



# Przewodnik

*Miesięcznik Okręgu  
Podkarpackiego PZN*



(77)

05/2011 ISSN 1897-841X

Tyle jesteś wart ile drugiemu pomożesz...



**Jak bocian przyleci, to może przybędzie dzieci?**

## **Spis treści:**

- *Maj 2011 – felieton* .....str.3
- *Co w trawie piszczy i co w duszy gra* .....str.7
- *„Ludzie szlachetni odchodzą otoczeni wdzięczną pamięcią żywych”* .....str.10
- *Czym współcześnie jest dla nas Legitymacja PZN?* .....str.14
- *Witryna poetycka* .....str.17
- *Jak uczynić nasze mieszkanie nam przyjaznym?* .....str.19



### **Miesięcznik Okręgu Podkarpackiego Polskiego Związku Niewidomych**

**Wydawca:** Zarząd Okręgu Podkarpackiego PZN w Rzeszowie

#### **Skład redakcji:**

*Redaktor Naczelny, koordynator: “Zygflor” - Zygmunt Florczak*

*Skład komputerowy: Agnieszka Płonka*

*Współpracują: Maria Bojarska, Zuzanna Ostafin*

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



tel. (017) 85 24 738, fax. (017) 86 22 328,

e-mail: [podkarpacki@pzn.org.pl](mailto:podkarpacki@pzn.org.pl)

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

**MAJ** - jest piątym miesiącem w roku, ma 31 dni i jest utożsamiany z burzliwie rozwijającą się przyrodą, ciepłem i miłością, która sprowokowana strzałami Amora dosięga przede wszystkim młodych. Ten czas starożytni Rzymianie poświęcili bogini **Mai** – matce boga **Merkurego** -, która „na scenę” wkraczała przystrojona kwitnącymi ziołami i kwiatami. W taki oto sposób - wedle starożytnych – zaczynał się czas radości całej przyrody - *pełen radości, miły* -, co po łacinie brzmi **majus**. To właśnie od tego słowa ten wiosenny miesiąc zapożyczył sobie swe imię - określenie kojarzone z miłością i nastrojowym „trelem” (śpiewem) słowika...

Ludowe mądrości na ten czas, to:

***W maju, jak w raju.***

***Grzmoty w maju – znak urodzaju.***

***Jeśli w maju grzmot, rośnie wszystko w lot.***

***Gdy kukułka w maju, spodziewaj się urodzaju.***

***Częste w maju grzmoty rozpraszają chłopa zgryzoty.***

***Kto się w maju urodzi, dobrze mu się powodzi.***

***Gdy maj ciepły i zielony, to jesienią dobre plony.***

***Pankracy, Serwacy, Bonifacy – są to święci lodowaci, a zimna Zofija resztkę chłodu zwija.***

W ten czas będziemy wspominać i przeżywać:

- **1 maja - Święto Pracy, Międzynarodowy Dzień Solidarności Ludzi Pracy** popularnie zwany **1 Maja**.
- Święto wprowadziła w **1889 II Międzynarodówka** dla upamiętnienia wydarzeń, które miały miejsce w pierwszych dniach **maja 1886 r. w Chicago**, w Stanach Zjednoczonych podczas strajku będącego częścią ogólnokrajowej kampanii na rzecz wprowadzenia **8-godzinnego** dnia pracy.
- **1 maja 2004 r. Polska** – wraz z dziewięcioma innymi krajami - **wstąpiła do Unii Europejskiej**.
- Poprzedziło to wydarzenie: podpisanie **16 kwietnia 2003 r. traktatu akcesyjnego**, zaś w dniach 7-8 czerwca 2003 r. pozytywnie rozstrzygnięte referendum w sprawie członkostwa Polski w UE.
- **1 maja** br. w **Niedzielę Bożego Miłosierdzia** w Watykanie **Benedykt XVI** będzie przewodniczył **uroczystościom beatyfikacyjnym** (jeszcze) **Sługi Bożego Jana Pawła II**. W ten sposób Kościół katolicki uzna Go za  **błogosławionego** i zezwoli

na publiczny kult o charakterze lokalnym (*już*)  **błogosławionego Jana Pawła II. (błogosławiony, to lokalny – diecezjalny, danej nacji - święty)**

- Od tego roku **1 Maja** może nam się kojarzyć z tymi trzema faktami.
- **2 maja**, to „**Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej**”
- O jego powstaniu zdecydował Sejm uchwałą podjętą w 2004 r. Intencją jego uchwalenia było wyznaczenie dla Polonii „**Dnia Łączności z Macierzą**”.
- **2 maja 1921** r. wybuchło **III Powstanie Śląskie** - było to kolejno trzecie zbrojne wystąpienie polskiej ludności Górnego Śląska przeciwko Niemcom w celu przyłączenia tych ziem do Polski.
- **3 maja – Matki Bożej Królowej Polski**
- **3 maja 1791** r. - Sejm Czteroletni uchwalił **Konstytucję 3 Maja**.
- **3 maja 1660** – w **Oliwie** zawarto pokój pomiędzy Polską, a Szwecją, na mocy którego król Jan Kazimierz zrzekł się praw do tronu szwedzkiego, a Polska zatrzymała część Inflant.
- **4 maja – św. Floriana** – patrona zawodów związanych z ogniem, czyli strażaków, hutników, kominiarzy, garncarzy, piekarzy.
- **6 maja 1921** r. w **Kolbuszowej** urodził się **Jan Bytnar** – ps. „*Rudy*”, „*Czarny*”, „*Janek*”, *Krokodyl*”; harcmistrz, podporucznik AK, bojownik Szarych Szeregów, bohater książki Aleksandra Kamińskiego „*Kamienie na szaniec*”. Aresztowany przez gestapo został odbity pod Arsenalem. Zmarł **30 marca 1943** r. wskutek ran odniesionych w czasie bestialskiego śledztwa.
- **7 maja 1861** r. urodził się **Rabindranaath Tagore** – indyjski poeta, pisarz, kompozytor, malarz, filozof i pedagog tworzący w języku bengalskim. Za swą głęboko humanistyczną twórczość poetycką i prozatorską został uhonorowany w 1913 r. Literacką Nagrodą Nobla. To on sformułował myśl:  
„*Demon dzisiejszej cywilizacji złamał równowagę w człowieku między jego rozumem, a wolą; między nauką, a sumieniem*”.
- **8 maja** – to **Międzynarodowy Dzień Zwycięstwa**. W tym dniu - w/g czasu zachodniego - hitlerowskie Niemcy w 1945 r. podpisały akt bezwarunkowej kapitulacji. Tego dnia w Europie zakończyła się II wojna światowa.
- **9 maja 1921** r. urodziła się **Sophie Scholl** – niemiecka działaczka antyhitlerowskiego ruchu oporu, współzałożycielka w Monachium antynazistowskiej grupy **Biała Róża**; stracona w 1943.
- **10 maja 1841** r. urodził się **Gordon Bennet jun.** – amerykański dziennikarz i wydawca prasowy, entuzjasta sportu i fundator nagród sportowych (*zm. 1918 r.*).
- **11 maja 1871** r. zmarł **John Heschel** – angielski astronom i fizyk, jeden z pionierów fotografii. To on wprowadził terminy: negatyw i pozytyw oraz nazwę dziedziny – fotografia (*ur. 1792 r.*).
- **12 maja 1926** r. – rozpoczął się wojskowy zamach stanu **Józefa Piłsudskiego** – tzw. **przewrót majowy** - początek rządów sanacyjnych.
- **12 maja 1935** r. zmarł marszałek **Józef Piłsudski** – współtwórca niepodległej Polski (*ur. 1867 r.*).
- **13 maja 1901** r. urodził się **Witold Pilecki** – działacz konspiracyjny, rotmistrz, jeden z największych bohaterów europejskiego podziemia. Zginął stracony 25 maja 1948 r.
- **13 maja 1981** r. na Placu św. Piotra w Rzymie – w rocznicę pierwszego objawienia się matki Bożej w Fatimie – Turek **Ali Agca** dokonał zamachu na papieża **Jana Pawła II**. Jakiś czas później Ojciec Święty zauważył: „*To był prawdziwy cud i wiem komu go zawdzięczam*”.

- **14 maja 1831** r. zginął w powstaniu listopad
- **15 maja** – **Święto Polskiej Niezapominajki**
- **15 maja 1891** r. urodził się **Michaił Bułhakow** – rosyjski pisarz, autor powieści „*Mistrz i Małgorzata*”, w której podjął odwieczny problem dobra i zła (zm. 1940 r.).
- **16 maja 1211** r. zmarł **Mieszko I Piłtonogi** – władca Polski z dynastii Piastów (ur. przed 1146 r.).
- **17 maja 1981** r. zmarł **Feliks Skubiszewski** – wybitny chirurg, pierwszy rektor – i patron – Akademii Medycznej w Lublinie (ur. 1895)
- **18 maja 1631** r. urodził się **Stanisław Papczyński** – zakonnik, pijar, założyciel Zgromadzenia Księży Marianów; błogosławiony Kościoła katolickiego (zm. 1701 r.).
- **18 maja 1920** r. urodził się **Karol Wojtyła** – od 1978 r. papież **Jan Paweł II** (zm. 2005 r.).
- **19 maja 1531** r. zmarł **Jan Łaski** – wielki kanclerz koronny, prymas Polski, inicjator wydania zbioru praw zwanego „**Statutem Łaskiego**” (ur. 1456 r.).
- **20 maja 1881** r. w Tuszynie Narodowym (pow. mielecki) urodził się **Władysław Sikorski** – generał, polityk, organizator i naczelny wódz Polskich Sił Zbrojnych na Zachodzie, zginął w katastrofie lotniczej pod Gibraltarem w 1943 r.
- **21 maja** – **Święto Kadeta** \* – ustanowione w okresie **II RP** dla upamiętnienia kadetów poległych w dniu najcięższych walk **III - go Powstania Śląskiego** (21. 05. 1921 r.) w rejonie Góry Świętej Anny.
- **22 maj 1911** r. we Lwowie powstały pierwsze **4 drużyny skautowskie** powołane przez **Andrzeja Małkowskiego** dające początek ruchowi harcerskiemu w Polsce.
- **23 maja 1871** r. zginął **Jarosław Dąbrowski** – działacz rewolucyjny i niepodległościowy. To on był naczelnym wodzem **Komuny Paryskiej z 1871 r.** (ur. 1836r.).
- **24 maja 1543** r. zmarł **Mikołaj Kopernik** – wielki polski uczoney, astronom, matematyk, ekonomista, lekarz, twórca heliocentrycznej teorii budowy świata i jeden z **XVI-wiecznych prekursorów nowożytnej nauki** (ur. 1473 r.)
- **24 maja 1931** r. w **Łazach** pod Raszynem **otwarto stację nadawczą Polskiego Radia**. Była to najsilniejsza (**120 kW**) stacja na kontynencie europejskim, dzięki niej Polskie Radio uzyskało zasięg międzynarodowy.
- **25 maja** – **Dzień Dzieci Zaginionych**
- **26 maja** - **Dzień Matki**

*W tym miejscu felietonu wszystkim Matkom Redakcja pozwala sobie złożyć najserdeczniejsze życzenia zdrowia, zadowolenia z życia, zrozumienia u dzieci i wnuków oraz wielkiego poszanowania wynikającego z Waszego trudu, pozycji i tego, co zrobiliście – i nadal robicie – dla swoich bliskich.*

*Dziękujemy Wam za to wszystko, co cały czas nam dawałyście i nadal nam dajecie z siebie... oraz funduszy pozyskiwanych z ZUS...*

*Wszystkiego dobrego !!!*

- **28 maja 1961** r. w **Londynie** utworzono organizację **Amnesty International** - w celu obrony więźniów politycznych w Hiszpanii, w RPA, na Węgrzech. Obecnie udziela ona pomocy prawnej więźniom politycznym we wszystkich krajach świata.

- **28 maja 1981** r. zmarł **Stefan Wyszyński** – kardynał, prymas Polski, mąż stanu, zwany „**Prymasem Tysiąclecia**”; represjonowany w czasach stalinowskich (ur. 1901 r.).
- **29 maja 1861** r. zmarł **Joachim Lelewel** – wybitny historyk i działacz patriotyczny, profesor Uniwersytetu Warszawskiego i Wileńskiego, członek Rządu Narodowego w czasie Powstania listopadowego. Był twórcą pierwszej syntezy dziejów Polski (ur. 1786).
- **30 maja 1431** r. skazana przez Inkwizycję za herezję i czary została spalona na stosie **Joanna d’Arc** – francuska bohaterka narodowa, symbol jedności narodowej Francji i walki o jej niepodległość. W 1920 r. papież Benedykt XV ogłosił ją świętą (ur. około 1412 r.).
- **31 maja** – to **Światowy Dzień bez Papierosa**

Kończy się piękny miesiąc maj, a wraz z nim pierwsze zachłyśnięcie wiosną i jej urokami . Wspomnieliśmy ogrom historii, ale maj w naszej kulturze, to przeżywanie Pierwszych Komunii św., do których dzieci z dysfunkcją wzroku przygotowują Ich Matki.

Chcąc oddać honor i cześć Ich szczególnej miłości i oddaniu wszystkim Matkom dzieci zrzeszonych w PZN – z dysfunkcjami - do rozważenia proponuję poniższy tekst...

*Bóg unosząc się nad Ziemią obserwuje i daje wskazówki swoim Aniołom, co mają zapisać w olbrzymiej księdze ludzkiego życia.*

*W końcu przekazuje On imię aniołowi i uśmiecha się. Anioł jest ciekawy. Dlaczego ta właśnie, Boże ? Ona jest taka szczęśliwa.*

*Właśnie – mówi Bóg. Czy mógłbym dać dziecko upośledzone matce, która nie zna śmiechu ? Byłoby to okrucieństwem.*

*Ale czy ona ma cierpliwość ? – pyta anioł.*

*Ja nie chcę, aby ona miała za dużo cierpliwości, bo utonie w morzu współczucia i rozpacz.*

*Jednak z chwilą, gdy zapanuje nad wstrząsem i złością, będzie mogła temu podołać.*

*Ależ Boże, ja myślę, że ta kobieta nie wierzy w Ciebie. Bóg się uśmiecha. To nie ma znaczenia, mogę to naprawić.*

*Ta jest doskonała, ona posiada wystarczająco dużo egoizmu. Anioł wzdycha. Egoizm ? To jest cnota ?*

*Bóg przytakuje. Jeśli ona nie będzie potrafiła oderwać się od dziecka od czasu do czasu, nie przeżyje.*

*Tak, to jest kobieta, którą obdarzę dzieckiem niedoskonałym. Ona sobie jeszcze tego nie uświadamia, ale stanie się przedmiotem zazdrości.*

*Ona nigdy nie przyjmie za rzecz naturalną wypowiedzianego słówka. Nigdy nie uzna zrobienie kroczyka za coś zwyczajnego. Kiedy jej dziecko powie po raz pierwszy: „Mama”, będzie ona świadkiem cudu i będzie świadoma tego.*

*Gdy będzie opisywała drzewo lub zachód słońca swojemu niewidomemu dziecku, będzie to widziała oczami, jakimi tylko niewielu ludzi może oglądać moje dzieła.*

*Ja pozwolę zobaczyć jej jasno rzeczy, które ja widzę – ignorancję, okrucieństwo, uprzedzenie - i pozwolę jej wspiąć się powyżej nich. Ona nigdy nie będzie samotna.*

*Będę przy jej boku w każdej minucie , każdego dnia jej życia, ponieważ ona wykonuje moją pracę tak, jak gdyby znajdowała się tutaj przy moim boku.*

**Bruno Ferraro**

Zygflor 2011-02-28

**\*kadet** – to tytuł słuchacza szkoły chorążych (wojskowej i niektórych służb mundurowych) przed jej ukończeniem

---

## **Co w trawie piszczy i co w duszy gra**

*- czyli relacja z integracyjnego spotkania dzieci z Koła PZN z Dębicy z twórczością klasyka poezji dziecięcej oraz utworami rodzimej poetki, która w swych wierszach najtrafniej ukazuje to, co gra w duszy człowieka ociemniałego ...*

Ów klasyk literatury dziecięcej – autor utworów uwielbianych przez dzieci, jak i dorosłych - to **Jan Brzechwa**. To spod jego pióra wyszły tak popularne utwory, jak: „*Tańcowała igła z nitką*”, „*Kaczka Dziwaczka*”, „*Przygody Pchły Szachrajki*”, czy „*Akademia Pana Kleksa*”. Wiersze Jana Brzechwy, to świat pełen przygód, w którym głównymi postaciami są zwierzęta ( *hipopotam, kaczka, kwoka, żuk, stonoga, pies, jeź, żaba, wrona, ślimak* ) lub rośliny ( *pomidor, koper, szczypiorek, kalarepka, groch, pietruszka, cebula, burak, fasola* ).

Rodzima poetka, to **Zuzanna Ostafin**, której twórczość w środowisku jest dosyć dobrze znana dzięki m.in. ich publikacjom na łamach „Przewodnika”.



To ich utwory wyuczyły się „na pamięć” dzieci z klasy integracyjnej Szkoły podstawowej Nr 11 z Dębicy, które 25 lutego 2011 r. swoją recytacją uświetniły poniżej



relacjonowaną imprezę, o której **Maria Kabaj** – prezes ZK PZN w Dębicy powiedziała:

*„Inicjatorem integracyjnego spotkania tematycznie związanego z poezją był ZK PZN w Dębicy oraz Dyrekcja Podstawowej szkoły Integracyjnej nr 11 z Dębicy, na której to terenie je zrealizowano. Na spotkanie przybyły dzieci zrzeszone w naszym Kole PZN, ich rodzice - lub opiekunowie - oraz nauczyciele wraz z uczniami z tejże placówki oświatowej.*

*Dzieci z wielkim zapałem – i zaangażowaniem – recytowały wiersze Jana Brzechwy, jak też naszej niewidomej Koleżanki Zuzanny Ostafin, która specjalnie przyjechała do nas z Lubziny (Koło PZN Ropczyce).*

*Po wysłuchaniu najbardziej kojarzonych z wymienionymi autorami utworów na naszym forum wystąpił **Emil Szwarga** – uczeń Gimnazjum dla Niewidomych dzieci w Krakowie -, który również recytował wiersze jak i podzielił się swoim doświadczeniem i uwagami związanymi ze swoją edukacją w Krakowie. Emil z wielką skromnością mówił o swoich osiągnięciach w nauce, o rozstrzygniętych na swoją korzyść konkursach, czy udziałach w przedmiotowych olimpiadach.*



*„W finale” szczególnego spotkania wysłuchaliśmy od autorskiej – wzruszającej i poruszającej – interpretacji swoich wybranych wierszy wykonanej przez Zuzannę Ostafin, która w końcowym momencie swojego wystąpienia wszystkich milusińskich obdarowała słodkimi specjami specjalnie przywiezionymi na tę okazję.*

*Gdy dzieci konsumowały słodki poczęstunek Nasza Poetka dzieliła się ze starszą częścią szczególnego spotkania uwagami dotyczącymi utrudnień wynikających z niepełnosprawności tak w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Pociuszającym i wielce budującym przesłaniem Jej wystąpienia było to, że sama jest najlepszym przykładem na to, że osoba niewidoma sobie poradzi, gdyż ma rodzinę, podjęła pracę zawodową, cierpi na inne współistniejące z niewidzeniem schorzenia, z którymi sobie jakoś radzi i – jeśli chciała – zdołała wygospodarować czas na pracę społeczną ( do niedawna przecież jeszcze liderowała podkarpackiej RND ).*



*Następnie wszyscy uczestnicy spotkania zwiedzili goszczącą nas szkołę – w tym specjalistycznie wyposażoną pracownię komputerową przystosowaną dla dzieci z dysfunkcją wzroku.*



*Z całym uznaniem muszę podkreślić, że Podstawowa Szkoła Integracyjna w Dębicy jest jedyną tego typu placówką na terenie Województwa Podkarpackiego, której grono nauczycielskie jest predysponowane (kompetentne) do nauki dzieci z dysfunkcją wzroku.*

Relacjonowane spotkanie, to część przedsięwzięcia zorganizowanego w ramach realizacji programu „Działaj Lokalnie VII” Polsko – Amerykańskiej Fundacji Wolności, Akademii Rozwoju Filantropii w Polsce we współpracy z Dębickim Klubem Biznesu i Gminą Dębica.

Na pytanie „Co w trawie piszczy” odpowiedziały ludziom zgromadzonym we wzmiankowanej szkole dowcipnie i obrazowo recytowane utwory klasyka literatury dziecięcej – Jana Brzechwy -, zaś na pytanie „co kołata się w duszy człowieka ociemniałego” częściowo odpowiedziały utwory Zuzanny Ostafin, jak też osobiście ich autorka, która kilka z nich wypowiedziała osobiście.



Kończąc należy pogratulować „naszym z Dębicy” ciekawego pomysłu i inicjatywy, której ostatecznym celem było zapewne ukazaniem obaw i nadziei człowieka ociemniałego w specyficzny – wręcz konfrontacyjny - sposób ukazanych w poezji Zuzanny Ostafin na tle beztróskich utworów Jana Brzechwy.

**„Ludzie szlachetni odchodzą otoczeni wdzięczną pamięcią żywych”**

- niewątpliwie do grona ludzi tak określanych po opuszczeniu ziemskiego padółu można zaliczyć zaistnienie, dziedzictwo i zapisany wśród nas ślad żywota **Śp. Jana Perlaka ...**

**Jan Perlak w rodzinie Agnieszki i Sebastiana - mieszkańców Woli Zarczyckiej - pojawił się 8 marca 1940 r.**



*To w tej wsi spędził dzieciństwo, rozpoczął pobieranie nauki w Szkole podstawowej, a potem w szkole średniej w pobliskim mieście.*

*W tym okresie życia Śp. Jana zaczęły się uzewnętrzniać jego kłopoty wzrokowe, które – w konsekwencji – ukierunkowały Jego dalszą edukację. Z wiadomych powodów dalszą naukę kontynuował w krakowskiej Szkole masażu, którą ukończył z wyróżnieniem.*

*Pracę w wyuczonym zawodzie rozpoczął w nowopowstałej Poliklinice MSW w Rzeszowie, gdzie był zatrudniony aż do emerytury; jednocześnie na ½ etatu pracował w Przychodni kolejowej.*

*Przez całe swoje życie zawodowe - i nie tylko – służył ludziom, realizował się dla ludzi i z ludźmi. Troszczył się o każdego cierpiącego i zawsze takim ludziom starał się służyć pomocą.*

*Jako społecznik bardzo aktywnie działał w różnych organizacjach społecznych i charytatywnych. M.in. od 1956 r. należał do Polskiego Związku Niewidomych, wraz z dr Lucyną Żbikowską był współzałożycielem działającego w środowisku osób z dysfunkcją wzroku Duszpasterstwa Niewidomych, a w ostatnim miesiącu swojego życia zainicjował powstanie Fundacji niewidomych masażystów o nawie TAKTO.*

*Bardzo często Jego wiedza i doświadczenie życiowe było wykorzystywane przez pracowników Radia Rzeszów i brał udział w nagraniu wielu audycji radiowych i dyskusjach emitowanych przez tę stację.*

*Mój ojciec – Jan Perlak – był cudownym Mężem, Ojcem – słowem filarem rodziny. Wychował i wykształcił dwie córki, dla których był wielkim autorytetem i moralnym oparciem.*

*Ojciec doskonale realizował swoje zadania - tak w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Jako masażysta, kręgarz, hiropraktyk odnosił niesamowite sukcesy medycznie niewytłumaczalne.*

*Po przejściu na emeryturę i transformacji ustrojowej Ojciec odnalazł swoje miejsce – wspólnie prowadziliśmy „Gabinet masażu, kręgarstwa i fizjoterapii”. W czasie wspólnej pracy ojciec przekazywał mi ogrom swojej wiedzy i zawodowego doświadczenia.*

*Ojciec do Wieczności odszedł świadomie **15 lutego 2011 r.** przeżywszy 71 cudownych lat. Pogrzeb odbył się 19 lutego 2011 r. na rzeszowskim cmentarzu na Wilkowyi.*

*Wspominając Go muszę podkreślić Jego bardzo mocną wiarę i wynikającą z niej chrześcijańską świadomość samorealizacji, czyli stosowanie tego, w co się wierzy w codziennym mrówczym życiu.*

*Świadectwem potwierdzającym jakość Jego życia niech będzie List jego Eksceleencji Biskupa Rzeszowskiego Kazimierz Górnego, który o Zmarłym m.in. powiedział:*

**„Odszedł dobry człowiek, wrażliwy na krzywdę i cierpienie bliźniego, choć i jemu cierpienie też nie było obce. Służył ludziom cierpiącym z wielkim poświęceniem i oddaniem”.**

*Całym swoim życiem zaświadczał – i pokazywał - , jakim powinno się być mężem, ojcem, czy przyjacielem ...*

## **Aneta Perlak-Urban**

**„Ludzie szlachetni odchodzą otoczeni wdzięczną pamięcią żywych”**- tak prostym, ale jakże wymownym określeniem możemy podsumować zaistnienie, życie i dziedzictwo po niespodziewanie Zmarłym **Janie Perlaku**. Jeszcze niedawno w imieniu całego środowiska żegnał we Włocławku – być może swojego przyjaciela – prof. Piotra Żbikowskiego – męża dr Lucyny Żbikowskiej niegdyś z nim współpracującej na niwie duchowej na rzecz niewidomych.



Po raz pierwszy Jana Perlaka zobaczyłem w Sali kolumnowej UW w dniu wyborów na szczeblu Okręgu PZN w 2003 r. potem 27 czerwca 2007 r. (tuż po imieninach Jana). To wtedy miałem okazję obserwować szkolenie rodzimej Sekcji Niewidomych Masażystów i wtedy przeprowadziłem z Nim dla naszego pisma jedyny wywiad.

Jednak najlepiej osobę i przekonania Zmarłego poznawałem wysłuchując udziału jego osoby w dyskusjach Radia Rzeszów w cyklicznym „Forum”, czy innych audycjach



mówiących o bolączkach naszego środowiska, czy ogółu mieszkańców Rzeszowa i regionu.

Miał charakterystyczny głos i zawsze Go „wyłapałem” coś robiąc w domu mimowolnie słuchając regionalnej stacji.

Jan Perlak był potężnym – mocnym mężczyzną – i jak ułał nadawał się do wykonywanego zawodu. Brak wzroku wyostrzył jego inne zmysły, zaś fama o jego fachowości spowodowała to, że w latach 90- tych ubiegłego wieku był konsultantem wojewódzkim tej medycznej profesji.

Udzielając mi w **2007** r. wywiadu wówczas m.in. powiedział:

- o współpracy z radio: *W radio występuję anonimowo, a współpracuję z nim już 30 lat. Praktycznie wygląda to tak, że przychodzi do mnie redaktor i nagrywamy to u mnie w domu lub dzwonią do mnie i umawiamy się. Czasami zabieram głos w sprawach dla nas ważnych, a lekceważonych przez magistrat.*

*Denerwuje mnie to, że tak oczywiste sprawy są zaniebawiane. Np. informowałem o nieczynnych sygnałach dźwiękowych na przejściach, które po mojej interwencji nadal są niesprawne, nie wspomnę o samochodach parkujących na chodnikach. Pełnosprawni tego nie rozumieją. Czasami sam wydzwaniam do konkretnych instytucji i gdy to nie pomaga, to zwracam się z tym problemem do Radia, które stara się problem nagłośnić.*

- o Sekcji Niewidomych Masażystów: *sam sekcję prowadziłem przez 30 lat, w zawodzie pracuję 45 lat . Cóż mogę powiedzieć: jestem pasjonatem zawodu, który wykonuję. Ciągłe doksztalcam się i uważam, że nie osiągnąłem jeszcze tzw. szczytu umiejętności zawodowych. Stąd ciągle wzbogacam wiedzę, biorę udział w sympozjach i konferencjach. W celu podnoszenia kwalifikacji spotykamy się raz na dwa miesiące. Na spotkania zapraszamy lekarzy rehabilitantów i innych specjalistów, którzy zdradzają nam tajniki swoich specjalności.*

- o zawodzie masażysty powiedział: *Zawód masażysty, to wieczne studia i ciągłe pogłębianie wiedzy. Ja chyba już osiągnąłem tzw. „szczyty zawodowe”. Sam jeżdżę na odczyty na różnego rodzaju sympozja i konferencje dla lekarzy. Ze swoją wiedzą dzielę się z innymi robiąc odczyty w szkołach, czy tutaj udzielając informacji i porad młodszym kolegom. Sam nadal zdobywam nowe wiadomości wykorzystując do tego celu auto-lektora korzystając z zasobów Instytutu Angielskiego ze zbiorów z zakresu Przyrodolecznictwa. Czasami korzystam do tłumaczenia fachowej literatury z usług studenta anglistyki. Niegdyś byłem mediatorem pomiędzy specjalnościami medycznymi. Uważam, że ciągle należy się uczyć póki się żyje, należy się doskonalić w tym co się robi.*

- był czytelnikiem „Przewodnika” (gdym był drukowany w Głogowie), o którym powiedział: *tak, miesięcznik trafia do mych rąk. Uważam, że jest dobry i służy środowisku.*

Aby jak najcelniej przybliżyć osobowość i kunszt Zmarłego przytoczę ówczesny opis obserwowanego przeze mnie szkolenia SNM autorstwa Jana Perlaka:

*„Priorytetem był obszerny, fachowy i przeprowadzony ze znanstwem wykład o odblokowywaniu tzw. zmrożonego barku. Z przypadku słuchałem tego, co zgromadzonym mówił i pokazywał doświadczony – z 45 - letnią praktyką zawodową – ich starszy kolega. Dla postronnego obserwatora – którym byłem – była to mistrzostwo połączona z ogromną wiedzą i praktyką. Słuchali go w wielkim skupieniu i ciszy. A pan Jan mówił, omawiał i z wielką pasją podkreślał maestrię i doskonałość Stwórcy, który tak, a nie inaczej zbudował coś w naszym organizmie – jak zresztą to wszystko, co jest zauważalne w przyrodzie - ,bo w końcu człowiek jest też częścią i elementem przyrody oraz jej ewolucji. Następnie przystąpiono do zajęć praktycznych związanych z omawianym zagadnieniem. Z satysfakcją pokazywał i zdradzał – przez długie lata zdobywaną - wiedzę i praktykę zawodową”.*



Bez dwóch zdań Odszedł od nas człowiek nieprzeciętny i nietuzinkowy, całkowicie oddany rodzinie, swojej pasji (*wielki autorytet i guru naszych masażystów*), naszej PZN-owskiej organizacji, Rzeszowowi i Ziemi Rzeszowskiej, która Go wydała na świat i na wieki przyjęła na Wieczny Odpoczynek.

Tym pośmiertnym wspomnieniem chciałbym oddać należny hołd Zmarłemu, bo żyjąc wśród nas odcisnął na nas swoje piętno w ten sposób utrwalając ślad swojego żywota w nas i nie tylko; zaś rodzinie złożyć kondolencje i wyrazy głębokiego współczucia oraz zapewnić, że Ś.p Jana nie będzie brakowało tylko Wam, ale całemu środowisku ludzi z dysfunkcją wzroku Podkarpacia.

***Cześć Jego Pamięci !!!***

Zygflor 2011-02-24

**autorytet:** prestiż, powaga, wpływ, znaczenie, mir; człowiek instytucja, mający znaczenie, cieszący się uznaniem, arbiter, znawca, wyrocznia, mistrz

**guru** – w hinduizmie: nauczyciel i przewodnik religijny, duchowy; mistrz

---

*U zarania nowej kampanii wyborczej w strukturach Związku ponownie proponuję do rozważenia przez każdego z nas zasygnalizowany poniżej temat.*

*Po jego wnikliwym rozważeniu namawiam do włączenia się w prace rodzimych ZK PZN, czemu niewątpliwie będą sprzyjać wybory do nowych władz macierzystych Kół .*

*Namawiam do osobistych przemyśleń i konstruktywnego ustosunkowania do zasygnalizowanego tematu gnębiącego środowisko od lat...*

---

## **Czym współcześnie jest dla nas Legitymacja PZN ?**

Każdy z nas - jako członek Polskiego Związku Niewidomych - po przyjęciu do organizacji otrzymuje **Legitymację** potwierdzającą przynależność do **PZN**. Wydaje ją biuro Okręgu PZN po przedłożeniu stosownych dokumentów, którymi są: **kopia** orzeczenia Zespołu Orzekającego o Niepełnosprawności (*lub orzeczeń równoznacznych stwierdzających uszkodzenie narządu wzroku*), wypełniony w Kole PZN **Kwestionariusz** oraz aktualne **zdjęcie**. W Legitymacji członkowskiej PZN znajduje się wkładka, która informuje o podstawowych uprawnieniach osoby zaliczonej do znacznego lub umiarkowanego stopnia niepełnosprawności z powodu uszkodzenia narządu wzroku.



***W tej chwili wydawane są następujące Legitymacje:***

- **członka zwyczajnego** z niepełnosprawnością w **stopniu znacznym**
- **członka zwyczajnego** z niepełnosprawnością w **stopniu umiarkowanym**
- **członka podopiecznego** - w każdym wieku
- **członka nadzwyczajnego**

W ostatnich latach legitymacja PZN utraciła jednak wiele ze swoich walorów i już nie jest - jak niegdyś - jedynym dokumentem, którym jego posiadacz mógł potwierdzić wszystkie przysługujące mu przywileje. Od tamtej pory w świadomości niektórych z nas (*na całe szczęście nielicznych*) zrodziło się pytanie: „*Po co mi taka Legitymacja, co mi daje opłacanie składek i zrzeszenie w PZN?*”



Z perspektywy prowincji (*często pokonuję trasę dom – Rzeszów*) niedoinformowani rewizorzy i kierowcy bardzo często wymagają okazania ...niebieskiej **Legitymacji** z nadrukiem **PZN**. Z tej informacji wynika fakt, że nasza PZN -ka niekiedy nadal jest najczęściej honorowanym dokumentem potwierdzającym prawo do korzystania z ulgowych przejazdów w PKS, a już na 100% uprawnia do ulgowych przejazdów osoby niewidomej i jej przewodnika w środkach komunikacji miejskiej w większości miast w Polsce.

*Legitymacja PZN jest jednym z dokumentów umożliwiających starania się o uzyskanie zwolnienia z abonamentu radiowego i telewizyjnego.*

Przede wszystkim – co trzeba podkreślić – **Legitymacja członkowska PZN umożliwia pełne korzystanie ze wszystkiego, co oferuje Polski Związek Niewidomych.**

**Oto niektóre z nich:**

- członkowie PZN mogą korzystać z pomocy rehabilitacyjnej na organizowanych turnusach oraz w miejscu zamieszkania – *chodzi tu o kursy orientacji przestrzennej, czynności dnia codziennego, nauki brajla –*
- uczestniczyć w turnusach dla nowo ociemniałych, dla rodziców z małymi niewidomymi dziećmi, dla dzieci ze szkół ogólnokształcących, w wyjazdach i spotkaniach młodzieżowych organizowanych lub współorganizowanych przez PZN.
- umożliwia udział w specjalistycznych szkoleniach (*dla niewidomych diabetyków*), komputerowych, podnoszących kwalifikacje zawodowe – (*dla masażyistów*).
- za jej okazaniem można skorzystać z Poradni Usprawniania Widzenia działającej przy Centralnej Przychodni PZN w Warszawie i doradzającej w kwestii doboru pomocy optycznych (*analogicznie trwa akcja w naszym Okręgu PZN dzięki zaangażowaniu się w tę ideę optyk – Agaty Bocheńskiej*)
- za jej okazaniem w miejscowości uzdrowskiej wraz z przewodnikiem zostaniecie zwolnieni z miejscowej opłaty - *zwanej klimatyczną* –, którą gminy pobierają od osób fizycznych przebywających w nich dłużej niż dobę w celach wypoczynkowych, zdrowotnych, szkoleniowych lub turystycznych, a które to posiadają korzystne właściwości klimatyczne, walory krajobrazowe oraz warunki umożliwiające pobyt osób w tych celach za każdy dzień pobytu w takich miejscowościach.
- można skorzystać z bezpłatnego szkolenia w ORiS w Bydgoszczy, turnusów rehabilitacyjno – leczniczych w Ciechocinku, Muszynie i Ustroniu Morskim.
- członkowie PZN mogą wypożyczać książki mówione i brajlowskie z Biblioteki Centralnej PZN
- prenumerować czasopisma wydawane przez PZN pismem Braillea, pismem powiększonym, w zapisie mp 3
- otrzymywać nieodpłatnie lub odpłatnie pomoce dydaktyczne dla osób z dysfunkcją wzroku (*np. mapy*) oraz literaturę tyflogiczną.
- dzięki staraniom PZN można otrzymać psa – przewodnika i uzyskać pomoc w jego wyszkoleniu oraz wsparcie w jego utrzymaniu (*dofinansowanie z PFRON, pośrednictwo PZN*).

- wiekowi i pozbawieni opieki członkowie mogą starać się o umieszczenie w jednym z domów Pomocy Społecznej prowadzonych przez PZN (w Chorzowie, Kielcach, Olsztynie)
- realizować swoje pasje sportowe w środowiskowym PKSiRNiS „Podkarpacie” w jego wielu sekcjach i podnosić swoją wiedzę wykorzystując to, co w ramach działalności edukacyjnej proponuje Stowarzyszenie „CROSS”.
- brać udział w turniejach warcabowo - szachowych zainicjowanych i finansowanych przez Okręg PZN oraz niektóre z Kół PZN
- uczestniczyć w przedsięwzięciach - szkoleniach, wycieczkach, turnusach i imprezach – które proponuje każde z Kół PZN.
- brać udział w tym, co ludziom z dysfunkcją wzroku proponuje działające w środowisku Duszpasterstwo Niewidomych.
- w biurze Okręgu oraz w siedzibach Kół PZN móc otrzymać szczegółową informację dotyczącą rehabilitacji, możliwości pozyskania sprzętu i pomocy rehabilitacyjnych, uprawnień i przywilejów. To tam dowiesz się o co i jak starać się o dofinansowanie w PCPR lub kiedy składać wniosek w PFRON-owskim programie „Komputer dla Homera”.
- to w Kołach PZN uzyskasz wsparcie przy egzekwowaniu swoich praw, rozwiązaniu osobistych problemów, w staraniach o pomoc od organów administracji publicznej.
- podczas imprez organizowanych w Kołach PZN masz okazję spotkać się ze swoim Burmistrzem, Starostą, dyr. PCPR i „z pierwszej ręki” zasięgnąć porady lub niejednokrotnie niby „przy okazji” swoje sprawy „pchnąć do przodu”.
- muzycznie uzdolniona młodzież ma możliwość doskonalenia swojego talentu podczas organizowanych cyklicznie przez Okręg PZN Warsztatów Muzycznych
- młodzi zwolennicy turystyki wysokogórskiej i pieszych rajdów mogą wziąć udział - w równie organizowanych od lat przez Okręg PZN – Rajdach dla młodzieży w różnych regionach kraju
- milusińscy mają szansę brać udział w organizowanych przez Koła i Okręg PZN Dniach Dziecka oraz obchodach św. Mikołaja

Jakichże jeszcze argumentów należałoby użyć, aby przekonać malkontentów co do tego, że warto należeć do PZN i zgodnie z regulaminem opłacać składki członkowskie PZN ?

Każda szanująca się organizacja ma **swoją Legitymację organizacyjną**. I my ją mamy. Tak więc korzystając z tego dobrodziejstwa ( *a jest nim dla nas PZN* ) - jako szanujący swoją organizację jej członek - mamy obowiązek – chcąc do niej świadomie należeć – dokonywać opłaty składek członkowskich. Wynosi to dziennie około 12 gr., miesięcznie 3.5 zł., zaś w skali roku 42.00 zł.

Czy to jest dużo - mając na uwadze to, co powyżej starałem się przypomnieć i uzmysłwić każdemu niezdecydowanemu człowiekowi z dysfunkcją wzroku - niech każdy z nich przemyśli to sobie sam i sam we własnym sumieniu podejmie osobistą, suwerenną decyzję.

Zygflor 2011-01-24

---

## *Witryna poetycka*

*Corocznie w każdym kąciku poetyckim publikowałem wiersz **Zuzanny Ostafin** dedykowany dzieciom przystępującym do Pierwszej Komunii św. i Jej utwory mówiące o urokach wiosny.*

*Maj, to też czas świętowania Jej imienin ( Zuzanny, 24 maja ), a że mam wiersz poświęcony Solenizantce, więc pozwalam sobie go opublikować w tegorocznym majowym „Przewodniku” wraz z Jej utworem pod znamienym tytułem „Widzę Cię”, a omawiającym niuanse tęsknoty niewidomej dziewczyny na tle uroków przyrody przedstawionych w drugim planie tęsknych rozważań ...*

*Zuziu! Pragnę Ci uzmysłwić, że „Widzę Cię”, to ostatni wiersz Twojego autorstwa w moich zasobach, czas na tworzenie następnych (to sformułowanie dołączam do imieninowych – moich – życzeń).*

### **Zuziu !!!**

Piszę do Ciebie kilka słów wierszem

Miłe było z Tobą spotkanie pierwsze

W ten wieczór poezji zasmakowałam

I w swoim sercu głęboko schowałam

Nasza znajomość, taka mała była

Teraz Twa poezja bardzo mnie zbliżyła

Z wielką swobodą ją wypowiadasz

Nie tylko w uszy, lecz do serca wpada

W tej poezji wewnątrz się Twoje odbija



Jesteś taka piękna i taka miła  
Wiesz, że Bóg czuwa i życie układa  
Choć jedno zabiera, to drugie dokłada

Masz w sobie Zuziu coś niezwykłego  
Ogromną siłę, spokój i dużo dobrego  
Twoje serce ciepłem promienieje  
Każdy przy Tobie dobrze się czuje

Niech dobry Bóg, zawsze będzie z Tobą  
Niech Cię prowadzi Twą życiową drogą  
Bo z Bogiem ciężar lekkim się staje  
Kto mu zaufa, radość i nadzieje daje.

**autor: Maria Bojarska**

## **Widzę Cię**

Widzę Cię dotykiem moich dłoni,  
W barwach skrzydła motyla,  
Widzę Cię w zapachu fiołka  
I w róży, co swe płatki rozchyła.

Widzę Cię w kropelkach rosy,  
W pięknym błękitnie nieba,

Widzę Cię w promykach słońca,  
Słowiku, co cudnie śpiewa.

Widzę Cię w płaszczu nocy,  
W pięknym gwieździstym niebie,  
Widzę Cię w blasku księżyca,  
Widzę i tęsknię do Ciebie.

Widzę Cię w barwach jesieni,  
W kroplach deszczu, co płaczą  
I zadaję sobie pytanie:  
Czy moje oczy kiedyś Cię zobaczą?

**autor: Zuzanna Ostafin**

## ***Jak uczynić nasze mieszkanie nam przyjaznym?***

### Odcinek 8

## **Światło w twoim domu**

Długi korytarz, w którym jedynym źródłem oświetlenia jest okno umieszczone na jego końcu, to częsty obrazek w polskich blokowiskach. Takie oświetlenie może powodować trudności w określeniu odległości, czy odnalezieniu właściwych drzwi. Tego typu pomieszczenia pojawiają się czasem również w mieszkaniach lub domach.

Jeżeli mamy na to wpływ, to zadbajmy, aby żeby oświetlenie było rozmieszczone równomiernie na całej długości takiego korytarza.

## Rośliny w twoim domu

Interesującym elementem każdego wnętrza mogą być – i są – rośliny, a zajmowanie się nimi, to dla wielu osób hobby i sposób spędzania wolnego czasu.

Odpowiednio pielęgnowane mogą być ozdobą mieszkania, ale źle rozmieszczone mogą być przeszkodą. Ustawione w wąskim przedpokoju sprawią, że będziemy o nie zaczepiać. Stożące na parapecie w pobliżu okna będą rzucały na podłogę nieregularne cienie, które u niektórych osób mogą powodować różne wzrokowe zniekształcenia – np. wrażenie zamiany poziomów.

Zasada ta dotyczy także innych ozdób o nieregularnych kształtach, np. świeczników, wazonów, czy rzeźb.

## Jasne otoczenie okien = więcej światła

Zadbajmy o to, żeby ramy okien oraz ściany wokół nich miały jasny kolor, dzięki czemu do naszego mieszkania będzie wpadać więcej światła. Dodatkowo – jakby przy okazji – w ten sposób zmniejszymy kontrast pomiędzy ścianami, a światłem wpadającym przez okno minimalizując ryzyko oślepienia przez światło dzienne.

## Kontrast i kolor

Obok światła ważnymi elementami wnętrza dostosowanymi do potrzeb osób z dysfunkcją wzroku są **kontrast i kolor**. Odpowiednie ich użycie może w znacznym stopniu ułatwić nam funkcjonowanie we wnętrzu mieszkania, przy odnajdywaniu drzwi, drzwi oraz różnych przedmiotów codziennego użytku.

Odpowiednie zastosowanie koloru oraz kontrastu we wnętrzu wymaga poznania ich istoty.



**Kolory** możemy określić za pomocą trzech cech: **odcienia**, **jasności** oraz **nasycenia**.

*Zawsze powinniśmy pamiętać, że zmiana tylko jednej cechy może mieć wpływ na pozostałe.*

**Kontrast** określamy jako postrzeganie różnic pomiędzy dwoma zestawionymi ze sobą kolorami. Uzyskamy go poprzez zmianę jednej lub kilku cech koloru.

Kontrast może być niewielki, prawie niezauważalny, jak i bardzo wyraźny.

Postrzeganie danego koloru zależy nie tylko od samego koloru, ale również od jego otoczenia. Ciemny kolor na jasnym tle będzie wydawał się być jeszcze ciemniejszym, a jasny na ciemnym jeszcze jaśniejszym. Czerwień na tle zieleni będzie wydawała się być bardziej czerwona, a zieleń na tle czerwieni bardziej zielona.

Osoba słabo widząca może mieć kłopoty z rozróżnianiem kolorów, które dla osoby prawidłowo widzącej będą wyraźnie kontrastowe.

Pośród ludzi dobrze widzących znajdują się osoby, które mają wrodzony bądź nabyty deficyt widzenia kolorów.

Na przykład wraz z wiekiem zmniejsza się wrażliwość na barwę niebieską. U nich problem może stanowić rozróżnienie kolorów na podstawie zmiany tylko jednej ich cechy, np. jasności.

Chcąc stosować kontrasty kolorystyczne tak, aby były czytelne dla wszystkich osób musimy poznać wspomniane trzy cechy koloru: *odcień, jasność i nasycenie* oraz ich wpływ na powstawanie kolorów i kontrastów.

Zygflor 2011-01-26

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

## Zwiastuny wiosny ...

