



Przewodnik

*Miesięcznik Okręgu
Podkarpackiego PZN*



(78)

06/2011 ISSN 1897-841X

Tyle jesteś wart ile drugiemu pomożesz...



1 czerwca - Dzień Dziecka

Spis treści:

- *Czerwiec 2011 – felieton*str.3
- *14 kwietnia 2011*str.7
- *Śmiać się, czy współczuć?*str.12
- *Serwis sportowy 24*str.15
- *Witryna poetycka*str.18

Koleżance

Janinie Grad

wiceprezes ZK PZN w Łańcucie

Najszczerze wyrazy współczucia z powodu tragicznej śmierci Syna

dr inż. Mieczysława Grada

składają Koleżanki i Koledzy zrzeszeni w Okręgu Podkarpackim Polskiego Związku
Niewidomych w Rzeszowie

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: 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

www.podkarpacki.pzn.org.pl

Czerwiec - to szósty miesiąc w roku, ma 30 dni i niezwykle ciekawą genealogię swej nazwy. Jego określenie jest związane z maleńkim owadem – czerwcem polskim -, którego larwy i poczwarki zbierano właśnie w tym miesiącu na korzeniach rośliny o nazwie *czerwiec trwały*, które następnie suszono na słońcu i wyrabiano z nich czerwony barwnik – *purpurę* – służącą do farbowanie płótna. Z tej „*dedukcji*” wynika pewnik, że przez jakiś czas Rzeczpospolita była eksporterem tego barwnika dla krajów europejskich. Drugi „*ślad*” poszukiwania nazwy miesiąca czerwca należy wiązać z pszczołami – tzw. *czerwiem*, czyli larwami pszczół – inaczej mówiąc potomstwem pszczół -,które właśnie w ten czas wylęgają się. Inne nazwy używane dawniej, to: *ugornik* bądź *zok*. Łacińska nazwa *lunius* została zapożyczona przez większość języków europejskich (*Z tego rozumowania wynika, że Słowianie mają własny źródłosłów określenia nazwy tego miesiąca*).

Czerwiec, to moment zakańczania nauki i czas inauguracji urlopów oraz letniego odpoczynku dzieci i młodzieży.

Przysłowia określające ten czas, to m.in.:

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** Na świecie ów dzień jest obchodzony w różnych terminach i tak: **1 czerwca** Dzień Dziecka jest obchodzony u nas, zaś we Francji i we Włoszech **6 stycznia**.

- (W ten sposób Włosi i Francuzi nawiązują do **Święta Trzech Króli**, którzy przybyli do stajenki w dniu narodzin Chrystusa i złożyli nowonarodzonemu stosowne dary).
- **1 czerwca 1831** r. szkocki badacz **James Ross** zlokalizował północny magnetyczny biegun Ziemi.
- **2 czerwca 1979** r., to początek pierwszej pielgrzymki **Jana Pawła II** do Polski (trwała do 10. 06.). W homilii na Placu Zwycięstwa padły wówczas znamienne słowa „*Niech zstąpi Duch Twój! I odnowi oblicze ziemi. Tej ziemi*”. Za rok rozpoczęły się wydarzenia polskiego sierpnia.
- **2 czerwca 1911** r. urodził się **Adam Studziński** – dominikanin, kapelan spod Monte Casino, generał, harcmistrz, konserwator dzieł sztuki, artysta malarz, opiekun i duszpasterz weteranów walk o niepodległość Ojczyzny oraz harcerzy – wielki Polak, kapłan i żołnierz (zm. 2008 r.).
- **3 czerwca 1881** r. urodził się **Juliusz Rómmel** – generał, w kampanii wrześniowej 1939 dowódca Armii „Łódź” i Armii „Warszawa” (zm. 1967 r.).
- **4 czerwca** – **Dzień Przeciwdziałania Agresji Wobec Dzieci**
- **4 czerwca 1811** r. w Warszawie - z inicjatywy **Wojciecha Bogusławskiego** – została otwarta pierwsza na ziemiach polskich szkoła teatralna.
- **5 czerwca** – **Wniebowstąpienie Pańskie**
- **5 czerwca 1901** r. zmarła **Dagny Juel Przybyszewska** – norweska pianistka i pisarka – muza artystów końca XIX wieku, żona Stanisława Przybyszewskiego (ur. 1867 r.).
- **6 czerwca 1841** r. urodziła się **Eliza Orzeszkowa** – pisarka, publicystka i działaczka społeczna. Jej dzieła – np. „*Meir Ezełowicz*”, czy „*Nad Niemnem*” – należą do najznakomitszych osiągnięć realizmu w literaturze polskiej XIX w. (zm. 1919 r.).
- **8 czerwca 1991** r. zmarł **Wilhelm Szewczyk** – pisarz, publicysta, krytyk literacki, tłumacz, autor m.in. poematu „*Hanys*”. Był barwną postacią katowickiej bohemy (ur. 1916 r.).
- **8 czerwca 1939** r. urodził się **Norman Davies** – brytyjski historyk, autor znakomitych prac dotyczących historii Polski i Europy (takich jak: „*Boże igrzyska, czyli Powstanie 44*”).
- **9 czerwca 1781** r. urodził się **George Stephenson** – angielski konstruktor kolejowy i wynalazca. Był budowniczym pierwszego parowozu (zm. 1848 r.).
- **10 czerwca 1950** r. urodziła się **Anna Jantar** - jedna z najpopularniejszych polskich piosenkarek lat 70-tych („*Najtrudniejszy pierwszy krok*”, „*Tyle słońca w całym miesiecie*”). Zginęła w katastrofie lotniczej 14 marca 1980 r.
- **11 maja 1981** r. w Maisons-Laffitte k. Paryża zmarła **Maria Czapska** – historyk literatury, eseistka, tłumaczka literatury francuskiej, współredaktor paryskiej „Kultury”. W czasie okupacji niemieckiej m.in. działała w radzie pomocy Żydom „*Żegota*”, autorka wspomnień „*Europa w rodzinie*”, czy „*Gwiazda Dawida*” (ur. 1894 r.)
- **12 czerwca** – **Zielone Świątki**, czyli uroczystość **Zesłania Ducha Świętego**.
- **Zielone Świątki**, to polska ludowa nazwa święta majowego, według wielu badaczy pierwotnie związanego z przedchrześcijańskimi obchodami święta wiosny (z *siłą drzew, zielonych gałęzi i wszelkiej płodności*); a obecnie potoczna nazwa święta kościelnego Zesłania Ducha Świętego. Od **1931** roku **Zielone Świątki** są świętem zjednoczonego ruchu ludowego i funkcjonują pod nazwą **Święta Ludowego**. Z tym dniem związane są wróżby agrarne, np. „*Gdy deszcz w*

Zielone Świątki, da Bóg wielkie sprzątki” (dobry zbiór siana) , albo: „*Deszcz w Zielone Świątki - jeśli pada – wielką biedę zapowiada*” .

- **13 czerwca 1231** r. zmarł **Antoni z Padwy** – włoski franciszkanin, teolog i kaznodzieja pochodzenia portugalskiego, Doktor Kościoła, patron osób i rzeczy zagubionych. 30 maja 1232 r. ogłoszony świętym (352 dni po śmierci) – był to najkrótszy proces beatyfikacyjny w historii Kościoła katolickiego (ur. 1195 r.).
- **14 czerwca 1811** r. urodziła się **Harriet Beecher Stowe** – amerykańska pisarka i działaczka społeczna. Napisała powieść „**Chata wuja Toma**” – książkę, która odegrała znaczącą rolę w walce o zniesienie niewolnictwa Murzynów (zm. 1896 r.).
- **15 czerwca 1991** r. zmarł **Wacław Król** – pilot, pułkownik, w 1945 r. dowódca 3 Polskiego Skrzydła Myśliwskiego, as myśliwski II wojny światowej. Po wojnie represjonowany (ur. 1915 r.).
- **16 czerwca** – to **Dzień Dziecka Afrykańskiego** - Jest obchodzony od 1991 r. z inicjatywy organizacji *Jedności Afrykańskiej i UNICEF*. Ma przypominać masakrę dzieci w Soweto k. Johannesburga w RPA dokonaną w 1976 r. przez tamtejszy rasistowski reżim, gdy tysiące murzyńskich dzieci wyszło 16 czerwca na ulicę protestując przeciwko niskiemu poziomowi edukacji i żądając prawa do nauki w swoim języku.
- **17 czerwca 1991** r. parlament **Republiki Południowej Afryki** zniósł ustawę o segregacji rasowej, która stanowiła podstawę całego systemu apartheidu.
- **19 czerwca 1941** r. urodził się **Wojciech Wierzewski** – działacz polonijny, literaturoznawca, publicysta (zm. 2008 r.).
- **20 czerwca 1991** r. – niemiecki Bundestag zdecydował, że siedzibą rządu, parlamentu i administracji centralnej zjednoczonych Niemiec stanie się Berlin.

• **21 czerwca** – o godz. **19¹⁷** rozpoczyna się astronomiczne lato

- **21 czerwca 1911** r. urodziła się **Hanna Malewska** – pisarka, autorka powieści historycznych, żołnierz **AK**, uczestniczka Powstania Warszawskiego, w latach 1957 – 73 redaktor miesięcznika „Znak”.
- **22 czerwca 1910** r. w przestworza z pasażerami na pokładzie wzniósł się pierwszy sterowiec – **Zeppelin** – o nazwie *Deutschland*.
- **22 czerwca - Dzień Ojca**
- *W tym miejscu felietonu składam wszystkim Ojcom jak najszczęśliwsze życzenia zdrowia, zadowolenia z życia oraz wszelkiej pomyślności wraz z wdzięcznością za dobre wychowanie tych, którym niegdyś przyszło „przetrzepać skórę” – w końcowym efekcie - dla ich dobra*

Ojcem może zostać każdy, ale trzeba być kimś wyjątkowym, żeby zostać Tatą.

Zasłyszane

- **23 czerwca - Boże Ciało** – *inaczej Święto Ciała i Krwi Pańskiej, w Kościele katolickim uroczystość ku czci Najświętszego Sakramentu. W święto Bożego Ciała buduje się ołtarze ustawione pod gołym niebem, stroi się je zielonymi drzewkami – najczęściej brzoźkami – i kwiatami. Prowadzony przez mężczyzn ksiądz 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. Obrządek religijny jest obchodzony pod kopułą samego nieba, w deszczu kwiatów, w czasie trwania najpiękniejszej z pór roku. W Polsce Boże Ciało obchodzi się w czwartek po oktawie Zesłania Ducha Świętego, a więc jest to święto ruchome wypadające zawsze 60 dni po Wielkanocy. W niektórych krajach może być obchodzone w inny dzień.

- **23 czerwca 1941** r. NKWD zamordowało w Łucku na Wołyniu ponad 2 tyś. Polaków i Ukraińców przetrzymywanych w miejscowym więzieniu.
- **24 czerwca 1621** r. urodził się **Jan Andrzej Morsztyn** – poeta i dyplomata, czołowy przedstawiciel polskiego baroku w literaturze (zm. 1693 r.).
- **26 czerwca 1911** r. urodził się **Bronisław Żurkowski** – inżynier, konstruktor lotniczy i szybowcowy, pilot doświadczalny, twórca samolotów **RWD-13S** i **RWD 17**, konstruktor pierwszych polskich **śmigłowców Gil** i **Żuk** (zm. 4. X. 2009 r.).
- **27 czerwca 1941** r. urodził się **Krzysztof Kieślowski** – reżyser i scenarzysta filmowy, uważany za jednego z najwybitniejszych twórców kina światowego. Jego najśłynniejsze filmy, to „*Dekalog*” i tryptyk „*Trzy kolory*” (zm. 1996 r.).
- **28 czerwca 1641** r. urodziła się **Maria Kazimiera** – żona **Jana III Sobieskiego** znana jako **Marysienka**, królowa polska (zm. 1716).
- **28 czerwca 1956** r. w Poznaniu doszło do masowych demonstracji robotniczych, które z czasem przerodziły się w powstanie. Był to pierwszy w czasach PRL strajk generalny i demonstracje uliczne krwawo stłumione przez wojsko i milicję. Do historii przeszły jako „*Poznański Czerwiec 56*”. W **1981** r. – w rocznicę Czerwca 56 - w Poznaniu odsłonięto **Pomnik Ofiar Czerwca -56**.
- **29 czerwca 1941** r. zmarł **Ignacy Jan Paderewski** – światowej sławy pianista i kompozytor, a także polityk, działacz społeczny i niepodległościowy. Był wybitnym mężem stanu, byłym premierem Polski i ministrem spraw zagranicznych. I J Paderewski, to jedna z najwybitniejszych postaci w historii Polski (ur. 1860 r.).
- **30 czerwca 1011** r. urodził się **Czesław Miłosz** – poeta, prozaik, laureat nagrody Nobla (zm. 2004 r.).
- **30 czerwca 1921** r. urodziła się **Maria Ledóchowska** – działaczka na rzecz praw człowieka – głównie czarnoskórych mieszkańców RPA, za co była dyskryminowana w ramach apartheidu (zm. 2007 r.).

*Kończy się czerwiec, mija półmetek tego roku, przed nami sezon urlopowy - słowem wakacje. „Po drodze” mieliśmy popularne imiona: 10 czerwca – **Małgorzaty**, zaś 21 – **Alicji**. Jeśli mamy Koleżanki noszące to imię – to w te dni pamiętajmy o Nich.*

Wszystkim na nadchodzący czas życzymy zasłużonego wakacyjnego odpoczynku oraz aury sprzyjającej aktywnemu wypoczynkowi sprzyjającego regeneracji sił, zdobyciu wielu wrażeń, zaliczeniu wielu przygód, zgłębianiu wiedzy, aby z końcem urlopu lub wakacji w pełni sił móc przystąpić do kolejnych wyzwań związanych z pracą, nauką w szkole lub na uczelni...

14 kwietnia 2011

14. 04. 2011 r. godz. 12⁰⁰ Sala kolumnowa Podkarpackiego Urzędu Wojewódzkiego, to szczególny moment w działalności ZO Podkarpackiego PZN w ostatnich latach.

O tym przedsięwzięciu dyr. biura ZO PZN – **Małgorzata Musiałek** – m.in. powiedziała: „*W dniu dzisiejszym odbędzie się szkolenie dotyczące ochrony danych osobowych – jest to kontynuacja przybliżania tego zagadnienia podjętego na plenum w maju 2010 r., gdy każdy z liderów Kół PZN otrzymał do przeanalizowania materiały dotyczące ochrony danych osobowych. Dzisiaj tę ustawę ponownie przeanalizujemy, sobie przyswoimy i konkretnie powiemy jak chronić dane osobowe w Kołach PZN. Chodzi tu*

o Akta osobowe i Orzeczenia o niepełnosprawności naszych członków oraz o problem udostępniania ich osobom trzecim.



Drugi akt dzisiejszego spotkania, to podpisywanie stosownych Oświadczeń przez członków Zarządów Kół PZN, tj. pracownika lub prezesa ZK potwierdzających fakt zapoznania się z Instrukcją dotyczącą ochrony danych osobowych i w tej kwestii potwierdzenie przeszkolenia i uświadomienia związanego z

obowiązkami, procedurą oraz karalnością za nieprzestrzeganie wzmiankowanej Ustawy.

Zagadnienia związane z tą Ustawą omówię osobiście.

Trzeci punkt dzisiejszego spotkania, to omówienie Nowelizacji Ustawy o Pożytku Publicznym i Wolontariacie, która weszła w życie w marcu 2010 r., przeprowadzi ją Alicja Niedużak.

O godz. 14⁰⁰ Specjalista Chorób Oczu dr **Katarzyna Rusin -Kaczorowska** zrealizuje wykład na temat suplementów diety umożliwiających utrzymanie resztek wzroku oraz na temat schorzenia ADM. Jeśli będzie zainteresowanie w środowisku tego typu prelekcjami, to zechcemy je cyklicznie kontynuować – wszystko zależy od tego, jaki będzie oddźwięk środowiska. Należy podkreślić, że współorganizatorem prelekcji jest firma **Bausch & Lomb** - producent i dystrybutor m.in. *Ocuvite Lutein forte* –

suplementu diety stosowanego w profilaktyce ADM - tyleż z wypowiedzi Małgorzaty Musiałek, którą należy potraktować jako wstęp do poniższej relacji.



Każdy ma prawo do ochrony dotyczących go danych osobowych.

Rewizyjnej) – jako pierwsze - przeprowadzono szkolenie dotyczące Ochrony danych osobowych.



Realizująca ten punkt **Małgorzata Musiałek** z całą mocą podkreśliła jak powinny być Akta osobowe i Orzeczenia przechowywane w Kołach PZN, komu możemy udzielać informacji o naszych członkach i na jakich warunkach takie dokumenty mogą być udostępniane innym instytucjom. Ustawa o Ochronie danych osobowych pochodzi z 1997 r., była nowelizowana w 2002 i 2006 r.

A oto najważniejsze informacje i zalecenia:

- * dane osobowe, to wszelkie informacje pomocne w zidentyfikowaniu konkretnych osób
- * dane osobowe w formie elektronicznej zapisane w komputerze muszą być zabezpieczone hasłem (chodzi o dostęp do komputera)
- * każdy nowoprzyjęty członek PZN musi podpisać Oświadczenie zezwalające na przetwarzanie jego danych osobowych
- * udostępniając Orzeczenia PCPR-om, czy MOPS-om przy staraniach o dofinansowanie imprez z zakresu Sportu, Turystyki i Rekreacji

powinniśmy z w/w instytucjami podpisać umowę - porozumienie, że na czas realizacji zadania – na potrzeby projektu – użyczymy im te dokumenty z zastrzeżeniem (podpisując umowę, porozumienie), że nie będą ich udostępniać osobom trzecim.

* kontrolować nas może **GIODO** (*Generalny Inspektor Ochrony Danych Osobowych*)



Omówiono zasady przetwarzania danych osobowych i ich ewentualną dopuszczalność:

* osoba, której dane dotyczą, wyrazi na to zgodę, chyba że chodzi o

usunięcie dotyczących jej danych

* ich przetwarzanie jest potrzebne przy np. staraniach o

dofinansowanie przedsięwzięć

organizowanych przez ZK PZN

* zabrania się przetwarzania danych dotyczących rasy, przekonań, schorzeń, orientacji seksualnej, itp.

* przepisy karne dotyczące naruszenia Ustawy

Z tego wszystkie dla nas **najważniejszym jest mieć świadomość o tym, że:**

* **dane osobowe naszych podopiecznych są tylko dla nas i nikogo więcej**

* **Akta osobowe i Orzeczenia muszą być zamknięte i dostępne tylko dla osób wytypowanych i upoważnionych przez ZK PZN**

* **należy przypilnować, aby osoby wstępujące w szeregi naszej organizacji podpisywały Oświadczenia dotyczące zgody na**

przetwarzanie ich danych osobowych.

Część trzecia spotkania, to prelekcja **Alicji Niedużak** na temat **Ustawy o Pożytku Publicznym i Wolontariacie**.

Już w pierwszej uwadze prelegentka stwierdziła, że znowelizowana ustawa „na pierwszy rzut oka” wniosła pewne korzystne zmiany na rzecz OPP. Główna - z naszego punktu widzenia – zmiana, to fakt, że nasz KRS powinien obowiązywać cały czas (*a nie być nowelizowanym co kwartał*), chyba, że zachodzą w nim zmiany formalne.

Ustawa, która weszła w życie 12 marca 2010 r. omawia wszelkie niuanse związane z działalnością OPP, a najważniejsze, to:

- określenie podmiotu, który ma uzyskać statut OPP
- precyzuje zakres działalności OPP
- precyzuje sprawy finansowe i kwestie finansowe niezbędne w tego



typu działalności

- wypowiada się co do kwestii zatrudnienia pracowników

- wypowiada się na temat organów kontroli i nadzoru

- mówi, co może OPP w kwestii pożyczek, zobowiązań majątkowych,

nabywania towarów i usług

- informuje o obowiązującej sprawozdawczości i jej publikowaniu dla szerszego forum

- zmieniona ustawa wypowiada się kwestii 1% - tj. tworzenia list

OPP, na potrzeby dystrybucji 1% oraz precyzuje celowość pozyskanych z tej akcji funduszy.

- ustawa informuje o możliwości kontroli OPP przez MPiPS z

inicjatywy własnej jak i na wniosek organów administracji

publicznej. Jednocześnie informuje, że w przypadku uchybień w

tej kwestii OPP może być wykreślona z grupy tychże, gdy kontrola wykaże uchybienia.

- jeśli nie ma reprezentantów środowiska w Radach ds. osób różnych szczebli należy spowodować, aby mieć w nich swoją reprezentację



Każdy przedstawiciel Koła PZN odebrał stosowne materiały, które powinny być dla zainteresowanych do wglądu w Kołach PZN

*Okolo godz. 14⁰⁰ Specjalista Chorób Oczu dr **Katarzyna Rusin -Kaczorowska** przeprowadziła wykład na temat metod związanych ze sposobami jak najdłuższego utrzymania ostrości wzroku, centralnego zwyrodnienia siatkówki związanego z wiekiem, zwyrodnienia plamki żółtej – ADM,*

zaćmy, jaskry, retinopatii cukrzycowej oraz omówiła pomocne przy leczeniu zachowawczym oczu suplementy diety.

Wedle mnie główna myśl – przesłanie prelekcji, to „Starzejące się oko – czynniki ryzyka i możliwości ochrony”. Trzymając się ściśle tego tematu szczególnie prelegentka omówiła budowę oka, określiła na czym polega zdolność widzenia oraz wpływ wieku na ten zmysł.

„Dobry wzrok umożliwia aktywne życie w każdym wieku” – to pretekst do omówienia przyczyn utraty wzroku związanego z wiekiem oraz przedstawienia istoty ADM, choroby będącej najczęstszą przyczyną ślepoty związanej z wiekiem.

*Następnie dr Katarzyna skoncentrowała swój wykład na tym, jak możemy pomóc swoim oczom. W tej kwestii omówiła czynniki ryzyka związane z wiekiem, wagą ciała, ciśnieniem krwi, stosowaniem używek i ekspozycją oczu na działanie promieni słonecznych. Ciekawie zreferowała odmiany tej samej choroby oraz dwa szybkie testy do wykrycia u siebie ryzyka ADM. Zaprezentowała **test AMSLERA** jednocześnie namawiając do jego regularnego wykonywania. Namawiała do spożywania produktów bogatych w karotenoidy (luteina i zeaksantyna), przeciwutleniacze (witaminy C i E) oraz minerały - cynk i selen.*

W końcowej części prelekcji omówiła Ocuvite Lutein forte – suplement diety, który wzmacnia naturalne mechanizmy obronne oczu; produkt firmy Bausch & Lomb – Patrona Stowarzyszenia AMD (Stowarzyszenia Zwyródnienia Plamki Związanej z Wiekiem AMD). Część „fachową” kończyły dociekliwe pytania, na które bardzo chętnie odpowiadała.



Niezwykle ciekawe spotkanie zakończył miły akcent, którym było wręczenie wszystkim uczestnikom prelekcji firmowych torebek ze szczególną zawartością, tj. broszurą informacyjną, firmowym długopisem, promocyjnym zestawem Ocuvite Lutein i kroplami do oczu Hyalp-Drop Multi.

Z moich doświadczeń związanych z obsługą prasową tego typu szkoleń (relacjonowałem jarosławską Szkołę Cukrzycy) ze wszech miar warto byłoby po wakacjach kontynuować cyklicznie tego typu koedukacyjne spotkania przy okazji rejestrując je na cyfrowym dyktafonie, bo ... wiedzy nigdy za wiele, szczególnie zaś gdy jest tak przystępnie prezentowana i udostępniana.

Przyzwoitość nakazuje skierować słowa podziękowania względem p. Marcina Róg - przedstawiciela firmy farmaceutycznej Bausch & Lomb, który skontaktował się z Małgorzatą Musiałek, wobec kilkakrotnie wymienianej kol. dyrektor oraz ku dr Katarzynie Rusin –Kaczorowskiej, która przeprowadziła bardzo ciekawą koedukacyjną prelekcję.

Teraz tylko należy oczekiwać kontynuacji cyklu, bo naprawdę warto.

Zygflor 2011-04-17

Śmiać się, czy współczuć ?

Prolog

Rozpoczyna się kolejny wrześniowy handlowy dzień w jednym z większych miast Podkarpacia. W tym samym momencie na jednym z trotuarów ruchliwej ulicy, przy której już stoi multum parkujących samochodów otwiera podwoje renomowanego lokalu (może to być sklep mięsny, spożywczy, cukiernia, czy z modną odzieżą) jego

właściciel i przy okazji – wręcz na środku chodnika - ustawia rozkładaną reklamę nagłośniającą specjały w nim serwowane lub sprzedawane; jednocześnie w tym samym momencie na zasygnalizowany ciąg pieszy pięknego renesansowego Rynku z bocznej drogi wchodzi osoba niedowidząca.

Jak wspomniano – dzień był piękny z bardzo mocnym nasłonecznieniem tej części zabytkowej Starówki, po której nasza anonimowa dziewczyna przemieszczała się idąc pod słońce dodatkowo mrużąc oczy chcąc tym sposobem uchronić resztkowy wzrok przed porażeniem słonecznymi promieniami.



Wstydząc się swej ułomności po rodzinnym mieście poruszała się bez białej laski mając przeświadczenie, że w ten sposób przed swym otoczeniem uchroni się przed fałszywym współczuciem, czy ośmieszeniem – jak domniemywała.

W tym dniu po raz pierwszy z przekonaniem stwierdziła, że dziś przydałaby się jej biała laska, bo już kilkakrotnie o coś dotkliwie się uderzyła i nawet o coś potknęła.

Tak rozmyślając z trudem pokonywała tę część rodzinnego miasta, gdy w pewnym momencie o coś mocno rąbnęła, poczuła dotkliwy ból i tracąc równowagę upadła dotkliwie raniąc kolana i dłonie. Była bezradna i bliska łez – po raz pierwszy poczuła się być bezsilną.

Nim została podniesiona usłyszała wrzask męskiego głosu, którym jego właściciel rzucał pomsty i wyzwiska pod Jej adresem, pod niebiosa wyliczał poniesione straty spowodowane **Jej** niefortunnym wejściem na rozłożoną na środku chodnika reklamę jego lokalu; wreszcie usłyszała rozmowę telefoniczną wzywającą patrol policyjny, w celu ujęcia sprawcy (*czyli Jej*) - przyczyny uszkodzenia jego samochodu (*reklama padła na bok jego nowego samochodu lekko go rysując*).

Nie wiem, czy niefortunna bohaterka powyższej opisanego incydentu przyznała się, że jest osobą słabowidzącą, ale faktem jest to, że właściciel złożył wniosek do Sadu o jej ukaranie, zaś Kolegium ds. Wykroczeń obarczyło **Ją** dotkliwą karą, jako równowartość szkód poniesionych przez poszkodowanego.

W tym całym zajściu najśmieszniejsze jest to, że ów „poszkodowany” jest jeszcze Członkiem Honorowym PZN.

Posiłkując się powyższym opisem można rozważyć trzy kwestie:

- wręcz obowiązek posługiwania się białą laską przez osoby z dysfunkcją wzroku

- świadomość ludzi obdarzonych tytułem Honorowego Członka PZN odnośnie ograniczeń związanych z naszą dysfunkcją
- granicy możliwości eksponowania reklamy i jej agresywności -

choćby w formie rozstawianych plansz lub wiszących na wysokości głowy płyt, flag, czy bannerów natrętnie zachęcających do wejścia np. do określonego lokalu ...

Kwestia I

O obowiązku posługiwania się białą laską przez słabowidzących i niewidomych prawdopodobnie mówi się od zarania jej powstania. Ci ostatni nie wstydzą się jej, wręcz jest dla nich nadzieją w trudnym życiu; ci pierwsi co nieco jeszcze widzący moment jej niezbędnego użycia odkładają na bliżej nieokreślony czas, chyba, że coś nadzwyczajnego ich do tego przymusi, chociażby opisany w prologu przypadek.



Biała laska, to umowny znak przyjęty przez międzynarodową społeczność, który ma nas chronić poprzez swój kształt i kolor – nic dodać, nic ująć. Kropka. O białej lasce jest mowa w Kodeksie Drogowym i gdyby posługiwała się nią nasza bohaterka potrącając reklamę uzyskałaby prawdopodobnie litość tłumu i jego wzburzenie przeciwko pazernemu właścicielowi nieokreślonego „podmiotu gospodarczego” (*ludzie byliby po Jej stronie i nie świadczyliby przeciwko Niej*), który w pogoni za zyskiem najchętniej łupiłby każdego przechodnia, aby tylko dokonał zakupu w jego lokalu; do tego nie byłoby sprawy w Sądzie i Kolegium ds. Wykroczeń.

Kwestia II

Od jakiegoś czasu dużo podczas obrad prezydium ZO PZN mówiło się o instytucji Członka Honorowego PZN, wiele ZK PZN wystąpiło z wnioskiem o skreślenie wielu zacnych obywateli swoich miast z tej listy i odebranie im szczytnych tytułów, bo ... nie wywiązują się ze swoich honorowych obowiązków, bo nie kontynuują kontaktu z naszym środowiskiem ...

Gdyby ów właściciel nieszczęsnego lokum utrzymywał regularny kontakt z lokalną strukturą PZN, to być może poznałby ową dziewczynę, w pierwszej chwili udzieliłby Jej pomocy i skarcił dlaczego nie posługuje się białą laską; jako świadomy nie stwarzałby zagrożenia niedowidzącym wystawiając dodatkową reklamę przed swym lokalem !

Gdyby ów pan był „*praktykującym*” Honorowym Członkiem PZN, to prawdopodobnie nie byłoby tego „*gdybania*” i rozważania kilku kwestii, nie byłoby wezwanej policji, Kolegium ds. Wykroczeń, zaś ewentualne lakierowanie karoserii nowo nabytego samochodu „*wpuściłby*” w ryzyko wykonywanego zawodu, czy interesu.

Kwestia III

Przy okazji należy rozważyć granicę możliwości eksponowania reklamy i jej agresywności – chociażby w formie rozstawianych plansz lub wiszących na wysokości głowy (*jeden z naszych kolegów o tak wyeksponowany element reklamy idąc tuż przy ścianie chcąc uniknąć naświetlenia oczu rozbił sobie głowę*), płyt reklamowych, firmowych flag, czy bannerów natrętnie zachęcających do wejścia np. do nieszczęsnego lokalu ?



Jak to się ma do zaleceń Magistratu i ich egzekwowanie przez Straż Miejską, gdy nagminnie zauważa się źle parkujące na chodnikach samochody, które zmniejszają przelot i przepustowość miejskich trotuarów, na których dodatkowo pazerni właściciele – jak nasz anonimowy handlowiec – umieszczają rozkładane reklamy zachęcające do skorzystania z oferty zakładu ?

Najprawdopodobniej tyle w tej rozprawce jest „gdybania”, gdyż nasza „bohaterka” po swoim pięknym mieście samotnie przemierzała się bez białej laski – znaku, który nas w tłumie wyróżnia, ale jednocześnie chroni dając namiastkę bezpieczeństwa na chodniku, czy też na drodze, ponieważ jest umownym znakiem przyjętym przez międzynarodową społeczność ku naszej ochronie i pomocy.

Z tego rozważania wnioski niech wyciągnie sobie indywidualnie każdy z nas. Niech opisany przypadek skłoni do rozważenia nie tylko pierwszej kwestii (*używania białej laski*), ale i pozostałych, bo żyjemy w czasach, gdy chęć zysku wypaczyła wiele szczytnych lokalnych zarządzeń i zdroworozsądkowych nakazów, których omijanie nie tylko stwarza wiele utrudnień i barier, nie tylko nam, gdy przemierzamy się tracąc orientację, ponieważ na naszej drodze znalazł się źle parkujący samochód, czy rozstawiona przenośna reklama w wielorakiej formie (*np. kucharza z jadłospisem*) utrudniające nam marszrutę pomimo dźwżonej przez nas w dłoni białej laski ...

„Śmiać się, czy współczuć ? ... taki tytuł nadałem powyższej publikacji. Śmiać się nie ma z czego, zaś rozważenie powyższych kwestii może tylko wywołać współczucie dla zwyczajnego jak i honorowego członka PZN – lub wedle nowej nomenklatury Przyjaciela niewidomego - oraz wywołać oburzenie na to, co dzieje się w naszych miastach w kwestii parkowania jak i eksponowania tego wszystkiego, co służy bez skrupułów skutecznemu przyciągnięciu klienta ..., zaś to, co zrelacjonowałem potencjalnie mogło – i może - zdarzyć się w każdym zakątku Podkarpacia.

Opisane zdarzenie, to autentyczny przypadek, który zdarzył się we wrześniu ubiegłego roku w jednym z miast regionu...

Przed nami lato i długie słoneczne dni, na zatłoczonych chodnikach będzie o wiele więcej ludzi i tegoż wszystkiego, o czym mówi powyższa relacja, niż teraz.

W naszym interesie jest przeanalizowanie powyższego zdarzenia i wyciągnięcie – z korzyścią dla siebie – określonych wniosków.

Zygflor 2011-05-03

Relacja

z III Wojewódzkiej Spartakiady Niewidomych i Słabowidzących o „Puchar Podkarpacia”

w strzelectwie z broni śrutowej i laserowej.

W dniach **15 – 17 kwietnia 2011** r. w Przemyskim Ośrodku Sportu i Rekreacji (*Hala Sportowa*) przy ul. Mickiewicza 30 w Przemysłu PKSiRNiS „Podkarpacie” zorganizował



III Wojewódzką Spartakiadę Niewidomych i Słabowidzących o „Puchar Podkarpacia”.

W ramach Spartakiady rozegrano cztery Turnieje, tj. w szachach, warcabach 100 - polowych oraz strzelectwie laserowym i pneumatycznym.

Skład kadry zawodów

- koordynator Zawodów: **Stanisław Sęk**
- Sędzia Główny Strzelań – **Pneumatyka: Zbigniew Sebzda**
- Sędzia stanowiskowy Ryszard Nycz
- Sędzia pomocniczy Kinga Tomońska
- -//- -//- Anna Gilżyńska

- Sędzia Główny strzelań – **Laser: Daniel Rusin**
- Sędzia stanowiskowy Witold Kuzenko
- Sędzia pomocniczy Ewa Lekowska
- -//- -//- Jerzy Andrejko

A oto wyniki zmagañ:

Strzelectwo laserowe

Karabin – kobiety



1. **Jagiela Elżbieta 291,9 pkt.**
2. Rusin Magdalena 284.0 pkt.
3. Łuczyszyn Barbara 280,3 pkt.

Karabin – mężczyźni

1. **Kielar Adam 301.5 pkt.**
2. Inglot Marian 292.2 pkt.
3. Paszyna Krzysztof 289.2 pkt.

Pistolet – kobiety



1. **Łuczyszyn Barbara 245.3 pkt.**
2. Walczuk Alicja 236.4 pkt.
3. Myśliwiec Krystyna 236.2 pkt.

Pistolet – mężczyźni

1. **Kielar Adam 291.2 pkt.**
2. Skrzypiec Tomasz 266.3 pkt.
3. Inglot Marian 252.6 pkt.

Dwubój – kobiety

1. **Łuczyszyn Barbara** 525.6 pkt.
2. Walczuk Alicja 510.4 pkt.
3. Myśliwiec Krystyna 482.4 pkt.

Dwubój – mężczyźni

1. **Kielar Adam** 592.7 pkt.
2. Inglot Marian 545.5 pkt.
3. Skrzypiec Tomasz 533.2 pkt.

Strzelectwo pneumatyczne



Kobiety:

1. **Musiałek Małgorzata** 161 pkt.
2. Rusin Magdalena 160 pkt.
3. Jagieła Elżbieta 149 pkt.

Mężczyźni:

1. **Kielar Adam** 286 pkt.
2. Paszyna Krzysztof 271 pkt. (10 x 10)
3. Inglot Marian 271 pkt. (8 x 10)

Przez trzy dni pomiędzy sobą o cenne trofea i nagrody rywalizowała grupa 110



zawodniczek i zawodników, których w dniu zakończenia zawodów tradycyjnie swoją obecnością zaszczylił zawsze niezawodny dyr. Wydziału Sportu UM Przemyśla – **Zbigniew Różycki**, który wraz z przedstawicielem Klubu wręczał upominki, okolicznościowe Dyplomy, medale oraz wartościowe puchary.

Zygflor 2011-04-18

P.s.

*W ostatnim dniu Spartakiady, czyli 17. 04. 2011 r. odbyła się uroczystość wręczenia statuetek za wybitne osiągnięcia sportowe odnotowane w 2010 r. Statuetki wręczali: wspomniany **Zbigniew Różycki** – naczelnik WSUM w Przemyślu oraz **Stanisław Sęk** – prezes PKSiRNiS „Podkarpacie”.*

Wśród nagrodzonych znaleźli się:

Zawodnicy

Szachy: Antoni Ptasznik

Warcaby 100 – polowe: Teofila Benedyk, Maria Gawaluch Mazur,
Helena Poliniewicz, Stanisława Szymańska, Andrzej Jagieła

Strzelectwo: Marian Ingot, Barbara Łuczyszyn, Krystyna Myśliwiec,
Adam Kielar, Krzysztof Paszyna, Jerzy Sypień

Kręgle: Anna Kowal, Jolanta Krok Sabaj, Urszula Ulewicz

Brydż sportowy: Stanisław Białas, Halina Budziak, Henryk Krynicki,
Stanisław Wójcikowski

Lekkoatletyka: Robert Praisner

Instruktorzy

Szachy: Franciszek Mazur

Warcaby 100 – polowe: Stanisław Mazur

Strzelectwo: Zbigniew Sebzda, Daniel Rusin

Kultura: Ewa Lekowska

Kręgle: Piotr Sęk



Sportu Urzędu Miasta w Przemyślu

- **Stanisław Sęk** – prezes PKSiRNiS „Podkarpacie”
- **Jerzy Andrejko** – skarbnik PKSiRNiS „Podkarpacie”

Zygflor

Z przyzwoitości przypominamy mecenasów oraz propagatorów sportu w środowisku osób z dysfunkcją wzroku:

- **Mirosław Karapyta** – Marszałek Województwa Podkarpackiego
- **Robert Choma** – Prezydent Miasta Przemyśla
- **Marcin Szczepański** – kierownik Wydziału Sportu Urzędu Marszałkowskiego w Rzeszowie
- **Zbigniew Różycki** - Naczelnik Wydziału



Witryna poetycka

Tegoroczny czerwcowy kącik poetycki będzie tym razem „pod znakiem Amora”. Zbliżają się wakacje, zaś w nocy z 23/24 czerwca wypada słowiańskie święto bożka miłości – Kupały -, czyli Noc świętojańska. Niegdyś w ten czas młode niewiasty plotły wianki z kwiatów i magicznych ziół, wpinały w nie płonące łuczywo i w zbiorowej ceremonii ze śpiewem i tańcem powierzały wianki falom rzek i strumieni. Trochę poniżej czekali na nie chłopcy, którzy – czy to w tajemnym porozumieniu z dziewczętami, czy też liczący po prostu na łut szczęścia – próbowali wyłapywać je.

Każdy, któremu się to udało, wracał do świętującej gromady, by zidentyfikować właścicielkę wyłowionej zdobyczy. W ten sposób dobrani młodzi mogli kojarzyć się w pary bez obrazy obyczaju, nie narażając się na złośliwe komentarze, czy drwiny. Owej nocy przyzwalano im nawet na wspólne oddalenie się od zbiorowiska i samotny spacer po lesie ...np. w poszukiwaniu kwiatu paproci...

*Młodym, którzy ulegną czarowi chwili na popołudnie poprzedzające starostwoiański obyczaj – jako „dopalacze” – polecam do przeczytania i pobudzenia wiersze **Zuzanny Ostafin**, która będąc doświadczoną życiowo dziewczyną zapewne wie, co pisze ...*

O Miłości

Jak pięknie jest kochać,
Jak cudownie jest być kochanym,
Gdy po nocach nie musisz szlochać,
Że znów obudzisz się sam nad ranem.

Delikatny dotyk twych dłoni,
Aksamitne muśnięcie warg,
W twych ramionach, jak w morzu toni
Odpływam w cudowny świat.

Miłość, to coś wspaniałego,
To najpiękniejszy dar,
Miłość, to coś niezwykłego,
To niezapomniany czar ...

Wyznanie

Czym ty mnie tak zauroczyłeś
Moje myśli wciąż krążą wokół Ciebie
W moim sercu swój ślad zostawiłeś,

Czy to jest miłość? – sama nie wiem.

Wciąż czuję, jak mnie obejmujesz,
Jak do siebie mocno przytulasz mnie,
Wciąż czuję, jak mnie namiętnie całujesz
I nie wiem, czy to jest jawa, czy sen?

I pragnę, by to prawdą było,
Byśmy byli tylko dla siebie,
By to, o czym marzę się spełniło,
Bo ja wiem: ja Kocham Ciebie !!!

Bez Ciebie

Zostawiłeś na mych ustach aksamitny pocałunek,
Delikatny, jak liliowy kwiat.
Jest to najpiękniejszy podarunek,
Niech się dowie o tym cały świat.

Że ja nie mogę żyć dłużej bez Ciebie,
Bo Ty wypełniasz każdą moją myśl
I pragnę byśmy przez życie szli blisko siebie
- Kochany – proszę przyjdź już dziś.

Bo bez Ciebie każdy dzień jest ponury
I słońce nie świeci tak jasno,
Błękitne niebo zasłaniają chmury

I złote gwiazdy na niebie gasną.

A gdy jesteśmy razem, to:

Świat kolorami tęczy mieni się dookoła

I gwiazdy wesoło migocą,

Me serce do Ciebie woła

W błękicie nieba gwieździstą nocą.

Przytul się, obejmij mnie, ja Kocham Cię!

autor wierszy: Zuzanna Ostafin

Test AMSLERA (jak korzystać)

- Trzymaj siatkę w dobrze oświetlonym pomieszczeniu około 30 cm od twarzy (*odległość do czytania*). Załóż okulary do czytania, jeśli ich używasz.
- Zasłoń jedno oko i skoncentruj się na środkowej kropce.
- Wypatruj jakichkolwiek nieregularności wewnątrz siatki, np. zniekształceń, linii falistych, kwadratów różnej wielkości lub brakujących kwadratów
- Teraz zbadaj drugie oko.
- **Jeśli zauważysz jakiegokolwiek nieregularności, niezwłocznie umów się na wizytę do okulisty.**

