



Przewodnik

*Miesięcznik Okręgu
Podkarpackiego PZN*



(63)

3/2010

ISSN 1897-841X

Tyle jesteś wart ile drugiemu pomożesz...



8 Marca - Dzień Kobiet

Spis treści:

- *Marzec 2010 – felieton*str.3
- *Podnoszenie umiejętności interpersonalnych*..... str.6
- *Jak uczynić nasze mieszkanie nam przyjaznym?*..... str.9
- *„Nikommu nie wolno trwać w beczynności.”* str.11
- *Światowy Dzień Chorego*..... str.13
- *Witryna poetycka* str.18
- *Warto wiedzieć* 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: Tadeusz Baran, Zuzanna Ostafin, Kazimierz Bacewicz

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

- jest trzecim miesiącem roku i okresem przełomu, czyli czasem zrównania się dnia z nocą. Potwierdzają to nie tylko kalendarze i prognozy pogody, ale - przede wszystkim – oznaki w przyrodzie oraz przysłowia ludowe. Jedno z nich mówi, że „**W marcu, jak w garnku**” lub – „**Kiedy marzec w garnku miesza zimę – szykuj bracie dobrą pierzynę!**” Czyż te mądrości ludowe najdosadniej nie oddają zmaganie się zimy z nieuchronnie napierającą wiosną ?

Ponoć miesiąc swą nazwę wywodzą od imienia rzymskiego boga wojny **Marsa** – czyli od staroitalskiego imienia **Mars, Mavors, Mamers**, czy etruskiego **Maris** (w *końcowym efekcie od łacińskiego imienia **Matrius***); to od niego wykrystalizowała się -i przyjęła - nazwa miesiąca **marzec**.

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.). To Chopin sformułował myśl: „*Palec jednemu służy do mistrzowskiej roboty, a drugiemu do dłubania w nosie*”.

2 marca 1980 r. zmarł **Jarosław Iwaszkiewicz** – poeta, prozaik, dramaturg, eseista, tłumacz. To on napisał „*Panny z Wilka*”, czy „*Sława i chwała*” oraz monografię Chopina i Bacha (ur. 1894 r.).

3 marca, to **Międzynarodowy Dzień Pisarzy**

4 marca 1900 r. urodził się **Jan Zachwatowicz** – architekt, historyk architektury i pedagog. Zasłużył się w odbudowie i konserwacji polskich zabytków (zm. 1983 r.).

5 marca 1910 r. urodził się **Momofuku Ando** – wynalazca niezwykle popularnych na całym świecie „*zuppek chińskich*” (z. 2008).

6 lutego 1970 r. odbyła się premiera filmu **Kazimierza Kutza** „**Sól ziemi czarnej**” – poetyckiej ballady osnutej wokół dramatycznych wydarzeń II Powstania Śląskiego z 1920 r., w którym są ukazane zmagania Ślązaków o polskość swej ziemi.

7 marca 1000 r. w **Gnieźnie** odbyło się słynne spotkanie niemieckiego cesarza **Otona III** z polskim księciem **Bolesławem Chrobrym**, które przeszło do historii jako **Zjazd Gnieźnieński**. Jego najważniejszym efektem było ustanowienie całkowitej niezależności od niemieckiej polskiej administracji kościelnej.

8 marca, to Międzynarodowy Dzień Kobiet

Święto jest symbolem walki kobiet o równouprawnienie i godne warunki pracy oraz życia. Ustanowiono je dla upamiętnienia strajku 15 tyś. 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 z zamiarem uniknięcia rozgłosu. 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 premier Hanny Suchockiej.

9 marca 1440 r. zmarła św. **Franciszka Rzymianka** – córka patrycjuszowskiej rodziny, która w czasie panującej w Rzymie w latach 1413-14 epidemii z narażeniem życia opiekowała się chorymi będąc wzorem pracowitości, wytrwałości i cierpliwości (ur. 1384 r.).

10 marca – 40 Męczenników, czyli Dzień Mężczyzn

Szkoda, że mało która kobieta o tym pamięta, że 2 dni po Dniu Kobiet jest Dzień Mężczyzn, który niestety w Polsce nie jest powszechnie obchodzonym, a szkoda. Są różne jego genealogie: złośliwi twierdzą, że mężczyźni wymyślili go, aby kobiety miały okazję do rewanżu za MDK lub po prostu z zazdrości. (informację potraktować z przymrużeniem oka) Zaś przysłowie ludowe mówi, że „**Aura na święto 40 Męczenników wróży pogodę na następnych 40 dni**”.

11 marca 2000 r. zmarł **Kazimierz Brandys** – pisarz, publicysta, autor scenariuszy filmowych. W latach 70-tych w PRL-u był objęty zakazem druku; od 1981 na emigracji. Napisał m.in. „*Miasto nieujarzmione*” i „*Matka Królów*” (ur. 1916 r.).

12 marca 1910 r. urodził się **Zygmunt Szendzielorz pseud. Łupaszka**, major, dowódca pierwszego oddziału partyzanckiego **AK** na Wileńszczyźnie. Po 1945 zwalczał polskie władze komunistyczne, złapany został skazany na śmierć i stracony 8 lutego 1951 r. Został zrehabilitowany dopiero w 1993 r.

13 marca, to popularne imieniny Bożeny i Krystyny

13 marca 1720 r. urodził się **Charles Bonnet** (zm. 1793 r.) szwajcarski przyrodnik i filozof, odkrywca **partenogenezy**, czyli **dzieworódtwa** – czyli odmiany rozmnażania bezpłciowego polegającego na rozwoju osobników potomnych jedynie z nie zapłodnionej komórki jajowej bez udziału plemnika)

14 marca 1980 r. w Lesie Kabackim rozbił się powracający z Nowego Jorku samolot PLL LOT II-62 „**Mikołaj Kopernik**”. Zginęło **10** członków załogi, **77** pasażerów, a wśród nich **Anna Jantar** oraz amerykańska drużyna bokserska, która miała wziąć udział w Turnieju im. Feliksa Stamma.

15 marca – to **Dzień Konsumenta**. Tego dnia w **1990 r.** powołano **Światowy Związek Żołnierzy Armii Krajowej**.

16 marca 1970 r. zmarł **Jerzy Szaniawski** – dramaturg i pisarz; jeden z najwybitniejszych dramaturgów polskich XX wieku (*ur. 1886*)

17 marca 180 r. zmarł **Marek Aureliusz** – cesarz rzymski, pisarz i filozof (*ur. 121 r.*).

18 marca 1980 r. zmarła polska malarka epoki *art. deco* – **Tamara Łempicka**. Była jedną z najbarwniejszych postaci „*szalonych lat dwudziestych*”; była bardziej znana na świecie, niż w Polsce. Zgodnie z jej wolą prochy artystki zostały rozrzucone nad wulkanem **Popocatepetl** w Meksyku (*ur. 1898 r.*).

19 marca 1910 r. urodził się **Kazimierz Wyka** – historyk i krytyk literatury polskiej, badacz epoki romantyzmu i Młodej Polski

20 marca o godz. 18³³ początek astronomicznej wiosny

21 marca – obchodzimy **Święto Wiosny**

Tego dnia w **1910** roku urodził się **Bolesław Romanowski** – komandor. W czasie II wojny światowej dowodził okrętami podwodnymi: **Sokół**, **Jastrząb** i **Dzik**. **Kawaler Orderu Virtuti Militari** (*zm. 1968 r.*).

22 marca – to **Światowy Dzień Wody**.

Przed rokiem tego dnia **Justyna Kowalczyk** - jako pierwsza kobieta w historii polskiego narciarstwa – zdobyła **Puchar Świata** udowodniając, że jest najlepszą narciarką świata.

23 marca 1910 r. urodził się **Akira Kurosawa** – japoński reżyser filmowy („*Siedmiu samurajów*”, „*Dersu Uzala*”) – jeden z najwybitniejszych twórców kinematografii światowej (*zm. 1998 r.*).

24 marca – to **Światowy Dzień Zapobiegania Gruźlicy**

26 marca 1920 r. urodził się **Jerzy Pertek** – pisarz marynista i publicysta, niestrudzony badacz i popularyzator dziejów Polskiej Marynarki Wojennej podczas II wojny światowej. To on napisał: „*Wielkie dni małej floty*” oraz „*Królewski statek Batory*”.

27 marca – to **Międzynarodowy Dzień Teatru**

W nocy z **27/28** marca zostaje wprowadzony czas środkowoeuropejski letni. O godz. **2⁰⁰** przestawiamy wskazówki zegara na godz. **3⁰⁰**.

28 marca – to **Niedziela Palmowa**

Tego dnia w **1840** r. w Opolu urodził się **Ehmed Emin Pasza** (*właśc. Eduard Schnitzer*) – lekarz i podróżnik, badacz Afryki, od 1865 r. pracował w Turcji (*przyjął islam i zmienił nazwisko*), od 1878 r. pracuje w Sudanie. Zginął w 1892 r. zamordowany przez arabskich handlarzy niewolników prawdopodobnie za to, że działał na rzecz powstrzymania handlu żywym towarem w Afryce.

30 marca 1890 r. urodził się **Juliusz Kleeberg** - generał, organizator polskiego ruchu oporu we Francji w 1939 r. (zm. 1970 r.).

Tego dnia w **1940** w okupowanej przez hitlerowców Polsce oddziały mjr **Henryka Dobrzańskiego** ps. „Hubal” w pobliżu wsi **Huciska (kieleckie)** stoczyły swą największą zwycięską bitwę z Niemcami.

31 marca 1880 r. zmarł **Henryk Wieniawski** – skrzypek, wirtuoz, kompozytor i pedagog. Był jednym z najwybitniejszych skrzypków 2 połowy XIX. Co 5 lat w Poznaniu odbywają się Międzynarodowe Konkursy Skrzypcowe im. H Wieniawskiego.

Kończy się „nieobliczalny” miesiąc (*w marcu, jak w garncu*), przed nami podobny kwiecień (*wciąż przeplata – trochę zimy, trochę lata*), za kilka dni Wielkanoc i ... coraz bliżej do wiosny.

Wytrzymajmy emocje związane z oczekiwaniem na nową porę roku, nadal dbajmy o siebie, abyśmy zimowe odzienie mogli zrzucić z siebie będąc w dobrym zdrowiu i formie nie kusząc losu na rozchorowanie się u zarania najpiękniejszej z pór...

Zygflor 2010-01-10



Podnoszenie umiejętności interpersonalnych*

- czyli mówienie wykładu psycholog **Sylwii Olszewskiej** -

Uwagi powinny być psychicznym podbudowaniem dla niejednego z liderów, którzy z początkiem roku ruszą do przedstawicieli administracji i instytucji wspomagających organizacje pozarządowe w poszukiwaniu wsparcia dla statutowej działalności Kół PZN, które reprezentują w tzw. terenie.

*Uważnie przeczytajcie poniższy tekst, może rozwinięcie niektórych przemyśleń pomoże Wam pokonać własne opory, kompleksy i zahamowania i poprzez to stać się skuteczniejszym negocjatorem – liderem – występującym w słusznej sprawie wobec lokalnych decydentów,
z którymi będziecie przeprowadzać negocjacje ?*

Komunikacja

Niezbędnym elementem podnoszenia zdolności jest zdolność do nawiązywania kontaktów z ludźmi i ich podtrzymywania, empatia** i asertywność.***



Komunikacja, to proces przekazu do odbiorcy, to proces, w którym ludzie nawzajem na siebie wpływają.

Blokadami w komunikacji interpersonalnej są: krytykowanie, wydawanie poleceń i grożenie.

Blokady w komunikacji interpersonalnej można pokonać poprzez: analizowanie przyczyn, chwalenie i pocieszanie, doradzanie, zmianę tematu.

Komunikacja niewerbalna, to ruchy ciała (*mimika, kontakt wzrokowy, gesty pozycja ciała, dotyk*), zależności przestrzenne (*dystans, jaki jest utrzymywany z rozmówcą w czasie interakcji – rozmowy*).

Typy zachowań w komunikacji interpersonalnej: uległe, agresywne, asertywne.

Osoba uległa obawia się wyrazić swoje uczucia, czuje się winna, usprawiedliwia swoje zachowanie; zachowuje się poprzez to niespokojnie, ucieka spojrzeniem i częściej używa sformułowań: „*czy byłbyś tak uprzejmy*”, itp.

Osoba agresywna czuje do innych złość, czy nawet nienawiść. Szuka poklasku i uwagi, często przerywa innym, wtrąca się i wywyższa. Posuwa się do gróźb używając terminów: „*uważaj, jeśli nie, to ... lepiej byś*” itp.

Osoba asertywna wyraża swoje uczucia, wyraża zainteresowanie innym, patrzy prosto w oczy i okazuje szacunek. Częściej zadaje pytania i formułuje zdania typu: „*ja myślę*”, „*czuję*”, „*co sądzisz*” itp.

Zachowanie asertywne, to umiejętność dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, preferencje, uczucia, przekonania, poglądy i wartości bez odczuwania wewnętrznego dyskomfortu i nie lekceważąc rozmówców. Osoby asertywne potrafią powiedzieć „nie” bez wyrzutów sumienia, złości, czy leku.

Jak być asertywnym: mówić najbliższemu coś miłego, pytać bliskich jak minął dzień, mówiąc patrzeć prosto w oczy.

Rozpoczynać zdanie od takich wyrażen: „*Cieszyłbym się, gdyby*”, „*Wolałbym, żeby ...*”, „*Podoba mi się, że ty ...*”.

Rozpoczynaj zdanie od takich wyrażen: „*Czy mógłbyś, proszę*”, „*Potrzebowałbym twojej pomocy przy ...*”, „*Mam nadzieję, że będziesz chciał ...*”.

Asertywność fizyczna, to umiejętność przekazywania swym wyglądem zewnętrznym i zachowaniem, że potrafisz walczyć w obronie swoich praw i że to ty kontrolujesz sytuację.

Jak się zachowywać asertywnie: chodź równym i pewnym krokiem, nieznacznie machaj ramionami podczas chodzenia, chodź z podniesioną głową, sprawiaj wrażenie czujnego, gdy rozmawiasz z drugą osobą patrz jej prosto w oczy, mów z przekonaniem, uśmiechaj się, bądź uprzejmy.

Asertywne zachowania: odmawianie, prośba i przyjęcie krytyki *można się z nią zgodzić lub nie*).

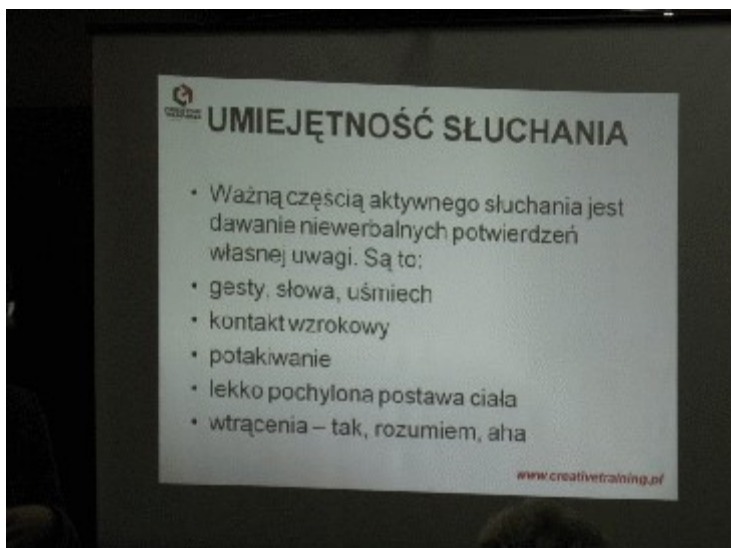
Asertywna komunikacja w sytuacjach konfliktowych: komunikat „ja” - informuje drugą osobę o tym, jak jej zachowanie wpływa na nadawcę komunikatu, jakie wywołuje emocje, jakie mają znaczenie. Jest jasną nie zagrażającą (bo nie atakuje) formą mówienia o swoich uczuciach, potrzebach i oczekiwaniach.

Umiejętność słuchania

Bardzo ważna umiejętność dla osób pracujących z innymi osobami, pozwala zebrać wiele informacji na temat rozmówcy, jego wymagań, potrzeb, oczekiwań, sytuacji osobistej.

Umiejętność słuchania – ważną częścią aktywnego słuchania jest dawanie niewerbalnych potwierdzeń własnej uwagi. Są to: gesty(*słowa, śmiech*), kontakt wzrokowy, potakiwanie, lekko pochylona postawa ciała, wtrącenia (*tak, rozumiem, aha*).

Pierwsze wrażenie – w pierwszych 3 sekundach rozmówca tworzy sobie Twój wizerunek. „Pierwsze wrażenie” pozostaje na długo i ma silny wpływ na zachowanie.



Dobre wrażenie tworzymy: własnym wyglądem i prezencją, przestrzeganiem zasad dobrego wychowania, okazywaniem natychmiastowej uwagi, dobrym kontakcie wzrokowym, otwartej postawie ciała.

Stres

Stres jest odpowiedzią na szkodliwe bodźce albo reakcją organizmu na fizyczne lub psychiczne wymagania. Stres, to zewnętrzny czynnik, który wytrąca jednostkę ze stanu równowagi psychicznej (*homeostazy*). Stres, jest efektem dynamicznego niedopasowania się jednostki i dynamicznego środowiska.



Źródła stresu, to: życie prywatne (*samopoczucie, samorealizacja, wiara, sumienie, itp.*), życie rodzinne (*potrzeby emocjonalne, tradycja, wychowanie, wartości kulturowe*), praca zawodowa (*warunki pracy, charakter pracy, pełnione funkcje, rozwój zawodowy, zależność jednostki od relacji interpersonalnych*), środowisko zewnętrzne (*hałas, pośpiech, przeludnienie, zanieczyszczenia*).

Objawy stresu: **fizyczne** (*podwyższony puls, podwyższone ciśnienie krwi, palpacje serca, uczucie gorąca – zimna, bladość – czerwienie, suchość w ustach, pocenie się, płytki i szybki oddech, napięcie mięśni, bóle głowy*), **psychologiczne** (*reakcje emocjonalne : lęk, irytacja, złość, płaczliwość, zamykanie się sobie, apatia, depresja, rozdrażnienie, labilność emocjonalna, przewrażliwienie*), **psychologiczne**: (*reakcje dotyczące procesów poznawczych: gonitwa myśli, luki pamięci, ześlizgi myślowe, myśli katastroficzne, schematyzm myślenia, trudności w podejmowaniu decyzji, utrata*

pewności siebie), behawioralne (obgryzanie paznokci, zgrzytanie zębami, nerwowy śmiech, pobudzenie ruchowe, jękanie się, nadużywanie alkoholu, objadanie się lub niejedzenie, agresja, konfliktowość).

Fazy strategii antystresowej

Uświadomienie problemu – „przeżywam silny stres” (*zauważenie symptomów reakcji stresowej, określenie źródła stresu*), przeciwdziałanie stresowi (*nazwanie objawu, rozważenie, czy byłem w takiej sytuacji i jak sobie poradziłem, pogłębione oddychanie, rozluźnienie napięcia mięśniowego, myślenie na pokonanie trudności*), uodpornianie na stresory (*racjonalne odżywianie, sport, hobby, słuchanie muzyki, umiejętność relaksacji*).

Radzenie sobie ze stresem: pozytywne nastawienie, relaksacja i oddychanie, zdrowe nawyki żywieniowe, aktywność fizyczna, gospodarowanie czasem, asertywność.

Za różnice emocjonalne odpowiadają półkule mózgowe i tak:

Lewa półkula mózgowa - tzw. „męska” odpowiada za prawą część ciała, w tym za: myślenie (logiczne, analityczne), ośrodek mowy, tutaj „trafiają” argumenty racjonalne, szczegóły, liczby.

Prawa półkula mózgowa – tzw. „żeńska” odpowiada za lewą część ciała, w tym za myślenie globalne, wyobraźnię, marzenia, do tej półkuli „trafiają” argumenty związane z emocjami

* **kompetencje interpersonalne**, to umiejętności zapewniające skuteczność realizacji celów w sytuacjach społecznych, czyli podczas kontaktów z innymi ludźmi. Dzięki nim jesteśmy w stanie wykorzystać w pełni nasz potencjał kwalifikacyjny, specjalistyczną wiedzę i doświadczenie

** **empatia** – w psychologii zdolność odczuwania stanów psychicznych innych istot, umiejętność przyjęcia ich sposobu myślenia, spojrzenia z ich perspektywy na rzeczywistość

*** **asertywność** – w psychologii termin oznaczający posiadanie i wyrażanie własnego zdania oraz bezpośrednio wyrażanie emocji i postaw w granicach nie naruszających praw i terytorium innych osób oraz własnych bez zachowań agresywnych, a także obrona własnych praw w sytuacjach społecznych.



Jak uczynić nasze mieszkanie nam przyjaznym?

Odcinek 4

Oświetlenie



Dla osób słabowidzących niezwykle ważnym elementem wnętrza jest oświetlenie. Odpowiednio dobrane może uwydatnić poszczególne elementy wyposażenia, ułatwić czytanie, a także wykonywanie innych czynności. Źle rozwiązane oświetlenie może sprawić, że otaczająca nas przestrzeń stanie się mało czytelna – będziemy narażeni na tzw. olśnienie i oślepienie -, a wykonywanie niektórych czynności może okazać się znacznie utrudnione. Rozpatrując to zagadnienie weźmy pod uwagę najlepsze dla nas natężenie światła, jego kolor, a także stopień rozproszenia.



Ze względu na zróżnicowane potrzeby osób z dysfunkcjami wzroku, a także możliwość zmian tych potrzeb w trakcie dnia istotna będzie elastyczność zastosowanych przez nas rozwiązań oświetlenia, czyli możliwość dostosowania natężenia światła np. do zmieniających się za oknem warunków atmosferycznych oraz rodzaju aktualnie wykonywanych czynności.

Duże znaczenie dla nas będzie miało zastosowanie lamp rozpraszających światło i równomiernie oświetlających całe pomieszczenia tak, aby nie pojawiały się na przemian miejsca jasne i ciemne.



Wszędzie tam, gdzie potrzebujemy silniejszego światła – np. przy blacie roboczym kuchni, w miejscu, w którym czytamy książki, pracujemy, czy się ubieramy – zastosujemy dodatkowe źródła światła.

Dobrze dobrane oświetlenie pozwoli nam wyeliminować zbędne cienie i ułatwi wykonywanie różnych czynności oraz korzystanie z niektórych - np. telefonu, pralki. Zbyt słabe światło będzie powodować nieczytelność nawet najlepiej dobranych we wnętrzu kontrastów, natomiast zbyt silne może nas oślepić lub powodować wspomniane olśnienia.

Porada

W specjalnych sklepach istnieje możliwość sprawdzenia w jaki sposób świecą różne rodzaje lamp. Jeżeli mamy taką szansę, to sprawdźmy, które z nich najbardziej odpowiadają naszym potrzebom.

Pamiętajmy, że oprócz rodzaju światła znaczenie ma również rodzaj zastosowanej oprawy, gdyż:

- *zyrandle służą do oświetlenia ogólnego*
- *reflektory – do punktowego*
- *kinkiety – tworzą wyłącznie nastrój w pomieszczeniu oświetlając przestrzeń jedynie w niewielkim stopniu.*

Jeżeli powiemy obsłudze sklepu o naszych potrzebach , to fachowcy powinni dobrać odpowiadające naszym potrzebom rodzaj światła oraz właściwą jego oprawę.

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

„Nikommu nie wolno trwać w bezczynności”

- to główne przesłanie homilii bp **Edwarda Białogłowskiego** wygłoszonej **24 stycznia 2010** r. podczas Mszy św. odprawionej dla ludzi z dysfunkcją wzroku w salce katechetycznej przy rzeszowskiej farze dla tego środowiska, których przedstawiciele w II Niedzielę Zwykłą przybyli do Rzeszowa z takich Kół PZN jak Leżajsk, Łańcut, Przeworsk, Lubaczów, Brzozów oraz z trenu Miasta Rzeszowa i przyległych gmin.



W bardzo rekordowo mroźny styczniowy dzień wokół bp **Edwarda Białogłowskiego** oraz kapelana Duszpasterstwa Niewidomych ks. **Stanisława Grzyba** zasiadło około **80** osób, które relacjonowane spotkanie rozpoczęli Mszą św. odprawioną w intencji środowiska, jak i osób nam sprzyjających i nas wspierających.

Uogólniając rzecz można, że było to najważniejsze środowiskowe spotkanie tej grupy modlitewnej wywodzącej się z naszego grona w skali Okręgu PZN i m.in. poprzez to można śmiało określić je tym mianem.



Specjalnie dobrane wszystkie czytania

mszalne nawiązywały do cierpienia i „upośledzenia członków (organów, zmysłów)” w życiu ludzkim w celu uświadomienia roli cierpienia w życiu każdego z nas oraz w szerszym kontekście, tj. w zbawieniu całej ludzkości.

W kazaniu biskup mówił o prawdziwym Bożym życiu, o cierpieniu i różnych jego formach w życiu każdego z nas, czy każdego pokolenia. **„Jeżeli człowiek już fizycznie nie może pomóc, to może się modlić i w ten sposób pomagać bliskim”** – powiedział biskup pomocniczy Diecezji Rzeszowskiej. Namawiał do pokochania Biblii, jako najważniejszej księgi ludzkości. Rozwijając myśl powiedział: *„Każdy z nas ma swoje niepowtarzalne życie, ma swoją niepowtarzalną drogę i ma swoje niepowtarzalne zajęcia. Młodzi przekazują życie, pracują zawodowo, starsi pomagają młodszym wychowywać ich dzieci (czyli swoje wnuki), zaś ci najbardziej niepełnosprawni mogą im służyć modlitwą, bo wedle słów Jana Pawła II Nikomu nie godzi się trwać beczynnie”*.



Kończąc Najświętszą ofiarę szczególnie

koncelebrant poświęcił opłatki i udzielił końcowego błogosławieństwa.

Po nim do zebranych przemówił proboszcz rzeszowskiej fary – ks. **Stanisław Bełza**, który „pociągnął” poruszony we Mszy św. temat i omówił najważniejsze momenty z życia Chrystusa niewątpliwie związane z niewidomymi. Zdradził, że „z wielką ochotą użycza tego miejsca (salki katechetycznej) na organizację spotkań dla ludzi z dysfunkcjami”, zaś kończąc życzył „wzroku serca, który pomaga właściwie odczytywać znaki w naszym życiu”.



Niewątpliwie wielkim przeżyciem dla niejednego ze współbiadników było łamanie się opłatkiem z bp **Edwardem Białogłowskim**, czy emerytowanym dyrektorem Filharmonii Rzeszowskiej – **Edwardem Sondejem**.

Przez dłuższy czas wzajemnie składano sobie życzenia, łamano się opłatkiem, wykazywano oznaki życzliwości. Wśród biesiadników „wtopił mi się” bp Białogłowski, który za chwilę zniknął bocznymi drzwiami, gdy ja planowałem z Nim na rzecz Czytelnika przeprowadzić krótką rozmowę. To on w końcu oznajmił wszystkim rozpoczynając Mszę św., że w II Niedzielę zwykłą wspominamy patrona dziennikarzy i pisarzy, tj. św. **Franciszka Salezego**. Cóż, miałem dobre chęci, jednak „w pole” wywiódł mnie sam biskup.

Niewątpliwie niepowtarzalną oprawę artystyczną spotkania stworzył p. Edward Sondej, który akompaniując sobie na akordeonie wykonał przepiękne pastorałki, polskie kolędy i utwory wierszowane poświęcone szczególnemu czasowi – tj. Świętom Bożego Narodzenia. Okolicznościowe spotkanie nobilitował recytacją okolicznościowej poezji m.in. **Stanisław Brożek** z Łańcuta i inni nieznani mi poeci.



Ważnym akcentem było wystąpienie prezesa **DN** – **Aleksandra Walasa** -, który podziękował za spontaniczną, nieodpłatną pracę związaną z przygotowaniem „opłatka” i zdradził, że podjęto starania o rejestrację w **KRS** Duszpasterstwa Niewidomych jako organizacji pozarządowej.

Po spożyciu ciepłego posiłku od czasu do czasu wspólnie kolędowano, wysłuchiowano próbek poezji rodzimych twórców, podziwiano niespożytego Edwarda Sondeja, który niczym wodzirej starał się angażować wszystkich w wspólne przeżycie okolicznościowego spotkania. W międzyczasie degustowano słodkie specjały, które

popijano herbatą lub kawą. W takim nastroju i takiej atmosferze bawiono się do późnych popołudniowych godzin, po czym „całe towarzystwo” rozjechano się do domów.

Mam nadzieję, że w umyśle każdego z uczestników opuszczających relacjonowane spotkania kotłowała się – pomimo wszystko optymistyczna - myśl: „**Nikomu nie wolno trwać w beczynności**” oczywiście w kontekście tego wszystkiego, o czym tyle powyżej w streszczonej homilii biskupa Białogłowskiego.

Zygflor 2010-01-25

1. 2. **Światowy Dzień Chorego**

- został ustanowiony przez papieża Jana Pawła II w dniu **13 maja 1992** r. w liście do przewodniczącego papieskiej **Rady ds. Duszpasterstwa Służby Zdrowia** kardynała **Fiorenzo Angeliniego**. Miało to miejsce w 75 rocznicę objawień fatimskich i w 11 rocznicę zamachu na Jego życie.

Święto corocznie w Kościele katolickim jest obchodzone **11 lutego** (*za każdym razem obchody rangi światowej odbywają się na innym kontynencie i w różnych miastach*), kiedy to Kościół powszechny wspomina pierwsze objawienie Maryi w Lourdes.

Znaczenie tego dnia dla całej społeczności, to ***dostrzeżenie miejsca tych, którzy cierpią na duszy i ciele.***

Cele tych obchodów, to:

- ***konieczność zapewnienia lepszej opieki chorym***
- ***dowartościowanie cierpienia chorych na płaszczyźnie ludzkiej, a przede wszystkim duchowej***
- ***włączenie w duszpasterstwo służby zdrowia wspólnot chrześcijańskich, rodzin zakonnych***
- ***popieranie zaangażowania wolontariatu***



Jak wspomniano, to corocznie od 1993 r. miejsca centralnych obchodów tego dnia na świecie, to miasta na różnych kontynentach i w państwach; to chwile, podczas których dużo mówi się o cierpieniu, jego sensie i ludziach nim dotkniętych oraz o tym jak można im pomóc i w nim ulżyć.

Dla Czytelników „Przewodnika” dwie relacje z takich obchodów: w powiecie łańcuckim i lubaczowskim.

- w powiecie łańcuckim -



W łańcucie obchody Światowego Dnia Chorego na szczeblu powiatu, to inicjatywa Społecznej Rady ds. Osób Niepełnosprawnych przy Staroście łańcuckim – Adamie Krzysztoniu. Oczywiście wsparł ją wcześniej wymieniony jak i dyrekcja łańcuckiego PCPR oraz Wójtowie wielu Gmin tegoż powiatu, którzy wraz z niepełnosprawnymi zamieszkującymi ten region 2 lutego 2010 r. wspólnie świętowali ten Dzień - tym razem w Gminie Markowa. Wójt Gminy Markowa – **Zbigniew Kuźniar** – z podjętego zobowiązania wywiązał się „na piątkę”, gdyż „zasponsorował” całą imprezę, wszystkich obecnych ugościł w obiekcie Zespołu Szkół (*Szkoła podstawowa i Gimnazjum*), gdzie odbyły się oficjalne przemówienia, składanie życzeń, występy dzieci, gościna i zabawa. Wszystko zaczęło się o godz. 9⁰⁰ Mszą św. w neogotyckiej świątyni p.w. św. Doroty w Markowej, którą koncelebrowało trzech księży, w tym dyr. przemyskiej CARITAS (*jednocześnie duszpasterz niesłyszących*) – ks. **Artur Janiec**. To on językiem migowym tłumaczył teksty mszalne, zaś kolejne teksty ze Starego Testamentu odczytali Starosta łańcucki

Adam Krzysztoń i jeden z Wójtów. Intencje mszalne zanosila młodzież z WTZ z Białobrzegów. Koncelebrze specyficznego nastroju dodawał wystrój neogotyckiej świątyni, jak i zapalone gromnice trzymane tak przez dorosłych, jak i dzieci. To Gromnica była głównym mottem homilii i to do Niej odwoływał się kapłan poruszając w tym kontekście wszelkie kwestie i niuanse naszego życia – w tym związane z chorobą i niepełnosprawnością. Omówił prawidłowe relacje, które powinny zaistnieć pomiędzy zdrowymi i chorymi oraz życzył, *„by blask Gromnicy przyświecał nam każdego dnia, by Jej światło rozświetlało nam drogę i ułatwiało realizować zadania, które mamy do wykonania, a zakończył myślą, że **Gromnica, to znak gotowości do spotkania z Bogiem**”*.



Zrealizowanie relacjonowanych obchodów w **40 dniu** po narodzeniu Chrystusa – **na Gromniczną**, jeszcze w oktawie Bożego Narodzenia -, to *„sprytne pociągnięcie”* umożliwiające jeszcze łamanie się opłatkiem przedstawiciele chorych i niepełnosprawnych z wóldarzami powiatu, to jeszcze chwila do przekazania bożonarodzeniowych i noworocznych życzeń, to moment na świąteczne spotkanie w niepowtarzalnej atmosferze charakteryzującej ten szczególny czas.

W obiekcie **Zespołu Szkół** noszącym imię bohaterskiej **Rodziny Ulmów** wspólnie witali nas dyrektorzy obu placówek, zaś młodzież pełniła rolę przewodników. Część artystyczna w wykonaniu najmłodszych, to przesłanie i morał przemawiający z bajki Hansa Christiana Andersena pt. „Królowa Śniegu”, czyli rzecz mówiąca o potrzebie uwrażliwienia ludzkiego serca na potrzeby bliskich.

Obchody Światowego Dnia Chorych w Markowej, to kolejna „wędrownka” po ziemni łańcuckiej z tego typu imprezami integrującymi niepełnosprawnych i społeczeństwo tej ziemi, której od lat patronuje – i sprzyja – Starosta Łańcucki Adam Krzysztoń realizując je z wóldarzami poszczególnych Gmin.

W skali Podkarpacia jest to wręcz wzorcowe, budujące i dające wiarę w to, że tak może i powinno być.

- w powiecie lubaczowskim -



W przypadku mojego regionu Światowy Dzień Chorych dotychczas był obchodzony w dosyć wąskim gronie, tj. przez niektóre stowarzyszenia lub podczas okolicznościowych nabożeństw w każdej z parafii. Na tym tle chlubny wyjątek, to działalność **Reginy Adamowicz** – prezes lubaczowskiego **PSD** -, która od kilku lat w swoim środowisku kultywowała tego typu modlitewne spotkania.

W tym roku pomysłem – i ideą ogólnopowiatowego spotkania dla wszystkich chorych i niepełnosprawnych (*lub ich reprezentacji*) – „zaraziła” dyrektora lubaczowskiego **PCPR** - **Wiesława Huka** -, który pomysł spotkania podchwycił i ...inicjatywa „ziściła się”.



„ W tym roku podjąłem się” – mówił 6 lutego 2010 r. **Wiesław Huk** dyr. lubaczowskiego PCPR – realizacji obchodów Światowego Dnia Chorego dla szerszego forum – na szczeblu powiatu - wykorzystując w tym zbożnym celu służby powiatowe (PCPR), aktyw PSD, Fundację „Pamięć i Tożsamość im. Jana Pawła II”, CARITAS Diecezji Zamojsko-Lubaczowskiej oraz „Akcję Katolicką” działającą przy lubaczowskiej konkatedrze.

Uroczystość w dniu 11. 02. 2010 r. rozpocznie Msza św. o godz. 10⁰⁰ odprawiona w lubaczowskiej konkatedrze przez biskupa pomocniczego Diecezji zamojsko-lubaczowskiej – Mariusza Leszczyńskiego.



W naszych uroczystościach mogą wziąć udział wszyscy chorzy i niepełnosprawni – nie tylko zorganizowani w organizacjach pozarządowych. Po zakończeniu Mszy św. będzie udzielany sakrament namaszczenia chorych.

Po nabożeństwie w konkatedralnej Salce teatralnej odbędzie się spotkanie wszystkich uczestników obrządku, podczas którego wystąpią przedstawiciele poszczególnych DPS i organizacji pozarządowych

Będzie to tzw. „część artystyczna” w trakcie której zaprezentują się uczestnicy Środowiskowych Domów Samopomocy z Lubaczowa, Cieszanowa i Horyńca; Domów Pomocy Społecznej z Lubaczowa, Wielkich Oczu i Rudy Różanieckiej oraz Warsztatów Terapii Zajęciowej z Krowicy Lasowej.

11. 02. 2010 r., to Tłusty Czwartek, więc z tej okazji będzie skromny poczęstunek, tj. pączki oraz ciepłe napoje.

*Spotkanie swoją obecnością mają zaszczyścić członkowie Rady Powiatu wraz ze Starostą Lubaczowskim – **Józefem Michalikiem** , dyr. Wydziału Polityki Społecznej Urzędu Wojewódzkiego - **Dariusz Tracz** oraz dyr. Podkarpackiego PFRON – **Maciej Szymański** .*

Mam nadzieję, że relacjonowane spotkanie stanie się podwaliną do organizacji corocznych - już tradycyjnych – tego typu spotkań na szczeblu powiatu i wpisze się w kalendarz jego imprez , do których realizacji będziemy powracać każdego 11 lutego w kolejnych latach na pamiątkę 13 maja 1992 r.- tj. w dnia, w którym Jan Paweł II - sam będąc chorym i niepełnosprawnym – oczy całej ludzkości skierował na tę grupę populacji poprzez ustanowienie Dnia Chorego w ten sposób przypominając, by nie pamiętano o nich tylko z okazji tego święta...

Tak też się stało; życie nie skorygowało założonych planów kol. dyrektora, bowiem „dopisali” zaproszeni goście, nie zawiedli lokalni dygnitarze, zaś Mszę św. odprawił syn ziemi lubaczowskiej – bp Mariusz Leszczyński, który w okolicznościowej homilii w szczególny sposób podkreślił w życiu człowieka rolę *cierpienia i krzyża, który niesiemy aż do śmierci*. Na tym tle omówił rolę wrażliwości na ból i cierpienie tych, którzy mają działać na rzecz chorego – bez względu na to, na jakim odcinku – i momencie - przyszło im z Nim być i Mu służyć. Miedzy innymi powiedział: **„Miarą dojrzałości społeczeństwa jest troska o człowieka chorego i niepełnosprawnego”** , zaś

kończąc – chcąc dodać otuchy wynikającej z wiary – powiedział: „**Krzyż, to nie tylko znak cierpienia, ale i klucze do Nieba**”.

Postronnego obserwatora niewątpliwie wzruszyły występy reprezentacji poszczególnych placówek opiekuńczych powiatu, niejedna osoba obserwująca je częściej łknęła ślinę, czy niechcący otarła oczy - w ten sposób uzewnętrzniała się akceptacja tego, co do widza płynęło ze sceny, w ten sposób przejawiał się szacunek oraz reakcja na szczególny przekaz i uznanie należne szczególnym artystom, za to, co - i jak – przemawiali przekazując pewne prawdy.

Nie lubię chwalić się tym, co dobrego robi się na moim terenie i należę do ostatnich, którzy świadomie chcieliby to czynić. Jednak obiektywnie muszę przyznać, że to, co krótko zrelacjonowałem miało szczególną wartość wartą odnotowania - co też uczyniłem -, a jeśli chcielibyście obiektywnej oceny, to niewątpliwie możecie ją uzyskać od honorowych gości, tj. znanego wszystkim w naszym środowisku dyr. PFRON **Macieja Szymańskiego** i **Dariusza Tracza** dyr. Wydziału Polityki Społecznej Podkarpackiego UW.

Zaprezentowałem dwa powiatowe ośrodki, dwa tego typu doświadczenia w organizacji tego Święta oraz dwa sposoby realizacji i przeżycia Światowego Dnia Chorego.

Przyznacie, że nie ma na organizację tego typu Świąt szczególnych rad, przepisów, czy szablonów – każdy robi na ile pozwala na to kasa i możliwości regionu; najważniejszym jest, aby w tej kwestii cokolwiek robić.

Ważnym jest też to, aby o chorych i niepełnosprawnych pamiętać nie tylko od święta, tj. z okazji Światowego Dnia Chorego, ale każdego dnia w roku w perspektywie mając i to, że i nas może kiedyś dotknąć choroba, niepełnosprawność i zdanie na czyjąś łaskę lub niełaskę ...

Tę ostatnią myśl można zadedykować rządzącym, pracującym w tzw. służbie zdrowia i nie tylko...

Zygflor 2010-02-11



Witryna poetycka

„W marcu, jak w garncu”- mówi stare przysłowie ludowe; takiż też tematycznie jest poniższy wybór wierszy do naszego kącika poetyckiego. Tym razem proponuję utwory

trzech autorów, w których – uogólniając - poruszają temat samotności i tęsknoty w każdym wymiarze. Zapraszam do lektury.

„Kiedy się człowiek do człowieka garnie”

Kiedy się człowiek do człowieka garnie,
Wtedy żaden z nich nie czuje się marnie,
Bo człowiek samotny, to smutna istota.
Cóż, wyczarowany jest z prochu i błota.
Z łaskowości Bożej duchem ożywiony.
Odtąd wciąż i zawsze miłości spragniony.
Więc w pracy, radości oraz cierpień
trudzie
Szczерze miłujemy – miłujmy się ludzie ...

autor: Tadeusz Baran

„Łzy tęsknoty”

Płacze deszcz kroplami łez,
A ja stoję samotna przy oknie
I świat jest taki szary
I cały we deszczu moknie.

„Chryste ?”

Co wiesz na krzyżu w cierniowej koronie
Przed Tobą czoła nasze chylin kornie
Przebacz nam Panie nasze przewinienia
I odwróć od nas smutek i cierpienia
Zwróć swe Boskie oblicze na dolę ludu
swego
Niechaj on dozna miłosierdzia Twego
Ześlij promień łaski z nieba wysokiego
Wysokiego ulżyj ciężkiej doli narodu
Polskiego
O Panie Chryste ojczy nasz i Boże
My swoje prośby zanosim w pokorze
Ból nasz i smutek, radość i cierpienie
I to co cierpi nasza biedna ziemia
Składamy kornie u stóp tronu Twego
I prosim ze łzami miłosierdzia twego
Obyś Ty Ojczy winy nam przebaczył
I drogę życia nadal błogosławił

autor: Kazimierz Bacewicz

Przytulam twarz do zimnej szyby,

A po policzkach spływają łzy

I płacę razem z deszczem

I myślę – co robisz ty?

Dlaczego jesteś tak daleko?

Ja teraz Cię potrzebuję,

Przykładam palec do mokrej szyby

I łzami serce dla Ciebie maluję ...

autor: Zuzanna Ostafin

Warto wiedzieć ...

Limity odliczeń w podatku dochodowym od osób fizycznych obowiązujące w 2009 roku. Odliczenia od dochodu.

Rodzaje wydatków

*** *Wydatki na zakup leków, których stosowanie zalecił lekarz specjalista.***

Limit ulgi w 2009 r. – Nadwyżka wydatków ponad 100 zł

miesięcznie .

Podstawa: Art. 26 ust. 7a pkt 12 ustawy

*** Opłacenie przewodników osób niewidomych I lub II grupy inwalidztwa oraz osób niepełnosprawnością narządu ruchu zaliczanych do I grupy inwalidztwa.**

Limit ulgi w 2009 r. – do 2280 zł – Jest to limit roczny.

Podstawa: Art.26 ust. 7a pkt 7 ustawy.

*** Utrzymanie przez osoby niewidome I lub II grupy inwalidztwa psa**

psa przewodnika

Limit ulgi w 2009 r. – do 2280 zł – Jest to limit roczny.

Podstawa: Art. 26 ust. 7a pkt 8 ustawy.

*** Używanie samochodu osobowego, stanowiącego własność (współwłasność) osoby niepełnosprawnej zaliczonej do I lub II grupy inwalidztwa lub podatnika mającego na utrzymaniu osobę**

niepełnosprawną zaliczoną do I lub II grupy inwalidztwa albo dzieci niepełnosprawne, które nie ukończyły 16 roku życia, dla potrzeb związanych z koniecznym przewozem na niezbędne zabiegi leczniczo - rehabilitacyjne

Limit ulgi w 2009 r. – do 2280 zł – Jest to limit roczny.

Podstawa: Art. 26 ust. 7a pkt 14 ustawy.

Uwagi do wszystkich podpunktów:

*Ulgi na cele rehabilitacyjne przysługują osobom niepełnosprawnym bądź podatnikom mającym na utrzymaniu osoby niepełnosprawne, których dochód (tj. osób będących na utrzymaniu) nie przekracza **9120 zł** w 2009 r.*

Ulga na Internet.

*Podatnikowi **przysługuje prawo do odliczenia** od dochodu wydatków ponoszonych przez podatnika z tytułu użytkowania sieci **Internet** w lokalu (budynku) będącym miejscem zamieszkania podatnika w wysokości nieprzekraczającej w **roku podatkowym kwoty 760zł.** (wymagane dokumenty: Faktura w rozumieniu przepisów o podatku od towarów i usług + dowód jej opłacenia)*

.....
Co nieco o tegorocznym odliczeniu 1 % od podatku

Przed rokiem wreszcie uproszczono odpowiednie procedury i dzielenie się pieniądzem jest w końcu znacznie uproszczone.

W zeznaniu podatkowym za 2009 rok podatnik wpisuje nazwę organizacji, jej numer **KRS** i numer **konta bankowego** oraz kwotę stanowiącą maksymalnie **1%** swoich zapłaconych w 2009 r. pieniędzy. Urząd Skarbowy sam przekaże wskazanej przez nas organizacji kwotę 1% naszego podatku.

Drodzy Podatnicy !

Przekazując **1%** swojego podatku możesz wesprzeć:

Polski Związek Niewidomych

Okręg Podkarpacki

Numer **KRS** organizacji: **0000037306**

Nr naszego konta bankowego: **57 8642 1126 2012 1119 1575 0001**

Uczyńcie to sami, namówcie do tego rodzinę, znajomych, wolontariuszy oraz sympatyków naszej organizacji !

Ważna informacja !

Wskazane jest - przy przekazywaniu **1%** odpisu od podatku za **2009 r.** by:

w odpowiednim punkcie (w zależności od rodzaju **PIT**) dopisać:

dla Koła PZN w

(tu wpisać jakie Koło PZN chcemy wesprzeć)

Np. Zygmunt Florczak swój **1%** przeznacza na rzecz Koła PZN w Lubaczowie.

Po **1 maja 2010** - czyli po ostatecznym terminie składania zeznań podatkowych (**PIT**) i ich zaakceptowaniu przez Urzędy Skarbowe - każdy Zarząd Koła PZN przelewem otrzyma sumę pieniędzy, która z jego terenu została wpłacona na konto Okręgu PZN. W naszej sytuacji tylko Okręg PZN posiada status Organizacji Pożytku Publicznego – **OPP** - i tylko w ten sposób tę możliwość możemy wykorzystać na korzyść naszych Kół PZN.

Fotorelacja z obchodów Światowego Dnia Chorych w Łańcut 2.02.2010

Lubaczów 11.02.2010

