



Przewodnik

*Miesięcznik Okręgu
Podkarpackiego PZN*



(147)

03/2017 ISSN 1897-841X

Tyle jesteś wart ile drugiemu pomożesz - jeśli możesz



1 Marca Narodowy Dzień Pamięci „Żołnierzy Wyklętych”

Spis treści:

- Marzec 2017 – calendariumstr. 3
- Usprawnianie widzeniastr. 12
- Warto wiedzieć str. 18
- Conieco o wysłudze latstr. 21
- Witryna poetycka str. 22

„Ludzie szlachetni odchodzą otoczeni wdzięczną pamięcią żywych”
28. 12. 2016 r. po ciężkiej chorobie w Przeworsku do Wieczności Odszedł
Śp.

Mieczysław Łysek

urodzony **01. 01. 1954** w Krakowie

W wieku 62 lat – tuż przed Sylwestrem – Odszedł do Wieczności Człowiek, który w trakcie swojego twórczego życia z pasją służył bliźniemu. Uaktywniło się to z chwilą Jego wstąpienia do PZN, gdzie z oddaniem udzielał się na rzecz nowego Mu środowiska, z którym związał Go los.

M.in. przez dwa lata liderował przeworskiej strukturze PZN i aż do chwili zejścia z tego świata sprawował funkcję jej wiceprezesa.

Zamiast w sylwestrowe popołudnie wybierać się na tegoroczny bal – w ten moment - do Wieczności Odchodził niezwykle lubiany i twórczy Kolega; oby Dobry Stwórca zrekompensował Mu to wszystko, co wycierpiał za życia i czego dobrego nie dane Mu było przeżyć na tym łez padole ...

Cześć Jego Pamięci !

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: Bogdan Sadowski,
Maria Słowik, Beata Florczak, Lucyna Zawiślak Krzan

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

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

e-mail: podkarpacki@pzn.org.pl

www.podkarpacki.pzn.org.pl

Marzec

W marcu, jak w garncu” - to jedno z najtrafniej określających ten czas ludowych mądrości; czy zastanawialiście się skąd się wzięło?

Spostrzeżenie zapewne pochodzi z czasów, gdy w biednych wiejskich chałupach był jeden wielki wielofunkcyjny piec, który nagrany za dnia i wieczora z czasem jeszcze długą marcową nocą stygł, a gdy przyszły niespodziewane niskie temperatury z rana - nim znowu napalono - w wiejskiej izbie niejednokrotnie w wiadrze lub cebrze z wodą można było usłyszeć zgrzytające przy nalewaniu wody kryształki lodu. Niejednokrotnie chcąc jej zaczerpnąć trzeba było mechanicznie niszczyć jego tafłę lub – gdy na zewnątrz była temperatura plusowa – nabierało się ją garnuszkiem, chochlą lub po prostu nalewało bez żadnego problemu ... i stąd zapewne to trafne spostrzeżenie, czyli ludowa mądrość - tj. przysłowie.

Marzec, to kolejno trzeci miesiąc w roku i wedle używanego w Polsce kalendarza gregoriańskiego ma 31 dni. Jego nazwa wywodzi się z języka łacińskiego i brzmi **Martius**. W starożytnym Rzymie te dni były poświęcone bogowi wojny – **Marsowi**, czyli bóstwu, które „*minę miało marsową*”, tj. bardzo groźną. W naszej strefie klimatycznej ten czas jest zapowiedzią wiosennych dni oraz okresem przełomu, o czym zaświadcza zrównanie dnia z nocą oraz ludowe przysłowia, które mówią o przesileniu i „*ważeniu się*” sił natury, czyli zmaganiach odchodzącej zimy z nieuchronnie napierającą wiosną. Namiętni obserwatorzy nieboskłonu twierdzą, że w te dni na niebie najjaśniej świeci właśnie planeta Mars. Od tysiącleci miesiąc sprzyjał „*inauguracji*” wypasu bydła jak i działaniom wojennym (*szczególnie pomiędzy narodami basenu Morza Śródziemnego*) zaniechanych na czas niewygód zimy, „*bo robiło się ciepłej, obsychały drogi, przybywało paszy dla bojowych i jucznych zwierząt*” - i jest to kolejna etymologia dochodzenia nazwy miesiąca i - jak wcześniej wspomniano - wywodząca się od imienia staroitalskiego boga wojny **Marsa**. Pod takowym określeniem ten czas funkcjonuje w nazewnictwie większości języków europejskich. Staropolska nazwa

miesiąca brzmi **brzezień** – nazwa wywodzi się od brzozy, która kwitnie często właśnie pod koniec marca.

Ludowe mądrości określające ten czas, to:

Marzec zielony – niedobre plony.

Śnieg marcowy owocom niezdrowy.

Gdy w marcu grzmoty, to w maju śnieg.

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

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

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

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

Marzec dziwne broi fochy, zmiata starce i junochy.

Kiedy w marcu deszczu wiele, nieurodzaj zboża ściele.

W marcu, gdy są grzmoty, urośnie zboże ponad płoty.

Suchy marzec, mokry maj – będzie żyto niby gaj.

Jakie Zwiastowanie (25.III), takie Zmartwychwstanie.

Posiej w marcu owies w błoto, to we żniwa zbierzesz złoto !

Jak na święty Józef bociek przybędzie, to już zimy nie będzie !

W te dni będziemy wspominać:

1 marca – Popielec – Środa Popielcowa

W chrześcijańskim kalendarzu pierwszy dzień Wielkiego Postu. Jest dniem pokuty przypadającym na 46 dni kalendarzowych (40-dniowy okres postu, bez wliczania niedziel) przed Wielkanocą.

1 marca 1951 r. – w mokotowskim więzieniu wykonano wyroki śmierci na członkach **IV Zarządu Zrzeszenia „Wolność i Niezawisłość”**.

1 marca – Narodowy Dzień Pamięci „Żołnierzy Wyklętych”

– polskie święto państwowe poświęcone żołnierzom antykomunistycznego i niepodległościowego podziemia, ustanowione na mocy ustawy z dnia **3 lutego 2011** roku. Święto nie jest dniem wolnym od pracy.

Święto jest wyrazem hołdu dla żołnierzy drugiej konspiracji za świadectwo męstwa, niezłomnej postawy patriotycznej i przywiązania do tradycji niepodległościowych, za krew przelaną w obronie Ojczyzny (...).

Narodowy Dzień Pamięci „Żołnierzy Wyklętych”, to także wyraz hołdu licznym społecznościom lokalnym – przede wszystkim w naszym regionie -, których patriotyzm i stała gotowość do ofiar na rzecz idei niepodległościowej pozwoliły na kontynuację oporu przez długie lata.

W tym dniu upamiętniamy tych, którzy po II wojnie światowej walczyli o prawo do samostanowienia polskiego społeczeństwa stawiając opór sowietyzacji Polski i podporządkowaniu kraju Związkowi Radzieckiemu.

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.).

2 marca 1921 r. - urodził się **Kazimierz Górski** – najwybitniejszy trener w historii polskiej piłki nożnej; selekcjoner reprezentacji Polski, którą doprowadził do zwycięstwa w Igrzyskach Olimpijskich w 1972 roku oraz do III miejsca podczas Mundialu w 1974 r. (zm. 2006 r.).

2 marca 1927 r. – urodził się **Piotr Kowalski** – rzeźbiarz, matematyk, architekt, urbanista. W 1946 r. opuścił Polskę ; mieszkał w Szwecji, Brazylii, USA i we Francji, gdzie uczestniczył w realizacji budynku UNESCO w Paryżu (zm. 2004 r.).

3 marca - Międzynarodowy Dzień Pisarzy

3 marca 1746 r. - urodziła się **Izabela Czartoryska** – księżna, mecenas sztuki, pisarka, jedna z najwybitniejszych kobiet ery stanisławowskiej. To ona była współorganizatorką w Puławach pierwszego w Polsce Muzeum Pamiątek Narodowych (zm. 1835 r.).

3 marca 1917 r. – w **Piotrogradzie** – ówczesna stolica Rosji – wybuchła **rewolucja lutowa** przeciwko monarchii absolutnej cara Mikołaja II Romanowa. Doprowadziła do utworzenia w Rosji dwuwładzy (*zakończonyj przez rewolucję październikową*), a w końcowym efekcie do obalenia caratu w Rosji.

4 marca 1941 r. - urodził się **Kazimierz Grześkowiak** – satyryk, piosenkarz, kompozytor, współtwórca kabaretu „*Silna Grupa pod Wezwaniem*”, autor m.in. piosenek: „*To je moje*” lub „*Chłop żywemu nie przepuści*” (zm. 1999 r.).

4 marca 1947 r. – urodził się **Jan Garbarek** – norweski saksofonista jazzowy polskiego pochodzenia, „ojciec” skandynawskiej sceny jazzowej.

Św. Kazimierza – w tym dniu w Wilnie w dzień **św. Kazimierza** – patrona Litwy - odbywają się słynne **Kaziuki**, czyli wielki jarmark rzemiosła ludowego i artystycznego. Jest to największe i najbarwniejsze święto miasta, a obchodzone ku czci św. na Litwie.

5 marca 1978 r. - zmarł **Zbigniew Żałuski**, pisarz, historyk, pułkownik WP. Napisał m.in. „*Siedem polskich grzechów głównych*”

(ur.1926 r.).

5 marca 1947 r. – urodził się **Konstanty Andrzej Kulka** – skrzypek, profesor Uniwersytetu Muzycznego Fryderyka Chopina w Warszawie, laureat Złotego Fryderyka - w 2014 r. – za całokształt osiągnięć muzycznych.

6 marca 1707 r. – **Anglia i Szkocja** zawiązały **Unię Realną** tworząc **Zjednoczone Królestwo Wielkiej Brytanii**. Połączenie było dopełnieniem istniejącej od 1603 r. Unii Personalnej, gdy Jakub VI Szkocki (1566-1625) został koronowany jako **Jakub I Stuart** na króla Anglii.

6 marca 1947 r. – urodził się **Tadeusz Woźniak** – piosenkarz, gitarzysta, kompozytor. Jego utwór „*Pośrodku świata*” inauguruje każdy odcinek „**Plebani**”. Najpopularniejszy utwór artysty, to „*Zegarmistrz światła purpurowy*”.

7 marca 1837 r. – na mocy ukazu cara Mikołaja I Romanowa w Królestwie Polskim **województwa** zostały zastąpione przez **gubernie**.

7 marca 1997 r. – zmarła **Agnieszka Osiecka** – poetka, pisarka, autorka tekstów piosenek (ur. 1936 r.).

8 marca - Międzynarodowy Dzień Kobiet

Święto 8 marca upamiętnia walkę kobiet o równouprawnienie oraz godne warunki pracy i życia. Ustanowiono je dla upamiętnienia strajku 15 tys. kobiet – pracownic fabryki tekstylnej -, które 8 marca 1908 roku w Nowym Jorku domagały się praw wyborczych i polepszenia warunków pracy. Właściciel fabryki zamknął strajkujące w halach fabrycznych kobiety z zamiarem uniknięcia rozgłosu ich protestu. Wtedy przypadkowo w fabrycznych pomieszczeniach rozprzestrzenił się ogień, w wyniku pożaru zginęło 129 kobiet.

W Polsce MDK został wykreślony z oficjalnego kalendarza w 1993 r. za rządów (o ironio!!!) premier Hanny Suchockiej.

Drogie Panie !

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

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



Tej treści życzenia składają:

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

*Ryszard Cebula
Zygmunt Florczak*

8 marca 1917 r. – urodziła się **Hanna Skarżanka** – aktorka teatralna i filmowa. Podczas II wojny światowej zbierała informacje dla polskiego wywiadu wojskowego, od 1942 r. należała do Kedywu Okręgu Wileńskiego AK (zm. 1992 r.).

8 marca 1922 r. - urodził się **Lechosław Marszałek** – reżyser animowanych filmów, głównie dla dzieci, twórca psa **Reksia** (zm. 1991 r.).

9 marca 1652 r. - po raz pierwszy za Rzeczypospolitej Obojga Narodów doszło do zerwania obrad **Sejmu** przez wykorzystanie zwyczajowego prawa (z łacińskiego) **liberum veto** – (z polska) „**nie pozwalam**”

9 marca 1497 r. – przebywający na studiach w Bolonii **Mikołaj Kopernik** podczas obserwacji zakrycia gwiazdy Aldebaran przez Księżyc doszedł do wniosku, że teoria geocentryczna budowy wszechświata jest błędna.

10 marca – 40 Męczenników

*Niestety nie wiadomo, kiedy i przez kogo ten dzień został ustanowiony jako **Dzień Mężczyzn**. Jedni twierdzą, że **Dzień Mężczyzn** powstał z zazdrości*

Panów, którzy podobnie jak Panie chcieli mieć swoje święto, a co o genezie tego święta mówi historia?

W czasie rządów cesarza Licyniusza (320 r. n.e.) w wojsku rzymskim służyło 40 młodych mężczyzn. Ich oddział stacjonował w mieście Sebasta w Armenii. Będąc legionistami nawrócili się i poświęcili swoje życie Jezusowi Chrystusowi. Byli wspaniałym przykładem ludzi, którzy służąc ojczyźnie z bronią w ręku pozostawali wierni Księciu Pokoju. Zdawali sobie również sprawę z tego, że za swoją wiarę mogą zostać zamordowani.

Kiedy Licyniusz dowiedział się o ich nawróceniu, wydał dekret, że każdy, kto nie kłania się pogańskim bożkom, zostanie ukarany – czekają go tortury, a nawet śmierć. Czterdziestu młodzieńców zostało postawionych przed wyborem, ale żaden z nich nie wystąpił do przodu, by zostać poganinem. Była zima, więc postanowiono postawić ich nago na brzegu jeziora, by zimny wiatr zamroził ich na śmierć. Mężczyźni stali tak, marznąc i spoglądając na rozpalone dookoła ogniska, gdzie mogliby się ogrzać natychmiast, gdyby tylko wyrzekli się wiary w Chrystusa. Jednak woleli umrzeć niż zdradzić swojego Pana. Nagle jeden z nich, osłabiony i przemarznięty, ruszył do ognisk – ale upadł i zmarł, zanim tam dotarł. W tym momencie do umierających żołnierzy zstąpili z nieba aniołowie i włożyli im na głowy korony. Jeden ze strażników, pilnujących męczenników, był tak poruszony tym widokiem, że zrzucił swoje ubrania i pobiegł do nich, by umrzeć razem z nimi. Dlatego liczba męczenników pozostała 40. Przykład 40 męczenników ukazuje mocną wiarę, która jest silniejsza od śmierci.

*Z tym dniem jest związane przysłowie ludowe, które mówi: „**Aura (stan pogody) na święto 40 Męczenników wróży pogodę na następnych 40 dni**”.*

10 marca 1847 r. – urodził się **Karol Kozłowski** – architekt, projektant m.in. Filharmonii Narodowej w Warszawie (zm. 1902 r.)

10 marca 1927 r. – urodził się **Jupp Derwall** – niemiecki piłkarz, trener, który jako pierwszy trener doprowadził reprezentację Niemiec w 1980 r. do mistrzostwa Europy. (zm. 2007 r.).

11 marca 1907 r. – urodził się **Helmut James von Moltke** – niemiecki prawnik wojskowy, założyciel antyhitlerowskiej organizacji „Krağ z Krzyżowej” (zm. 1945 r.).

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

12 marca 1917 r. – w trakcie Rewolucji Lutowej w Rosji w tym dniu **obalono carat**; rozpoczęła działać **Piotrogradzka Rada Delegatów Robotniczych i Żołnierskich**.

12 marca 2007 r. – parlament Węgier ustanowił **23 marca Dniem Przyjaźni Polsko -Węgierskiej.**

13 marca 1687 r. – Hiszpanie zdobyli wyspę **Tayasal** na jeziorze **Petén Itzá** w Gwatemali – ostatnie niepodległe miasto - państwo Majów.

13 marca 1907 r. – urodził się **Ludwig Biemann** – niemiecki astronom. Obserwował warkocze kometarne, co pozwoliło mu opracować teorię występowania wiatru słonecznego (*zm. 1986 r.*).

14 marca 1807 r. – urodził się **Bonawentura Dąbrowski** – polski malarz i portrecista miniaturzysta (*zm. 1862 r.*).

14 marca 1887 r. – urodził się **Leon Schiller** – reżyser, krytyk i teoretyk teatralny, autor scenariuszy teatralnych i radiowych, kompozytor i pieśniarz. Był posłem na Sejm Ustawodawczy z ramienia PPR, a potem PZPR (*zm. 1954 r.*).

15 marca 1777 r. urodził się **Józef Longin Sowiński** – generał, dowódca obrony reduty na Woli w Warszawie (*zm. 1831 r.*)

15 marca 1907 r. – urodziła się **Zarah Leander** – szwedzka aktorka, piosenkarka, gwiazda hitlerowskich Niemiec. W 1937 r. podpisała kontrakt z wytwórnią filmową UFA zajmując miejsce Greta Garbo i Marleny Dietrich po ich wyjeździe do Hollywood (*zm. 1981r*)

16 marca 1927 r. – urodził się **Stanisław Dulz** – reżyser filmów rysunkowych związany ze Studium Filmów Rysunkowych w Bielsku Białej. Największe sukcesy przyniosły mu filmy z Bolkiem i Lolkiem (*zm. 2006 r.*).

16 marca 2007 r. – **PZL Mielec** zostały kupione przez **Sikorsky Aircraft Corporation**

17 marca 1957 r. – powstała **Rozgłośnia Harcerska** (w ramach ZHP), najstarsza polska niepubliczna stacja radiowa. Do 1960 r. funkcjonowała pod nazwą Rozgłośnia Harcerska. Była jedyną stacją radiową w bloku państw socjalistycznych działającą poza strukturami radiowo-telewizyjnymi państwa.

17 marca 461 r. - zmarł **Patryk** – święty irlandzki, biskup, misjonarz, patron Irlandii (*ur. ok. 385 r.*).

18 marca 37 r. – **Kaligula** (*Gaius Iulius Caesar Augustus Germanicus*) został cesarzem rzymskim.

18 marca 1596 r. - rozpoczęła się przeprowadzka dworu **Zygmunta III Wazy** z Krakowa do Warszawy. Trwała 15 lat.

19 marca 1687 r. – francuski odkrywca delty Missisipi i badacz Ameryki Północnej **René - Robert Cavelier de La Salle** został zamordowany przez zbuntowanych członków wyprawy (*ur. 1643 r.*).

19 marca 1937 r. – papież **Pius XI** w encyklice *Divini Redemptoris* potępił antyreligijny charakter komunizmu.

20 marca – o godz. 11²⁹ początek astronomicznej wiosny

20 marca 1937 r. – urodził się **Krzysztof Kowalewski** – aktor filmowy, telewizyjny, teatralny i radiowy znany z licznych ról komediowych. Zadebiutował w 1960 r. w „Krzyżakach” Aleksandra Forda, niezapomniany Roch Kowalski z „Potopu”.

20 marca 1957 r. – rozpoczęto produkcję **SYRENY** – pierwszego samochodu osobowego całkowicie polskiej konstrukcji.

21 marca – to **Święto Wiosny**

21 marca 1417 r. – urodził się św. **Mikołaj z Flüe** – uznawany za mistrza mediacji i mistyka średniowiecza, symbol pokojowego rozwiązywania konfliktów, patron Szwajcarii (*zm. 1487 r.*).

21 marca 1910 r. - 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 1797 r. – urodził się **Wilhelm I Hohenzollern** – król Prus i cesarz Niemiec (*zm. 1888 r.*).

22 marca 1917 r. – USA - jako pierwsze państwo na świecie - uznały rosyjski rząd tymczasowy utworzony w wyniku Rewolucji Lutowej.

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

23 marca 1987 r. – amerykańska stacja **CBS** wyemitowała premierowy odcinek serialu „*Moda na sukces*”.

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

24 marca 1887 r. – urodził się **Roscoe Arbuckle** – amerykański aktor komediowy z okresu kina niemego, symbol komedii slapstickowej. W Polsce znany jako „Grubasek” (*zm. 1933 r.*)

24 marca 1967 r. - rosnący w okolicach Piotrowic (*dolnośląskie*) od 1250 r. dąb „**Chrobry**” został uznany za **pomnik przyrody**.

25 marca 1557 r. – na mocy przywileju nadanego przez króla Zygmunta II Augusta w Toruniu odbyło się **pierwsze publiczne nabożeństwo ewangelickie.**

25 marca 1807 r. – **Wielka Brytania zniosła niewolnictwo.**

25 marca – w nocy **25/26 marca** zostaje prowadzony czas środkowoeuropejski letni. O godz. **2⁰⁰** przesuwamy wskazówki zegarów na godz. **3⁰⁰**.

26 marca 1267 r. – papież Klemens IV we włoskim Viterbo **kanonizował Jadwigę Śląską** – patronkę Polski i Śląska.

26 marca 1827 r. – urodził się **Emanuel Kania** – kompozytor, pianista, organista, krytyk muzyczny, recenzent muzyczny „Kuriera Codziennego” i „Kłósów”, znawca twórczości Fryderyka Chopina. (zm. 1887 r.).

27 marca – to **Międzynarodowy Dzień Teatru**

27 marca 2006 r. - zmarł **Stanisław Lem** – lekarz, pisarz, najwybitniejszy polski twórca literatury science – fiction (ur. 1921 r.).

28 marca 1968 r. - to data demonstracji studentów na Uniwersytecie Warszawskim i kryzys polityczny zapoczątkowany demonstracjami studentów po zdjęciu ze sceny „**Dziadów**” Adama Mickiewicza w inscenizacji Kazimierza Dejmka.

28 marca 1947 r. – w Bieszczadach pod Jabłonkami koło Baligrodu w zasadzce zorganizowanej przez UPA zginął gen. **Karol Świerczewski**. Na mundurze zachowanym w Muzeum Wojska Polskiego znajdują się ślady trzech kul oraz ślad po przebicciu materiału przez wojskowy bagnet.

29 marca 1907 r. – urodził się **Jacek Żuławski** – malarz, grafik, rzeźbiarz, taternik, główny projektant malarstwa podczas rekonstrukcji ulic Długi Targ i Długiej w Gdańsku (zm. 1976 r.).

29 marca 1937 r. – zmarł **Karol Szymanowski** – kompozytor i pianista. Został pochowany w Krypcie Zasłużonych na Skałce w Krakowie (ur. 1882 r.).

30 marca 1867 r. – **Rosja** - za 7.2 mln dolarów - **sprzedała Stanom Zjednoczonym Alaskę.**

30 marca 1857 r. – urodziła się **Gabriela Maria Zapolska**, z domu Piotrowska herbu **Korwin**, *primo voto* **Śnieżko-Błocka** . Była aktorką, dramatopisarką, powieściopisarką, publicystką. W swojej

twórczości wykpiwała moralną obłudę mieszczaństwa. Znane utwory, to: „*Żabusia*” i „*Moralność pani Dulskiej*” (zm. 1921 r.).

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. Ku jego pamięci co 5 lat w Poznaniu odbywają się Międzynarodowe Konkursy Skrzypcowe im. Henryka Wieniawskiego (ur. 1835 r.).

31 marca 1387 r. – **Zygmunt Luksemburski** – prawnuk Kazimierza III Wielkiego – został królem Węgier.

Kończy się „nieobliczalny” miesiąc (w marcu, jak w garncu), przed nami podobny kwiecień (wciąż przeplata – trochę zimy, trochę lata), za kilkanaście 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

2016-11-19

Usprawnianie widzenia

- to jedno z **Działań**, które na rzecz dzieci i młodzieży Polski Związek Niewidomych Okręg Podkarpacki w przedziale czasowym **01.04.2016 - 31.03.2017 r.** realizuje w ramach dofinansowywanego przez PFRON Projektu p.n. „**Kompleksowa Rehabilitacja Osób Niewidomych i Słabowidzących**”.

W tym opracowaniu pragnę podjąć się trudu przedstawienia Czytelnikowi – w/g mnie - najtrudniejszego **Działania** realizowanego w ramach **Projektu**, czyli **Usprawnianie widzenia**, które na rzecz najmłodszych realizują tyflopédagog mgr **Agnieszka Płonka** oraz mgr **Agata Bocheńska** - optometrystka.

Potocznie uważa się, że ponad 90% informacji o otaczającym świecie dociera do nas za pomocą zmysłu wzroku. To on informuje nas o kolorach, kształtach, odległości, o głębi przestrzeni – to właśnie te wszystkie informacje zawdzięczamy sprawnie funkcjonującemu narządowi wzroku ...

Nikt z grona tzw. ludzi zdrowych, czy posługujących się jeszcze na co dzień szczątkowym wzrokiem nie zastanawia się, co by się z nim stało, gdyby nagle ten strumień informacji przestał do niego płynąć ... docierać ... informować ...

Agnieszka Płonka

Tyflopédagog – w naszym przypadku - „to specjalista od edukacji i rehabilitacji niewidomych i słabo widzących dzieci, które problemy wzrokowe mają od urodzenia lub bardzo wczesnego dzieciństwa; to pedagog dzieci, których możliwości wzrokowe pogarszają się stopniowo lub gwałtownie, np. w wyniku urazów czy przebytych chorób.

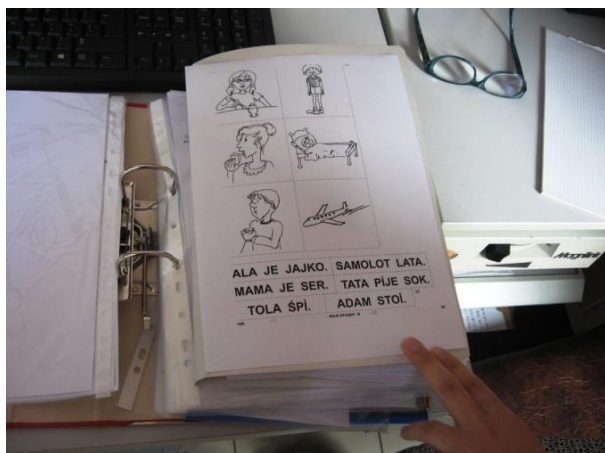
Tyflopédagog jest w stanie zapewnić wsparcie - samodzielne, bądź we współpracy z innymi specjalistami - w każdej kluczowej dziedzinie życia dziecka z dysfunkcją wzroku”.



Tyflopédagog – w ramach **Projektu** mgr **Agnieszka Płonka** zajmuje się dziećmi w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Swoim podopiecznym objętym fachową pomocą dydaktyczną służy w określone dni w tygodniu w bardzo małym pokoiku w biurze ZO PZN, który z czasem zapewne będzie z trudem mieścił pomoce, które z trudem gromadzi nabywając je własnym sumptem lub zdobywając na zasadzie zakupu konkretnych pomocy dydaktycznych przez

biuro ZO PZN oraz dzieci, którym w zamyśle mają służyć.

Jej wysiłki są skoncentrowane na tym, aby wyrównywać braki



spowodowane niedowidzeniem we wszelkich jego formach i odmianach w pisaniu oraz czytaniu tekstu. Oczywiście Jej praca jest zakotwiczona na tekście w dużym – powiększonym – druku, dodatkowo podkreślonym kontrastowym tłem wyostrzającym litery lub grubo czarno pisanymi literami na białym tle.

„Podstawa tej formy dydaktyki – zdradza Agnieszka -, to praca nad tekstem i związanym z nim myśleniem oraz mimowolne wdrażanie tegoż wszystkiego poprzez wciągnięcie dzieci do gier planszowych wymagających skoncentrowanej obserwacji planszy i tego wszystkiego, co się na niej dzieje”.

Agnieszka - wykorzystując zdobytą wiedzę - niezwykle regularnie pracuje z sześciorgiem dzieci, które w określone dni uczestniczą w specjalistycznych zajęciach z trudem usprawniając swoje widzenie, aby mogły z jak najmniejszym utrudnieniem oraz ograniczeniami wynikającymi z niedowidzenia pobierać naukę w środowisku naturalnym, czyli w miejscu zamieszkania.



Agata Bocheńska

Optometrysta „praktykuje w zakresie badania refrakcji i zaopatrzenia w pomoce wzrokowe, a także w zakresie diagnozowania i właściwego postępowania w przypadku chorób oczu oraz rehabilitacji układu wzrokowego”. Optometrysta specjalizuje się w dobieraniu korekcji optycznej – okularów czy soczewek kontaktowych. Z optometrią związana jest optometryczna terapia widzenia. Jest to terapia całej drogi jaką pokonuje informacja wzrokowa od oka do mózgu. Niewłaściwe ustawienie oczu czy zaburzenia podstawowych funkcji wzrokowych często wynika z zaburzeń przewodzenia bodźca wzrokowego. Obok optometrysty możemy postawić **kontaktologa** specjalizującego się w doborze soczewek kontaktowych.

Ortoptysta „zajmuje się diagnozą i rehabilitacją wybranych funkcji wzrokowych, zwłaszcza zaburzeń widzenia oboczego i zaburzeń ruchomości gałek ocznych. Wspomaga pracę okulisty w procedurach diagnostycznych dotyczących chorób oka i systemu wzrokowego”.

Orto znaczy **prosty**, a **ortoptysta** funkcjonuje w rodzicielskiej świadomości jako **specjalista od prostych oczu**. Zatem niedowidzenie, zez i inne zaburzenia widzenia oboczego rehabilituje ortoptysta.

Optometrysta – mgr **Agata Bocheńska** jest współwłaścicielką **Salonu Optyki Okularowej** przy Placu Wolności 17 w Rzeszowie oraz **Gabinetu Optometrycznego** wraz z **Gabinetem Terapii Widzenia**, w którym prowadzi zajęcia terapeutyczne z dziećmi zrzeszonymi w Podkarpackim Okręgu PZN.

Jako niezwykle ważną należy podać informację, że mgr **Agata Bocheńska** jest członkiem **Polskiego Towarzystwa Optometrii i**



Optyki oraz **Polskiego Towarzystwa Kontaktologicznego**, co najdobitniej zaświadcza o tym, z jakiej klasy specjalistycznej wiedzy korzystają nasze dzieci i kto z nami od lat na tak trudnej niwie współpracuje...

O swojej działalności **Agata Bocheńska** m.in. powiedziała:
„Optometryczna terapia wzrokowa jest rodzajem rehabilitacji wzroku w kierunku usprawniania widzenia. Do programu zakwalifikowane są dzieci i młodzież z problemami niedowidzenia, słabo widzenia, dzieci z zdiagnozowanym zezem jawnym i ukrytym. Najlepsze wyniki daje praca z dzieckiem do 7 roku życia. Mamy również dzieci starsze, z którymi praca jest równie owocna. Dzieci przychodzą na terapię raz – dwa razy w tygodniu – w niektórych przypadkach raz na dwa tygodnie – wszystko jest dostosowywane indywidualnie do potrzeb, możliwości i wieku pacjenta. Każda terapia jest oparta na indywidualnej diagnostyce optometrycznej, jak i okulistycznej. Na podstawie badań diagnostycznych tworzony jest dla każdego pacjenta plan terapii oraz



dobierane są ćwiczenia wzrokowe, które mają na celu wzmocnić widzenie. Obecnie uczestniczy w terapii widzenia 18-cioro dzieci. Zajęcia są prowadzone indywidualne, trwają 60 min; w niektórych przypadkach u dzieci młodszych – 2-4 letnich – zajęcia trwają 45 min., w zależności od tego jak dziecko pracuje, jakie ćwiczenia ma do wykonania. W ramach terapii usprawniam akomodację, konwergencję, pobudzam ruchem gałek ocznych, prowadzę trening niedowidzenia, ćwiczenia fiksacji, ćwiczenia fuzji i wiele innych w/g potrzeb pacjentów. Terapia widzenia odbywa się w specjalnie przygotowanym

gabinecie - wyposażonym w specjalistyczny sprzęt. Dzieci i młodzież biorący udział w terapii ćwiczą widzenie jednooczne, dwuoczne i obuoczne z zastosowaniem synoptofora, stereoskopu, cheiroskopu, wektogramów, tranaglifu, rotatora i wielu innych sprzętów i urządzeń. Prowadzę również ćwiczenia bilateralne, czyli ćwiczenia, które mają na celu doprowadzić do symetrii ciała.

Pragnę dodać, że jest to już trzecia edycja programu, jego wyniki są bardzo dobre. W programie są dzieci z różnymi wadami wzroku, z różnymi chorobami oczu. Do wszystkich przypadków należy podejść indywidualnie. Terapia widzenia mająca na celu np. usprawnienie akomodacji trwa do 10 tygodni natomiast są przypadki, gdzie terapia jest trudna i na efekty trzeba czekać długo. W każdym przypadku poprzez zajęcia terapeutyczne poprawia się kondycja gałki ocznej, poprawia się ostrość widzenia, dzieci i młodzież mogą dłużej pracować z tekstem – z bliżą, poza tym lepiej funkcjonują w szkole, poprawia się ich koncentracja, poprawia się percepcja i orientacja wzrokowa.



Cieszę się, że są takie programy, że dzieci mogą w nich uczestniczyć i że wspólnie – wspólnymi siłami – ja, jako terapeuta wzrokowy wspólnie z p. tyflopodagog, i paniami prowadzącymi rehabilitację podstawową w PZN – razem, możemy wspomagać dzieci i młodzież. Dziękuję bardzo”.

Mam nadzieję, że w jakimś stopniu przybliżyłem specyficzną działalność obu Pań, które wspólnie realizują program rehabilitacji dzieci i młodzieży słabo widzącej i niedowidzącej.

Mam nadzieję, że zgodzicie się ze mną, iż przepięknie to w swojej końcowej wypowiedzi podkreśliła p. Agata Bocheńska, która w tym układzie gra – jak już zapewne zauważyliście - niepośrednią rolę.

Informacja dla laików

Terapia Widzenia jest dyscypliną **optometrii** - zajmuje się rehabilitacją wzroku, czyli treningiem wzrokowo - motorycznym opartym na założeniach optometrii behawioralnej; ma na celu korygowanie niektórych wad wzroku, tj. niedowidzenie, zezy, problemy widzenia obuocznego. **Terapia Widzenia** - to **trening oczu** - usprawniający narząd wzroku oraz mózg.

Do Terapii Widzenia kwalifikują się dzieci z:

- zaburzeniami akomodacji i konwergencji, gdy: oko ma problemy z dostosowaniem się do odległości oglądanego obrazu, traci ostrość podczas przenoszenia wzroku na cele znajdujące się w różnych odległościach,
- dzieci z zezami - ukrytymi, stałymi, czasowymi
- dzieci z zaburzeniami mięśni zewnątrzgałkowych oraz osoby, które odczuwają podczas pracy wzrokowej bóle oczu i głowy, senność, pieczenie oczu, zawroty głowy, ogólne zaburzenie widzenia, dwojenie, problemy z widzeniem przestrzennym.

Terapia Widzenia trwa od kilku tygodni, a w trudnych, złożonych przypadkach nawet do kilku lat.

Zygflor

2016-06-17

Warto wiedzieć ...

Limity odliczeń w podatku dochodowym od osób fizycznych obowiązujące w 2016 roku. Odliczenia od dochodu.

Rodzaje wydatków

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

Limit ulgi w 2016 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 2016 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 przewodnika**

Limit ulgi w 2016 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 zaliczona 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 2016 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 2016 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).

Ulga internetowa przysługuje wyłącznie tym, którzy zaczęli korzystać z sieci po raz pierwszy. Mogą oni odliczać ją tylko przez dwa lata

Co nieco o tegorocznym odliczeniu 1 % od podatku

Wreszcie uproszczono odpowiednie procedury i dzielenie się pieniądzem jest w końcu znacznie uproszczone.

*W zeznaniu podatkowym za 2016 rok podatnik wpisuje nazwę organizacji, jej numer **KRS** i numer **konta bankowego** oraz kwotę stanowiącą maksymalnie **1%** swoich zapłaconych w 2016 r. pieniędzy. Urząd Skarbowy sam przekaze 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 ZO PZN: **57 8642 1126 2012 1119 1575 0001**

Ważna informacja !

*Wskazane jest - przy przekazywaniu 1% odpisu od podatku za 2016 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% przeznaczą na rzecz Koła PZN w Lubaczowie.

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

Po **1 maja 2017** - 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.

Zygflor

2016-12-28

Co nieco o **wysłudze lat – stażu społecznej pracy** naszych kadr
- czyli aktualnie czynnych prezesów poszczególnych ZK PZN, jak i
władz ZO PZN - stan na dzień **2016-07-15**

1989 – Florczak Zygmunt (27 lat)

1993 - Zofia Noster (23 lata)

1996 - Ewa Bednarczyk (20 lat)

1998 - Marian Wrona (18 lat)

1999 – Ryszard Cebula, Marek Krochmal (17 lat)

2005 - Adam Skwarczyński, Ewa Kuźniar (11 lat)

2006 - Zofia Brodzicka (10 lat)

2007 - Mieczysław Majka (9 lat)

2008 - Bogdan Sadowski (8 lat)

2011 - Renata Fronc, Teresa Piecuch (5 lat)

2013 - Janina Topór (4 lata)

2014 – Irena Bałut (2 lata)

2015 - Martyna Maniewska, Wiesława Marzec, Agata Pogoda, Paweł Szybowski (1 rok)

- w kategorii „dyrektorzy” wynik obecnie panującej **Małgorzaty Musiałek** wynosi **12** lat; zasobami ludzkimi biura ZO PZN włada od 06.01.2004 .
- **Maria Okulska** – non stop **13** lat - od 2003 r. - kieruje pracami **OKR** (Okręgowej Komisji Rewizyjnej),
- **Marian Błażejowski** - non stop przez **23** lata – od 1993 r. – udziela się w **OKR** w tejże pełniąc różne funkcje

*Na forum Okręgu Podkarpackiego PZN niekwestionowaną „rekordzistką” w służbie na rzecz ludzi z dysfunkcją wzroku jest prezes w stanie spoczynku **Halina Lisowska** legitymująca się okresem **37 lat społecznej aktywności na rzecz tarnobrzeskiej struktury PZN.***

Informacje - na podstawie analizy materiału o poszczególnych Kołach PZN zawartych w „Przewodniku” - zebrał

Bogdan Sadowski

Witryna poetycka

W tegorocznym marcowym kąciku poetyckim do rozważenia proponuję dwa utwory pomimo pozorów w jakiś sposób ze sobą powiązane.

Pierwszy z nich gloryfikuje uroki budzącej się do życia przyrody uzmysławiając nam, że jednak „coś za oknem się dzieje”.

Drugi dobitnie uzmysławia nam jaką moc ma słowo, czy słowa, których używając możemy komuś sprawić radość lub - niczym szczękiem broni - kogoś zranić, zgnoić, upodlić – reasumując: zadać nim ból.

Pomimo pozorów pomiędzy nimi jest jakiś związek; wszak wiosną i my częściej przebywając na zewnątrz „więcej ćwierkamy”, więc baczmy na to co, do kogo, gdzie i na jaki temat gdziekolwiek się wypowiadamy na uwadze mając to, o czym mówi Poetka.

Zapraszam do lektury zaproponowanych utworów, do chwili nad nimi zastanowienia i tym samym do tzw. autorefleksji ich dotyczących ...

Nadeszła wiosna

Coś za oknem się dzieje,
słońce do nas już się śmieje.
Swe promienie pokazuje,
chęć do życia okazuje.

Budzi z zimy także nas,
łąki, pola, no i las.
Wreszcie ciepło daje znać,
bo już przyszedł na to czas.

Ptaszki pióra nastraszają,
głośniejsze śpiewać zaczynają.
Słońce budzi się już wcześniej
i wstajemy bardziej chętniej.

Wszystko ze snu się wybudza

i nikt tutaj nie przynudza.
Przecież wiosny nadszedł czas,
dookoła wita świat.

autor wiersza: **Maria Słowik**

Słowa, słowa

Ludzkie słowa, komentarze
są jak w oknach witraże
Piękne, znakomite
Wachlarzem barw pokryte

Każde nasze słowo
czym że ono jest ?
ma jedyne brzmienie
lecz bogatą treść.

Mowa nasza dźwięczna
niczym fletu dźwięk
Jest również zbyt głośna
tak jak broni szczęk.

Słowem można ranić
i zadawać ból,
Można leczyć rany
i koić ich ból.

Znamy słów tysiące,
Wymawiajmy je
Zdając sobie sprawę
co, kiedy i gdzie.

autor wiersza: **Lucyna Zawiślak - Krzan**



Przekaż niewidomym i słabowidzącym 1% podatku za 2016 r.

Jak przekazać 1% ?

Wypełniając zeznanie PIT:

1. W rubryce „Numer **KRS**” wpisz: **0000037306**
2. W rubryce „**Wnioskowana kwota**” wpisz kwotę równą **1%** odliczonego podatku
3. W rubryce „**Cel szczegółowy 1%**” **KONIECZNIE WPISZ:**

dla **Koła PZN** w

(tu wpisać jakie Koło PZN chcemy wesprzeć)

