Zasada jest taka, by znaleźć w tych okolicach wszystkie bolesne i wrażliwe punkty. Warto jest je sobie rozmasowywać kilka razy dziennie, po minucie lub dwie delikatnym pulsującym ruchem. Jest to fenomenalne ćwiczenie, które rozluźnia i uspokaja. Dla wielu osób jest to skuteczny sposób, aby z jednej strony lepiej poczuć te wrażliwe miejsca, a z drugiej - rozluźnić i doenergetyzować oczy. Po takim masażu oczom jest lżej, cieplej – możemy założyć, że procesy degeneracyjne też w tym momencie trochę stopują.

\* Bardzo przyjemną i skuteczną propozycją – by oczy odpoczęły – jest okład ze świetlika (*zaparzyć zioła w pół szklanki wody - to ilość na dłuższy czas, którą możemy postawić w lodowce. Przed kolejnymi okładami podgrzać. Nawilżyć dwa płatki kosmetyczne i położyć na oczach*). To daje nam przerwę w widzeniu i patrzeniu, a okład jest bardzo przyjemny, nawilżający, relaksujący i tonizujący.

Oko ludzkie lepiej funkcjonuje, gdy otrzymuje odpowiednią porcję tlenu oraz dostateczną porcję światła. A zatem trzeba wyjść z domu lub wejść na balkon, pobyc tam jakiś czas i nacieszyć oczy jasnym dniem. (*oczywiście należy chronić oczy przed silnym światłem, bo to promienie ultrafioletowe, dziura ozonowa*). Światło należy dostarczać w bezpieczny sposób. Nie wolno patrzeć punktowo w jego źródło, tj. prosto w słońce lub żarówkę. Oczy należy naświetlać przez zamknięte powieki. To taki sposób jest bezpieczny i jednocześnie równoważący dzienny deficyt światła dla człowieka.

\* Wskazane jest poświęcenie oczom minimum 5 minut dziennie, a najlepiej to zrobić tuż przed zaśnięciem, żeby przez następnych kilka godzin oczy mogły się regenerować, odpoczywać – czyli wzmacniać te wszystkie procesy odnawialne, które następują podczas snu.

*Dajmy sobie codziennie 10 minut przed snem na to, by spryskać oczy ciepłą wodą, dojsć do okna, spojrzeć daleko, poruszać się trochę, pomasować oczy, zrobić okład ze świetlika, żeby noc dla naszych oczu była w pełni łaskawa. Dla dzieci i młodzieży zagrożonych krótkowzrocznością te ćwiczenia, to **ABC** dbania o własne oczy.*

## **Co nie sprzyja naszym oczom?**

*(porady dla nas, jak i naszych bliskich posiadających jeszcze dobry wzrok)*

Z wiekiem pogarsza się jakość widzenia; obecnie ten proces postępuje znacznie szybciej, a to za sprawą długiego siedzenia przed komputerem, czy w źle oświetlonych pomieszczeniach warto więc zawnazu zadbać o swoje oczy, by w przyszłości cieszyć się dobrym wzrokiem przez długie lata.

*Istnieje wiele czynników, które wpływają na pogorszenie wzroku i wcale nie chodzi tutaj wyłącznie o wady wrodzone. Każda osoba, która mogła do tej pory poszczycić się „sokolim wzrokiem” – jeśli nie przestrzega pewnych zasad – może zauważyć u siebie pogorszenie widzenia.*

*Do najważniejszych czynników prowadzących do kłopotów ze wzrokiem można zaliczyć:*

- *czytanie w źle – przy zbyt słabym - oświetlaniu pomieszczenia*
- *wpatrywanie się w ekran monitora z bliskiej odległości*
- *wpatrywanie się ekran telewizora z bliskiej odległości*
- *nieodpowiednia dieta*
- *narażenie naszych nieosłoniętych oczu na promienie słoneczne prostopadle w nie padające*

W kwestii diety ...

*Jeśli chcesz zadbać o swój wzrok, to zacznij się zdrowo odżywiać. Dla naszych oczu niezwykle przyjazne są przeciwutleniacze – substancje, które przeciwdziałają wolnym rodnikom. Z tej przyczyny w naszym codziennym jadłospisie nie powinno zabraknąć:*

- *owoców i warzyw bogatych w witaminę C, czyli owoców cytrusowych, natki pietruszki, brokuł)*
- *produktów spożywczych obfitujących w witaminę E (oleje roślinne, orzechy)*
- *warzywa bogate w luteinę oraz zeaksantynę (kapusta włoska, szpinak, brokuły oraz inne warzywa ciemnozielone)*
- *owoce morza obfitujące w białko*
- *produkty spożywcze będące źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3*
- *jajek kurzych – zawierają sporą ilość luteiny i zeaksantyny*

2015-02-08

### **Witryna poetycka**

*Wreszcie doczekaliśmy się pory roku, aby móc opublikować kojarzony z nią poniżej wyeksponowany tekst.*

*Uważam, że jego wymowa i przekaz nikomu nie będzie obojętnym i istnieje duża szansa oraz prawdopodobieństwo na to, że być może wiersz będzie wyeksponowany na Tablicach Ogłoszeń przy wielu parafiach, jeśli nim Nasze wrażliwe na tego typu ekscesy Czytelniczki zainteresują swoich duszpasterzy.*

*W tym wypadku zastanawiam się, czy autorkę wiersza uczynić anonimową, czy też zdradzać Jej personalia, bo – jestem tego pewien – przez starsze panie będzie gloryfikowaną, zaś niekoniecznie przez kobiety młodsze, które w utworze są ukazane jako uosobienie pokusy i frywolności – jako kusicielki - wyzwajające podczas letnich*

*nabożeństw ... poprzez swój niestosowny ubiór ... u płci przeciwnej, która poprzez wzrokowe wrażenia doznaje modlitewnego rozproszenia i „nieczystej” dekoncentracji tak niepotrzebnej - i niewskazanej - w chwili modlitewnego skupienia i nabożeństw ...*

## ***Słowo na niedzielę***

Poszedł facet do kościoła,  
Jego dusza modlitw woła.  
Chociaż grzechów miał niewiele,  
Odczuł ciężar ich w swym ciele...  
Godne szaty przywdział na się –  
To Dom Boży nie boisko.  
A, że dawno tu nie chodził  
Przy ołtarzu nie stał blisko.

Stanął z tyłu w bocznej nawie  
I przyglądał się ciekawie  
Kto przychodzi, kto gdzie siada  
Może spotka tu sąsiada.  
A tu, przed nim dziewczę staje  
On już modlić się przestaje,  
Myśli jego rozproszone  
Oczy w kibić jej wlepione...

Zgrabna była niesłychanie  
Na niej skromne były szatki  
I bez trudu mógł obejrzeć  
Uda, szyję i łopatki.  
A gdy się w tył obejrzała  
Dostrzegł profil tego ciała.

Więc, widoki miał gość cudne.  
Modlić się – to jest zbyt trudne,  
Aby myślom nie dać szans

Wyszedł, przed kościelny plac.  
Tu pomodlić on się chciał –  
Lecz i tutaj pecha miał.

Zaczął szeptać już paciorek,  
Nawet westchnął sobie z ulgą.  
Wtem, mu oczy w bok spojrzały,  
I natknęły na rzecz cudną.  
Rzecz wiadoma – to niewiasta  
Więc obejrzał ją dokładnie.

Co zobaczył -? myśl uściśłą:  
Miała spodnie zbyt obcisłe.  
A kiedy się pochyliła  
Nad wózekiem swego syna  
Sprawa jest tu oczywista -  
Myśl jego była nieczysta.

Ile razy tak się skłoni -  
Anatomia jak na dłoni.  
Stał więc facet przez godzinę  
Przełykając z trudem ślinę.  
Chociaż chciał już lepszym być  
Znowu zgrzeszył, co tu kryć.

A więc panny i dziewice  
Do was mówię - krasawice.  
I dzierlatki, wdowy, matki  
Do kościoła długie szatki  
I koniecznie luźne bierzcie  
Niech się człek pomodli wreszcie.

autor wiersza: **Lucyna Zawiślak – Krzan**

**„Nie umiera ten, kto trwa w pamięci żywych”**

*Z głębokim żalem zawiadamiamy, że w dniu 6 maja 2015 r. zmarł*



**Śp.**

**Lesław Paluch**

*(ur. 06.08. 1953 r. zm. 06.05. 2015 r.)*

Odszedł od nas wieloletni członek naszej organizacji, Człowiek wielkiego serca, wielkiej skromności i życzliwości. Śp. Lesław tylko złotymi zgłoskami zapisał się w historii rzeszowskiego Koła PZN, jak też środowiskowego ruchu sportowego.

Będzie nam brakowało Jego niezwykłej energii, uśmiechu i spontaniczności.

**Rodzinie i Najbliższym**

najserdeczniejsze wyrazy współczucia

*składa*

*Zarząd oraz członkowie Podkarpackiego Okręgu PZN*

***Cześć Jego Pamięci !***



