przewodnik

Miesięcznik Okręgu Podkarpackiego PZN

ISSN 1897-841X 06/2023 (222)

Tyle jesteś wart, ile drugiemu pomożesz, jeśli możesz

1 czerwca – Dzień Dziecka

Spis treści:

- Czerwiec – calendarium .....str. 3
- Z psycholog klinicznym Ewą Mucha..... str. 13
- Apel o współpracę do ZK PZN..... str. 22
- Witryna poetycka ..... str. 27

Podziękowanie

- **typującym**: za zgłoszenie we wszystkich kategoriach do tegorocznej regionalnej edycji plebiscytu **„IDOL**-a" – Konkursu „Fundacji Szansa dla Niewidomych" - reprezentantów wywodzących się z naszego środowiska oraz instytucji nam sprzyjających

- zaś w dniach: **29 kwietnia - 13 maja** br. - **wyborczą aktywność** i wyłonienie **IDOL**-i **regionu**; następnie w dniach: **13 – 17 maja 2023** br. **wielkie twórcze zaangażowanie** w wielotorową akcję głosowania, której efektem na centralnym - ogólnokrajowym – forum są „**medalowe pozycje**" reprezentantów Podkarpacia, za co w wielkiej pokorze i z wdzięcznością dziękujemy.

Prawdopodobnie, gdyby nie Wasza aktywność i wielkie „w to dzieło" twórcze zaangażowanie i agitowanie, to mało kto w naszym środowisku w Polsce wiedziałby, że Okręg Podkarpacki PZN od ponad 18 lat wydaje środowiskowy miesięcznik, za co w imieniu Zespołu Redakcyjnego „Przewodnika" oraz wszystkich laureatów „od serca" **DZIĘKUJĘ**".

Zygflor

Miesięcznik Okręgu Podkarpackiego Polskiego Związku Niewidomych

Wydawca: Zarząd Okręgu Podkarpackiego PZN w Rzeszowie

Skład redakcji:

Redaktor Naczelny, koordynator: „Zygflor" – Zygmunt Florczak

Opracowanie graficzne okładki i skład: „Zygflor" – Zygmunt Florczak

Współpracują:

Ewa Mucha, Maria Słowik

Adres siedziby redakcji: 35–045 Rzeszów, ul. Hetmańska 9

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

e–mail: sekretariat@pzn.rzeszow.pl

www. http://pzn.rzeszow.pl/czasopisma/

Czerwiec

- to kolejno szósty miesiąc w roku, trwa 30 dni, zaś u jego kresu dzieci i młodzież kończą rok szkolny i rozpoczynają tegoroczne wakacje.

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

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

Stare przysłowia ludowe mówią, że ***Czerwiec daje dni gorące, kosa brzęczy już na łące***, zaś inne: ***Gdy nadejdzie nam sobótka, dzionek długi – nocka krótka !***

Łacińska nazwa ***Iunius*** - *trop etymologii nazwy wywodzi ją od rzymskiej bogini* ***Junony*** - *uchodziła za opiekunkę dziewcząt, kobiet, porodów, małżeństw, życia seksualnego oraz całych rodzin* - została zapożyczona przez większość *języków europejskich i pod takową obecnie u nich funkcjonuje.*

<u>Przysłowia określające ten czas:</u>

Czerwiec stały, grudzień doskonały
Gdy czerwiec chłodem i wodą szafuje, to zwykle rok cały popsuje.
Ze świętą Małgorzatą zaczyna się lato.
Od czerwca dużo zależy, czy żniwa będą jak należy.
Czerwiec po pasiece chodzi, a przy czerwiu miód się rodzi.
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.

Gdy deszcz przed Janem, po żniwach rolnik jest panem.*(24 czerwca)*

W tym miesiącu wspominamy:

1 czerwca – **Dzień Dziecka** *W Polsce - jak również w innych krajach słowiańskich, jak Czechy, Słowacja czy Ukraina - Dzień Dziecka obchodzony jest od roku 1952 w dniu 1 czerwca. Jego inicjatorem jest organizacja zwana International Union for Protection of Childhood, której celem było zapewnienie bezpieczeństwa dzieciom z całego świata. Od roku 1994 tego dnia w Warszawie obraduje Sejm Dzieci i Młodzieży.*

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

1 czerwca 1913 r. – urodził się **Jerzy Pniewski** – fizyk; w 1952 r. współodkrywca (wraz z Marianem Danyszem) pierwszego hiperjądra *(zm. 1989 r.).*

1 czerwca 1933 r. – urodziła się **Gilli Smyth** – angielska poetka, wokalistka i kompozytorka; twórczyni lub współtwórczyni grup „Gong", „Mother Gong" i „Planet Gong" *(zm. 2016 r.).*

1 czerwca 1966 r. – rozpoczęto **wydobywanie siarki** w **Grzybowie**.

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

2 czerwca 1743 r. – urodził się **Alessandro di Cagliostro** – włoski awanturnik, okultysta, alchemik; uczestnik afery naszyjnikowej na dworze króla Francji Ludwika XVI *(zm. 1795 r.).*

3 czerwca 1793 r. – urodził się **Antoni Malczewski** – poeta, podróżnik, alpinista; prekursor romantyzmu, pierwszy zdobywca Aiguille du Midi *(3842 m n.p.m.)* w Masywie Mont Blanc *(zm. 1826 r.).*

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

4 czerwca – to **Dzień Wolności i Praw Obywatelskich -** polskie święto, obchodzone 4 czerwca, ustanowione uchwałą Sejmu RP w dniu 24 maja 2013 roku. Upamiętnia pierwsze po II wojnie światowej wolne wybory parlamentarne z 4 czerwca 1989 r. Dzień ten nie jest wolnym od pracy.

4 czerwca 1923 r. – urodził się **Mieczysław Naruszewicz -** rzeźbiarz, projektant przemysłowy; autor *„Pomnika 1000-lecia Jazdy Polskiej" w* Warszawie *(zm. 2006 r.).*

4 czerwca 1933 r. – urodził się **Maciej Dubois** – adwokat; obrońca w procesach politycznych działaczy KPN w stanie wojennym *(zm. 2016 r.).*

5 czerwca 1443 r. **–** najsilniejsze na ziemiach polskich trzęsienie ziemi o sile 6 stopni w skali Richtera. W Krakowie zawaliły się sklepienia kościołów św. Katarzyny Aleksandryjskiej i św. Małgorzaty.

5 czerwca 1493 r. – urodził się **Justus Jonas –** niemiecki teolog, humanista, działacz reformacji; współpracownik Marcina Lutra *(zm. 1555).*

6 czerwca 1903 r. – urodził się **Aram Chaczaturian** – ormiański kompozytor, dyrygent, pedagog; najbardziej znane utwory: „Taniec z szablami" z baletu „Gajane" oraz „Adagio" z baletu „Spartakus" *(zm. 1978).*

6 czerwca 1953 r. – władze PRL nakazały zakładom radiowym w Warszawie i Dzierżoniowie usunięcie z produkowanych odbiorników radiowych zakresów fal nadawania Radia Wolna Europa.

7 czerwca 1457 r. – jeszcze trwała wojna trzynastoletnia pomiędzy Zakonem Krzyżackim, a Koroną Królestwa Polskiego. Po wykupieniu od czeskich najemników zamku w Malborku w tym dniu król **Kazimierz IV Jagiellończyk** tryumfalnie wjechał do krzyżackiej twierdzy w **Malborku**.

7 czerwca 1923 r. **–** urodził się **Henryk Jerzy Chmielewski** (Papcio Chmiel) - grafik, rysownik, publicysta, uczestnik Powstania Warszawskiego,

twórca m.in. serii komiksów o przygodach **Tytusa, Romka i A'Tomka.** *(zm. 2021 r.).*

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

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

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

8 czerwca 1813 r. – urodził się **Maksymilian Piotrowski** – malarz; profesor Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie *(zm. 1875 r.).*

8 czerwca 1923 r. – urodził się **Jerzy Miatkowski** – żołnierz AK oraz Zrzeszenia „Wolność i Niezawisłość"; adiutant mjr. Hieronima Dekutowskiego „Zapory" *(zm. 1949 r.).*

9 czerwca 1815 r. – zakończyły się obrady **Kongresu Wiedeńskiego –** rozpoczęte 1. XI. 1814 r. –, podczas których dokonano podziału Europy po klęsce Napoleona. Kongres na nowo podzielił ziemie polskie. Zlikwidowano Księstwo Warszawskie, zamiast niego powstało **Królestwo Polskie** w unii personalnej z Rosją. Pierwsze lata istnienia „Kongresówki" przyniosły rozwój gospodarki i kultury. Zmiana w 1846 ustaleń KW: likwidacja Wolnego Miasta Krakowa i przyłączenie jego ziem do Austrii.

9 czerwca 1843 r. – urodziła się **Bertha von Suttner** – austriacka pisarka, pacyfistka; w 1905 r. pierwsza kobieta wyróżniona Pokojową Nagrodą Nobla *(zm. 1914 r.).*

10 czerwca 1923 r. – urodziła się **Elżbieta Ostrowska** – pisarka; działaczka na rzecz upamiętnienia roli kobiet w okresie II wojny światowej; autorka: *„Słownika Kobiet – uczestniczek walk o niepodległość Polski 1939-1945" (zm. 2007 r.).*

10 czerwca 1923 r. – urodził się **Stanisław Juchnowicz** – architekt, urbanista; współtwórca planu urbanistycznego Nowej Huty *(zm. 2020 r.).*

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

11 czerwca 1963 r. – w USA profesor **James Hardy** przeprowadził pierwszą na świecie operację transplantacji płuca.

12 czerwca 1843 r. – urodził się **Dawid Gill –** szkocki astronom, dokonał pomiarów paralaksy Słońca i gwiazd, umożliwiających wyznaczenia odległości Słońca i innych obiektów astronomicznych od Ziemi *(zm. 1914 r.).*

12 czerwca 1963 r. – premiera amerykańskiego filmu historycznego **„Kleopatra**" w reżyserii Johna L. Mankiewicza z Elizabeth Taylor i Richardem Burtonem w rolach głównych.

13 czerwca 1872 r. – w Rudnikach k. Mościsk urodził się **Jan Szczepanik** – polski wynalazca, zwany „polskim Edisonem", „austriackim Edisonem", „Leonardem da Vinci z Galicji" i „galicyjskim geniuszem". Został opisany w dwóch artykułach przez Marka Twaina. M.in. opatentował fotoelektryczną metodę powlekania wzorów tkackich, wynalazł urządzenie do zapisu ścieżki filmowej na taśmie *(zm. w Tarnowie 18. 04.1926 r.).*

13 czerwca 1923 r. – urodził się **Piotr Lutczyn** – reżyser, scenograf i scenarzysta filmów animowanych: *„Dziwne przygody Koziołka Matołka", „Wędrówki Pyzy", „Proszę słonia" (zm. 1985 r.).*

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

14 czerwca 1883 r. – urodził się **Francois Naville** – szwajcarski lekarz medycyny sądowej; w 1943 r. uczestnik Międzynarodowej Komisji w Katyniu dokonującej sekcji zwłok zamordowanych polskich oficerów *(zm. 1968 r.)*

14 czerwca 1812 r. – urodził się **Antoni Patek** – działacz polityczny Wielkiej Emigracji, pionier przemysłowej produkcji zegarków, założyciel firmy **Patek Philippe & Co** *(zm. 1877 r.).*

15 czerwca 1763 r. – urodził się **Étienne-Gaspard Robert**, znany również jako Robertson – belgijski fizyk i iluzjonista, wynalazca fanatyskopu, autor licznych fantasmagorii *(zm. 1837 r.).*

15 czerwca 1843 r. – urodził się **Edward Grieg** – norweski kompozytor, pianista, dyrygent; największą popularność przyniosły mu dwie suity *„Peer Gynt" (zm. 1907 r.).*

15 czerwca 1962 r. – zmarł **Eugeniusz Baziak** – arcybiskup, metropolita lwowski, od 1946 r. w Lubaczowie *(ur. 1890 r.).*

16 i **17 czerwca 1951** r. – w tych dniach obradował Krajowy Zjazd, podczas którego z połączenia **Związku Pracowników Niewidomych RP** oraz **Związku Ociemniałych Żołnierzy RP –** powołano do istnienia jednego reprezentanta interesów środowiska: **Polski Związek Niewidomych**. Zjazd uchwalił Statut i wytyczył cele działania, zaś na pierwszego przewodniczącego **ZG PZN** został wybrany mjr **Leon Wrzosek**.

16 czerwca 1923 r. – urodził się **Henryk Czyż –** kompozytor, dyrygent, pisarz, żołnierz AK. Po udziale w akcji „Burza" (1944 r.) aresztowany i zesłany do obozu sowieckiego w Kałudze *(zm. 2003 r.).*

16 czerwca 1963 r. – z kosmodromu w Bajkonurze (Kazachstan) wystrzelono statek **WOSTOK 6** z pierwszą kosmonautką **Walentiną Tierieszkową** na pokładzie.

17 czerwca 1703 r. – urodził się ***John Wesley*** – brytyjski duchowny anglikański, teolog, współtwórca ruchu metodystycznego, święty Kościoła anglikańskiego *(zm. 1791 r.).*

17 czerwca 1913 r**. -**urodził się **Bolesław Płotnicki** – aktor, wystąpił w ponad stu filmach; m.in.: *„Lekarstwo na miłość", „Kardiogram", „Gniazdo",* w serialach TV: *„Dom", „Chłopi", Alternatywy 4" (zm. 1988 r.).*

18 czerwca 1873 r.- urodził się **Adam Michał Zamoyski** – hrabia, wojskowy, działacz społeczno-polityczny. W 1917 r. współdziałał przy tworzeniu Armii Polskiej we Francji *(zm. 1940 r.).*

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

19 czerwca 1623 r. – urodził się **Blaise Pascal** – francuski matematyk, fizyk, filozof: współtworzył geometrię rzutową i probabilistykę, wynalazł strzykawkę i skonstruował jeden z pierwszych kalkulatorów mechanicznych, prekursor egzystencjalizmu w filozofii (*zm. 1662 r.).*

19 czerwca 1963 r. – rozpoczął się **I Krajowy Festiwal Piosenki** w Opolu.

20 czerwca – to **Światowy Dzień Uchodźcy**

20 czerwca 1793 r. – urodził się – **Aleksander Fredro –** komediopisarz, pamiętnikarz, oficer, komedie: *„Damy i huzary", „Pan Jowialski", „Zemsta" (zm. 1876 r.).*

20 czerwca 1903 r. – urodziła się **Jadwiga Hryniewiecka** – tancerka baletowa, choreograf, pedagog, współzałożycielka Zespołu Tańca Ludowego „Harnam" i pierwszy choreograf Państwowego Zespołu Ludowego Pieśni i Tańca „Mazowsze" *(zm. 1988 r.).*

21 czerwca – to o godz. **16^{57}** początek astronomicznego lata

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

21 czerwca 1943 r. – urodził się **Brian Sternberg** – amerykański lekkoatleta; pierwszy na świecie zawodnik, który przekroczył wysokość 5m w skoku o tyczce na otwartym stadionie *(zm. 2013 r.).*

22 czerwca 1633 r. – przed sądem Świętego Oficjum **Galileusz wyparł się teorii kopernikańskiej**.

22 czerwca 1897 r. – w Jaśle urodził się **Henryk Dobrzański „**Hubal" – żołnierz Legionów Polskich, major WP, kawalerzysta, olimpijczyk, twórca pierwszego oddziału partyzanckiego na terenach polskich *(zginął 30. 04. 1940 r.).*

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

22 czerwca 1987 r. – zmarł **Fred Astaire** – amerykański aktor, tancerz, wokalista. Filmografia: *„Przygoda na Broadwayu", „Panowie w cylindrach", „Wesoła rozwódka" (ur. 1899r.).*

23 czerwca – to **Dzień Ojca**

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

23 czerwca 1703 r. – urodziła się **Maria Leszczyńska** – królewna polska, królowa Francji, w latach 1725-1768 jako żona Ludwika XV najdłużej panująca królowa Francji *(zm. 1768 r.).*

23 czerwca 1923 r. – ustanowiono cywilne odznaczenie państwowe – **Krzyż Zasługi**.

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

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

24 czerwca 1773 r. – urodził się **Józef Hornowski** – oficer Księstwa Warszawskiego, generał brygady Królestwa Polskiego, odznaczony Krzyżem Legii Honorowej i Krzyżem Kawalerskim Orderu Virtuti Militari *(zm. 1817 r.).*

25 czerwca 1813 r. – urodził się **Pierre Michaux** – francuski kowal, wynalazca. Zbudował prototyp roweru napędzanego pedałami, nieposiadający łańcucha, tzw. welocyped *(zm. 1883 r.).*

25 czerwca 1976 r. – *w Polsce początek demonstracji ulicznych i strajków przeciwko drastycznej podwyżce cen żywności przez ekipę Gierka oraz arogancji, jaką wykazały się władze przedstawiając podwyżkę społeczeństwu. W Radomiu, Ursusie i Płocku ludzie wyszli na ulice demonstrując swój sprzeciw. Doszło do starć z milicją, w Radomiu zakończonych dramatycznymi walkami ulicznymi, w których spłonął gmach Komitetu Wojewódzkiego PZPR. Władze jeszcze tego samego dnia wieczorem zawiesiły wprowadzenie podwyżki, co zapobiegło rozszerzeniu się protestu.*

25 czerwca 1998 r. – na parkingu przed swym domem w Warszawie został zamordowany urodzony w Pruchniku, były komendant główny policji gen. **Marek Papała** *(ur. 04. 09. 1959 r.)*

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

26 czerwca 1938 r. – urodził się **Krzysztof Baranowski** – żeglarz, dziennikarz, dwukrotnie opłynął kulę ziemską.

26 czerwca 1948 r. – 2 dni po wprowadzeniu blokady Berlina przez ZSRR Amerykanie uruchomili **most powietrzny z zaopatrzeniem**.

27 czerwca 1863 r. – w Wilnie został powieszony przez Rosjan gen. Zygmunt Sierakowski.

27 czerwca 1908 r. – urodził się **Władysław Raginis** – kapitan Korpusu Ochrony Pogranicza – bohaterski dowódca obrony Wizny, gdzie około 700 polskich żołnierzy we wrześniu 1939 r. stawiało przez 4 dni opór przeważającym siłom wroga – ponad 40 tyś. żołnierzy i 350 czołgów niemieckich *(zm. 1939 r.).*

27 czerwca 1954 r. – w Mielcu urodził się **Władysław Ortyl** – senator trzech kadencji, wiceminister rozwoju regionalnego, od 2013 r. marszałek podkarpacki.

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

28 czerwca 2017 r. – zmarł **Marek Krochmal** – założyciel terenowej struktury PZN w Strzyżowie, nieodżałowany działacz naszego stowarzyszenia, wielokrotny wiceprezes Okręgu Podkarpackiego PZN *(ur. 21. 05. 1955 r.).*

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

W czwartek 28 czerwca 1956 roku o godz. 6^{30} uruchomiono główną syrenę w Zakładach im. Józefa Stalina w Poznaniu (ZISPO – ówczesna nazwa Zakładów Przemysłu Metalowego Hipolita Cegielskiego). Tak rozpoczął się bunt robotników i mieszkańców Poznania, spowodowany

przede wszystkim złymi warunkami życia będącymi wynikiem realizacji planu sześcioletniego.

29 czerwca 1793 r. – urodził się ***Josef Ressel*** *– czeski wynalazca; w 1827 r. otrzymał patent na śrubę napędową statku (zm. 1857 r.).*

29 czerwca 1929 r. - szkocki lekarz i mikrobiolog **Aleksander Fleming** ogłosił odkrycie **penicyliny**.

30 czerwca 1753 r. – urodził się **Michał Jan Borch** – hrabia, poeta, dramatopisarz, tłumacz, mineralog. Jest uznany za twórcę podstaw nowej gałęzi geochemii – geobiochemii *(zm. 1811 r.).*

30 czerwca 1908 r. - nad środkową Syberią w rejonie rzeki *Podkamienna Tunguska* pojawił się meteoryt – nazwany **meteorytem tunguskim** – który dokonał zniszczeń zbliżonych do wybuchu bomby atomowej. Fala uderzeniowa objęła obszar ponad 2000 km^2.

30 czerwca 2020 r. – zmarł **Eugeniusz Gilewski** - człowiek legenda rzeszowskiej-podkarpackiej struktury PZN, który naszemu środowisku służył równo 50 lat *(ur. 5 marca 1939 r.).*

Kolejny raz powtórzyliśmy sobie najznaczniejsze fakty z historii Narodu sprzed stuleci, jak i dekad – w tym z dziejów naszego stowarzyszenia - do których zapewne sięga nasza pamięć.

Niechcący jesteśmy świadkami zapisywania krwawych kart najnowszej historii świata, a przede wszystkim naszego kontynentu; wszak od 24 lutego 2022 trwa wręcz bratobójcza wojna rosyjsko-ukraińska, a Polacy – jako najbliżsi Ukrainie sąsiedzi – od jej zarania służymy naszym sąsiadom – dziś uciekinierom - możliwie wielotorową i wieloraką pomocą…

Zakończył się – w tym i dla dzieci uciekinierów - rok szkolny, a przed nami kolejne – wydaje się, że już nie „pandemiczne” - wakacje, na które oczekują uczniowie oraz ludzie jeszcze czynni zawodowo.

Czegóż więc z tej okazji życzyć na inaugurację zbliżającej się kanikuły (w starożytnym Rzymie był to czas organizowania igrzysk); czego tak naprawdę „od serca” życzyć nam wszystkim?

Podsumowanie czerwcowego Calendarium zakończę refleksyjnie i życzeniowo: wszystkim życzę Pokoju i Spokoju, bo bez tego bezstresowo i twórczo nie da się żyć pod każdą długością i szerokością geograficzną w każdym zakamarku tego świata …

Zygflor 2022-12-14

Z psycholog klinicznym Ewą Mucha

- na różne tematy – wywiad-rzeka zrealizowany 11. 02. 2023 r. – jak na ironię - w dniu obchodów ŚDCh.

Pandemia, to zjawisko i termin, który w ostatnim trzyleciu w naszym życiu był tematem dyżurnym nr. 1, czymś nowym, w naszej egzystencji zjawiskiem niespodziewanym, które bardzo niekorzystnie wpłynęło na naszą mentalność, kontakty międzyludzkie, samopoczucie i zdrowie psychiczne.

Jednocześnie pandemia stała się czynnikiem społeczeństwo dyscyplinującym, mobilizującym, a nawet rozwijającym, co zauważyliśmy w dotychczas niepraktykowanych formach zdalnej pracy, czy edukacji.

Lockdown, czyli zamknięcie ludzi w domach, wywołał w nas niepewność, poczucie osamotnienia i zagrożenia, z czym borykamy się po dziś dzień.

O tym wszystkim, czyli o niuansach związanych z jeszcze wszechobecnym COVID-19 w „wywiadzie rzece" z Naszą psycholog 1, czyli Panią Ewą, do którego zapraszam.

- **Zygflor: dla mnie psychologia, to tajemna dziedzina nauki, zaś psycholog, to jej znawca w sobie mający coś z kapłana lub szamana, co dla mnie jest niepojętym**.

- Ewa Mucha*: (śmiech i uśmiech*) Do zagadnienia podchodzisz zbyt mistycznie. Uważam, że zawód psychologa jest, jak każdy inny. Polega na kontakcie z ludźmi. Podobny zawód ma lekarz, nauczyciel, czy ktoś inny. Problem polega na tym, że przy chorobie skupiamy się na dolegliwości i tylko tym jesteśmy zaabsorbowani. W psychologii skupiamy się na przeżyciach i na uczuciach człowieka, gdy inne zawody mają inny cel – medyk ma wyleczyć, a nauczyciel wyuczyć. Ważnym jest, aby obie profesje brały również pod uwagę psychologię, czyli moją dziedzinę pracy.

W tym momencie przytoczę bardzo ważny i mądry aforyzm, który kiedyś opowiedziała mi bardzo mądra emerytowana nauczycielka, z którego wynika mniej więcej takie przesłanie: „Zawsze powtarzałam moim koleżankom nauczycielkom, że każdy uczeń, który siedzi w szkolnej ławce, to dziecko – Człowiek - istota, która ma swoje uczucia, swoją godność i poczucie wartości. Może być przestraszone, może być źle ubrane i z tego powodu zawstydzone, ale to nie zaświadcza o jego wartości. W tym wypadku celem jest nie tylko nauczanie, ale wczucie się w jego sytuację, gdy rówieśnicy są lepiej ubrani, uposażeni, pochodzą z majętnych rodzin i nim gardzą. W tym wypadku rolą nauczyciela jest tak postępować, aby biedniejszy nie czuł się gorszym i wszystkich musi traktować jednakowo, musi utożsamić się z nim i zrozumieć jak ono przeżywa taki dyskomfort i postarać się jemu ciężkich doznań oszczędzić”.

Podobne relacje możemy zauważyć na linii lekarz-pacjent i wskazanym byłoby, aby podobną mądrość, jak wspomniana nauczycielka, oprócz wiedzy medycznej posiadł każdy lekarz.

W szpitalu przepracowałam 30 lat i też obserwowałam lekarzy, z których większość traktowała chorego, nie tylko jak pacjenta, ale – przede wszystkim – jako człowieka. Niestety, zdarzają się też i tacy, dla których chory, to określony organ, czy kończyna.

Kiedyś miałam kontakt z pacjentem, który był bardzo wystraszonym i zagubionym człowiekiem bojącym się najbliższych dni – a wynikało to z tych drugich relacji. Myślę, ze te same mechanizmy zadziałały w pandemii i przez bardzo długie lata będziemy wracać do tych istniejących tuż przed nią.

Przez ten czas dzieci miały zdalne nauczanie i praktyczny kontakt tylko z komputerem i pod przekaz z niego płynący – włącznie z wf – co ma się nijak do tego, do czego powróciliśmy obecnie. W ten sposób dzieci zostały odcięte od wzajemnych kontaktów, wspólnej zabawy i – tak uważam – konsekwencje tego okresu są jeszcze bardzo widoczne.

Tego typu analogie są zauważalne wśród dorosłych, jak też w waszym środowisku. Zaobserwowałam, że wśród naszej populacji nadal na pierwszym miejscu są publikatory pomimo tego, że powoli otwieramy się na otaczającą nas rzeczywistość.

Bezsprzecznie – w tamten czas – istniało duże zagrożenie życia, ale na ten fakt ludzie reagowali różnie: jedni COVID-19 lekceważyli i jego istnieniu zaprzeczali (dla nich był to mechanizm obronny) i ich agresja była skierowana wobec tych, którzy o pandemii mówili i przed nią przestrzegali (chodzi o przestrzeganie noszenia maseczek, dezynfekcji rąk, itp.). Z tamtego czasu u mnie - mieszkam w Krakowie – jako dobry popandemiczny nawyk, pozostało noszenie maseczki w ten jesienno-zimowy grypowy czas, zaś po powrocie ze spacerów dokładne mycie dłoni, tak jak nas instruowano u jej początków, co wcześniej nie było nagminnym. Gdziekolwiek idę, to po powrocie dokładnie to czynię nawet nie zdając sobie sprawy, jak ta czynność jest dobrym nawykiem i przyzwyczajeniem.

Higieniczne nawyki uważam za pozytyw wynikający z przebytego lockdownu.

Nie wiem jak u was, ale w tej chwili w Krakowie na ulicach mijam bardzo dużo ludzi w maseczkach z przysłoniętym twarzami, co potwierdza moją wcześniejszą uwagę i spostrzeżenie.

Nie wiem, jak u ciebie, ale u mnie przez COVID-19 pokończyły się niegdyś zażyłe znajomości, ponieważ ja nie wchodziłam – i nie przyjmowałam – takich informacji z trzeciej-czwartej ręki, a wygrzebanych z dnia komputera, jak w tej spiskowej teorii dziejów. Dlatego też zerwałam wszelkie kontakty z tymi, którzy nachalnie – wbrew zdrowemu rozsądkowi – chcieli mnie do niej nakłonić. Wiedziałam, że nie zmienię ich sposobu myślenia, więc po co z ludźmi wyznającymi inne hierarchie wartości utrzymywać kontakt?

Z powodu powikłań pokovidowych wielu z tych, którzy go przeszli dziś mają problemy z węchem, poczuciem smaku lub jeszcze inaczej podupadli na zdrowiu, co ich nadal dołuje.

Te same niepokoje, problemy, obawy, czy wręcz przerażenie udawało mi się wysondować z rozmów z tymi, którzy zdecydowali i odważyli się do mnie zadzwonić.

W waszym przypadku, gdy jest brak wzroku lub jego dotkliwe ograniczenie, zwielokrotnia się zagrożenie zarażenia wirusem, m.in. z powodu korzystania ze zmysłu dotyku, gdyż na nim przede wszystkim bazujecie poruszając się w każdych warunkach, w każdym otoczeniu.

Każda choroba pozostawia po sobie ślad i dobrze, że wiele osób – bez żadnych konsekwencji – przeszły pandemię bezobjawowo, co cieszy, gdyż nabrały odporności, czyli przeciwciał, co spowodowało, że ich organizm nauczył się walczyć z wirusem. Dobrze, że COVID-19 zmutował się, zaś poprzez szczepienia nabraliśmy odporności i nie ma już takiej śmiertelności jak na początku pandemii.

Dzięki informacjom z mediów wiemy, że jej początkowy okres był wręcz straszliwy. Docierały do nas informacje o żniwie pomoru w innych państwach, a potem tego typu fakty zaistniały w naszym kraju. Wtedy siedzieliśmy wystraszeni w swoich mieszkaniach, zaś w każdym z nas wzrastała w tempie wręcz katastroficznym obawa o siebie i swoich bliskich.

W tym wypadku strach wzrastał podobnie w każdym człowieku i tu nie rozgraniczałabym tego; takie same obawy przeżywał pełnosprawny, jak i człowiek z dysfunkcjami.

Przez to, że byliśmy izolowani i pozamykani w swoich domach, przez to, że całodobowo było nas o wiele więcej, niż przed 2020 r., to wzrastała w nas irytacja, zdenerwowanie, przybywało konfliktów, co sprawiało, że owe realia w przyszłości nie będą przez nas mile wspominane – trwało to zbyt długo.

Moi rozmówcy wywodzący się z rodzin dysfunkcyjnych – sami niepełnosprawni – zdradzali, jak ciężko znosili stan owej izolacji, gdy nie mogli nigdzie wyjść. Wyznania zaświadczały o tym, jakiego doznali spustoszenia w psychice, jak ciężko znosili przymusowe ciągłe przybywanie z tymi samymi osobami na kilkunastu lub kilkudziesięciu m^2 swojego mieszkania.

Powracając do meritum naszej rozmowy – dzwoniły do mnie osoby z różnymi sprawami i nie zawsze było to związane z COVID-em, czy psychicznym znoszeniem izolacji. Często czynili to po to, aby sobie po prostu porozmawiać. Było to obostrzenie wymuszone restrykcjami fitosanitarnymi, zaś ze mną rozmowa była dla nich namiastką tego, czego wcześniej doświadczali. W tym czasie – jak nigdy dotąd – komunikowaliśmy się przez smartfony, telefony komórkowe, czy media społecznościowe. Częstokroć robiliśmy to i z tego powodu, żeby nie siedzieć przed telewizorem i chłonąć dołujące smutne i przygnębiające informacje pogłębiające poczucie naszego zagrożenia.

Potem przyzwyczailiśmy się i zaakceptowaliśmy ją (pandemię) – nastąpiła tzw. habituacja, czyli ubezwrażliwienie, tj. powolny proces przyzwyczajania się. W tym błogim stanie żyliśmy w ułudnym przekonaniu, że to nas nie dotyczy.

Patrząc na moje wnuki zauważam, jak wielkim dla mnie szczęściem i przeżyciem było to, gdy mogłam po raz pierwszy z nimi się spotkać i je zobaczyć. Zapewne każdy z nas coś takiego przeżywał, gdy mógł w końcu wyjść, z kimś spotkać się i porozmawiać.

Prywatnie w tym trudnym czasie każdego dnia z moim pieskiem trzykrotnie – z wiadomych względów - musiałam wyjść na zewnątrz. Początkowo podczas takich spacerów unikało się ludzi, bo był strach, ale kiedy w trakcie jednego z nich mogłam spotkać się z koleżanką i porozmawiać, to było to, na co długo czekałyśmy i można rzec, że celebrowałyśmy je, bo w końcu dane nam było spotkać się twarzą w twarz i bezpośrednio porozmawiać. Myślę, że wszyscy przeżyli tego typu momenty, bo takie relacje leżą w naszej ludzkiej naturze. Uważam, że teraz wróciliśmy do normalności.

Ale jakie są jeszcze trwałe konsekwencje lockdownu? Nagle okazało się, że nie wszyscy muszą siedzieć w biurach, że dużo osób może zdalnie pracować. Ma to dobre i złe strony.

Zaleta, to zapewne brak pośpiechu i czasu do przemieszczenia się, zaś cecha ujemna, to przy tej formie zatrudnienia izolowanie się od ludzi polegające na braku z nimi kontaktu, wchodzenia w różne relacje, czy choćby wymienienie pomiędzy sobą uśmiechów, żartów. Dla kobiet wyjście z domu, to potrzeba gustownego ubrania się, czy umalowania. Pomimo niewątpliwych zalet taki stan międzyludzkich relacji może doprowadzić do depresji, wszak człowiek jest istotą stadną i nie znosi długich okresów odosobnienia.

Niektórzy – np. słuchacze studiów wyższych – tak pracują do dzisiaj; współczuję im, bo nie ma to jak bezpośredni kontakt z ludźmi, który sprzyja

naszemu rozwojowi i dobremu samopoczuciu. Myślę, że ograniczenia wynikające z lockdownu będą odciskały na nas – a przede wszystkim na młodych – bardzo długo swe piętno i musimy się z tym jakoś uporać. Wiem, że z o wiele gorszymi konsekwencjami borykają się ci, którzy przeżyli COVID, o czym już wspominałam.

- **można rzec, że w ramach projektu rozmawiając z tymi, którzy szukali takiego kontaktu - udzielając im porad – pełniłaś funkcję telefonu zaufania?**

- rzeczywiście, tak to można nazwać, bo istotą tego typu relacji jest możliwość porozmawiania o problemach, bezsilności, złości i o tym wszystkim, co nas gnębi. Powtórzę: ludzie dzwonili i dzwonią w zwykłych normalnych ludzkich sprawach, albo po to, aby po prostu móc sobie tylko porozmawiać lub uzyskać poradę w innych dla nich ważnych sprawach. Jeśli mogę, to pośredniczę w tym kierując ich pod określony adres lub „tylko" podając nr. telefonu ułatwiający kontakt.

Często zdarza się, że osoby z dysfunkcją wzroku – oprócz tego – mają wielonarządowe problemy i jeśli nie mają zajęcia typu praca i nie muszą wychodzić z domu, najczęściej do mnie dzwonią, aby uzyskać jakąś dobrą radę, pociechę, wskazówkę. Dzwoni bardzo dużo osób starszych, które być może ową sytuację znoszą gorzej i trudniej, mają więcej obaw, strachu, a może też przez to, że ich obawy są lekceważone przez domowników?

Cieszę się z tego, że w ramach projektów mogę z takimi ludźmi mieć kontakt i rozwiewać ich obawy wynikające m.in. z tego, o czym mówiliśmy na początku (teorie spiskowe wygrzebane z sieci). Zdarzało się, że niektórzy z nich byli naciągani przez „niekonwencjonalnych uzdrowicieli", którzy bazując na ludzkiej niewiedzy i naiwności zalecali im np. zakup od nich drogich świec, których zapalenie miało nas uchronić - i uratuje - np. przed pandemią i … poprzez zastosowanie do propozycji bez szwanku na zdrowiu mieliśmy przeżyć ten czas. Niestety rzeczywistość jest inna.

Jeżeli jest problem - jest niepełnosprawność narządu wzroku - to należy to zaakceptować i nauczyć się z tym żyć, pomimo tego, że zaistniała wbrew naszej woli, życiowym planom i oczekiwaniom. Niepełnosprawność

należy uznać i potraktować jako naszą cechę, której nie można pokochać, ale musimy ją zaakceptować. Nie mamy na to wpływu, ale pomimo niej – z tego stanu rzeczy – wyciągnąć jak najwięcej pozytywów i możliwości do godnego i potrzebnego dla lokalnej społeczności lub wąskiej grupy (stowarzyszenia) jak najwięcej pozytywów, z tym żyć i być potrzebnym – wręcz niezbędnym.

Ty Zygmunt z tym wszystkim poradziłeś sobie rewelacyjnie, bo pomimo kilku ograniczeń (oprócz wzroku) działasz, redagujesz gazetę, udzielasz się na rzecz lokalnej społeczności. Pomimo tego wszystkiego potrafiłeś sobie znaleźć jakiś cel w życiu. I o to właśnie chodzi. Jednym z priorytetów moich rozmów jest danie nadziei i zaszczepienie w rozmówcy jakiejś idei, która pochłonęłaby go i skutecznie wypełniła jego pragnienia, czyli myśli.

Należy swoje problemy zaakceptować, gdzieś – lub w czymś - zakotwiczyć, mieć oparcie w bliskich i nadal egzystować, działać, a nasz przypadek chorobowy zaakceptować na tej zasadzie, że nie jesteśmy jedynym tego typu egzemplarzem w otaczającym nas świecie i pomimo ograniczeń starać się normalnie żyć.

Dobrze, że w niezwykle drastycznych przypadkach medycyna jest w stanie pomóc i ulżyć w bólu, czy innych dolegliwościach. Dobrze, że osoby pracujące na najtrudniejszych oddziałach pracują z powołania, co my chorzy i niepełnosprawni odczuwamy i za co jesteśmy im wdzięczni. Niestety, na świecie jest więcej ludzi schorowanych, niż w 100% zdrowych, o czym zapewne nie wiemy. Wasze schorzenie, niepełnosprawność – jest widoczna, ale ile jest ukrytych i niewidocznych dla zwykłego człowieka przy pierwszym z nimi kontakcie?

Pomimo niepełnosprawności powinnyśmy szukać jakiś pasji, absorbujących nas zainteresowań, czegoś, co pomimo wszytko nas rozwija i kieruje nasze myśli ku innym torom. Pomimo wszystko do życia podejdźmy z pewnym pozytywnym nastawieniem i nadzieją: kończy się jedno, a zaczyna drugie, z czym należy się uporać i – pomimo wszystko – twórczo żyć.

Reasumując: na pewno po przeżytym lockdownie jesteśmy w swoisty sposób „okaleczeni” i na pewno z tych „ran” jeszcze bardzo długo będziemy wychodzić i z nich kurować. W chwili próby poznaliśmy ludzi, którzy pomagali nam nieść wszelkie uciążliwości związane z pandemią oraz takich, którzy nas zawiedli i od tego czasu zerwaliśmy z nimi wszelkie kontakty.

Omawiany czas był wielotorową próbą w bardzo wielu elementach naszego życia, zaś zdobyte w ten czas nawyki i doświadczenia należy zaakceptować i zaadoptować, gdyż żyjemy i to jest najważniejsze. Żyjemy w czasie, gdy COVID mutował i jest w swoistym „uśpieniu”. Teraz chodzi o to, abyśmy po trzyletnim doświadczeniu byli o nie mądrzejsi, niż u zarania 2020 r. Przeżyty – z wielu względów – bardzo trudny czas potraktujmy, jako swoistą nauczkę, moment gromadzenia bardzo trudnych doświadczeń, których niektórym nie dane było nie tylko przeżyć, ale i zebrać. Cieszmy się życiem i teraz dopatrujmy się w nim tylko pozytywów, nie marudźmy.

Nadal – w ramach kolejnego projektu – jestem do waszej dyspozycji i dzwońcie, jeśli ktokolwiek w jakiejkolwiek sprawie ma jakieś problemy lub dylematy; w miarę mojej wiedzy i wielotorowych doświadczeń postaram się pomóc, dodać otuchy lub tak ukierunkować, abyście z nurtującym was problemem mogli uporać się i „wyjść na prostą”. Do kontaktu zapraszam wszystkich – nawet tych, którzy tylko zechcą sobie ze mną porozmawiać, bo i z tego zawsze jest jakiś pożytek. To też jest bardzo potrzebne.

Intencją mojej wypowiedzi było dodanie każdemu z czytelników życiowego optymizmu, do którego odzyskania zadeklarowałam się, a słów zawsze dotrzymuję (uśmiech). Myślę, że po przeżyciu pandemii wyszliśmy z niej silniejsi i mądrzejsi, wiemy na kim możemy polegać i komu zaufać. Sprawdziła się stara prawda, że człowiek człowiekowi jest bardzo potrzebny i – stety – tylko na sobie możemy wspierając się - polegać.

Obiektywnie należy zauważyć, że ten czas społeczeństwo mocno zdyscyplinował, przyczynił się do rozwoju intelektualnego (rozwinął czytelnictwo) oraz umożliwił powszechnie zauważalną formę pracy zdalnej, której niuanse omówiłam wcześniej. Dziękuję.

- to ja dziękuję za obszerny, ciekawy i wielowątkowy wywód. Jestem pewien, że jego opublikowanie na łamach miesięcznika zwielokrotni jego czytelnictwo (uśmiech). **Dziękuję, że poświęciłaś mi 50 minut rozmowy, której spisywanie zajęło mi kilka dni. Ufam, że przekaz płynący ze zrelacjonowanej rozmowy będzie równie przydatny i budujący, jak bezpośrednia rozmowa z Tobą. Dziękuję.**

Zygflor 2023-02-17

Apel o współpracę do ZK PZN

Szanowne Koleżanki i Koledzy !

- z uwagi na to –

że jesteśmy u końca tegorocznej kampanii sprawozdawczo-wyborczej w strukturach terenowych naszego Okręgu PZN kończącej kadencję z lat 2019-2023 i inaugurujących nową - Redakcja „Przewodnika", pragnąc zapewnić sprawny, szybki i niezawodny przepływ informacji pomiędzy Wami, tj. strukturami Związku – apeluje o wytypowanie z Waszego grona ludzi z tzw. zacięciem literackim, którzy dla obopólnego dobra, czyli Waszego środowiska, jak też w interesie naszego pisma, w najbliższych latach podejmą się współpracy ze mną.

U zarania kadencji 2023-2027 proponuję – i proszę - o nadsyłanie materiałów dotyczących Waszych środowisk i spraw ich dotyczących bezpośrednio do mnie na adres:

Florczak Zygmunt

oś. Sapiehy 5/10

37 – 630 Oleszyce

lub na adres elektroniczny:

e-mail: **zygflor57@o2.pl**

telefon komórkowy służbowy: **662 177 559**

Jednocześnie oświadczam, że do przyjmowania i pośrednictwa w przesyłaniu do mnie w/w materiałów w biurze ZO PZN jest upoważniona p. ***Agnieszka Płonka.***

Zobowiązuję się odsyłać Wam po skanowaniu przysłane mi zdjęcia, które mają być ilustracją zaproponowanego do opublikowania w „Przewodniku" materiału mówiącego o Was.

Uprzejmie proszę o przyjęcie moich warunków współpracy, bowiem ich spełnienie ułatwi mi gromadzenie materiałów, redagowanie oraz publikowanie pisma.

Jednocześnie oświadczam, że nie będę np. jesienią publikował relacji z tego, co w danym Kole PZN odbyło się ostatniej wiosny – co w tym momencie jest już zdezaktualizowane i drukowanie takiego materiału z opóźnieniem w/g mnie jest bezsensowne.

*Uprzejmie proszę o to – jeśli pragniecie, aby na łamach „Przewodnika" ukazały się informacje dokumentujące Waszą działalność – abyście do mnie jak najszybciej dzwonili po danym u Was zdarzeniu na telefon (mam możliwość rejestracji każdej rozmowy, na podstawie której spiszę relację) lub o dosłanie maksimum do **10** dni od dnia zdarzenia własnoręcznie napisanego artykułu – relacji, co jest warunkiem płynnego przeze mnie opracowywania kolejnych numerów pisma.*

Pragnąc wydawać go bez opóźnień - chcąc zachować płynność jego ukazywania się - „w zanadrzu" zawsze mam jakiś zapas materiału do publikacji, który powstał, jako owoc mojej z Wami współpracy i gdy nic od Was nie otrzymuję, wykorzystuję go. (informuje, że cykl przygotowawczy do emisji każdego numeru miesięcznika trwa około 3 miesięcy).

Co zrobilibyście na moim miejscu końcem grudnia, gdy istnieje już – jest złożony - styczniowy numer pisma, a Wy żylibyście już myślą o najnowszy lutowym wydaniu „Przewodnika", a do Was dociera w ten czas

*materiał o spotkaniu z okazji DBL, który w jednym z Kół PZN zrealizowano **9**, a w drugim **15 października ub.**r.? (gdzie do tego czasu byli tzw. korespondenci?), gdy ja wydając styczniowy numer na nim chciałem zakończyć okołobiałolaskowe relacje ?*

Jeszcze raz najserdeczniej proszę o pozytywne ustosunkowanie się do mojej organizacyjnej prośby i propozycji. Jej realizacja w praktyce będzie gwarantem naszej bezkonfliktowej i płynnej współpracy dającej obopólne zadowolenie, a nie pretekstem wywołującym o coś żal, czy pretensję.

Z tym Apelem przede wszystkim zwracam się do prezesów ZK PZN, abyście mieli wgląd na ludzi, którzy w Waszym imieniu cokolwiek na rzecz Koła w tej materii realizują; pragnę w tej kwestii zmobilizować i sprężyć przede wszystkim Was – Koleżanki i Koledzy - prezesi, liderzy struktur Terenowych PZN …

Jeszcze jedno…

- czyli -

kilkanaście zdań wobec tych, którzy w Kołach PZN wręcz zawodowo zajmują się fotograficzną dokumentacją Waszych okolicznościowych spotkań, imprez, czy też wakacyjnych wyjazdów..

Od lat pisząc o Waszych imprezach, czy wakacyjnych eskapadach bazuję na fotograficznym materiale, który w każdym z Kół PZN na Waszą rzecz realizuje ktoś ze słabowidzących lub jakiś wolontariusz, który z wielu powodów jest z Wami związany od lat.

Nie „zadzierając nosa” uzmysławiam sobie, że fotografią – co prawda amatorsko – zajmuję się już około 40 lat i śmiem twierdzić, że co nieco o niej wiem. Z tego czasookresu dopiero 8–10 lat w swojej pracy na co dzień posługuję się aparatem cyfrowym, ale śmiem twierdzić, że bez względu na to, czy w aparacie masz materiał światłoczuły, czy też cyfrową matrycę, to nadal przedtem, jak i teraz obowiązują te same zasady robienia zdjęć jeśli chcemy, aby cieszyły nasze - i nie tylko - oko.

Ostatnimi laty ilustrując artykuły mówiące o tym, co się u Was dzieje, to muszę otrzymane zdjęcia skanować oraz ujęcia w zapisie cyfrowym niejednokrotnie żmudnie obrabiać, aby cokolwiek było na nich widać, aby mogły zilustrować to, o czym piszę.

Każdy, kto przed dziesięcioleciami zajmował się fotografią przyzna, że wtedy naprawdę trzeba było myśleć, by komuś dać fotografię czarno-białą, którą nią obdarowany byłby naprawdę usatysfakcjonowany; po wielokroć fotografem był ten, kto wyjęty z aparatu fotograficznego negatyw sam obrabiał i sam zdjęcia wywoływał w ten sposób kończąc wręcz alchemiczny – niemalże czarodziejski – proces …

Potem przyszła era automatów *(jeszcze z negatywami),* następnie aparatów cyfrowych, zaś obecnie „łowcy cieni" – *tak fotografów nazywali czerwonoskórzy* - , to niejednokrotnie posiadacze aparatów telefonicznych, którzy – jak widać - dopiero co opanowali sztukę samodzielnego chodzenia, a już szpanują …

Bez względu na erę, czasy, czy sprzęt obowiązują **pewne zasady**, których przestrzeganie gwarantuje wykonanie odpowiedniej jakości ujęcia, czyli pamiątki-zdjęcia, którym będziemy cieszyć się latami bez względu na to, czy będziemy je podziwiać na monitorze komputera, czy „na papierze" w postaci klasycznego zdjęcia.

Pragnąc z przyjemnością – a dla Was z satysfakcją – wykorzystywać otrzymywane od Was materiały, czyli zdjęcia bez względu na formę w trakcie ich ekspozycji, czyli zwalniania migawki, proszę o to, aby:

- **aparaty cyfrowe** ustawić na format: **4** : **3** - *(są to proporcje pocztówki, np. 1600 x 1200 pikseli)*, co naprawdę gwarantuje dobrą jakość zdjęcia, jego klasyczny kształt *(odpowiednie proporcje długości względem szerokości),* co przy wykonywaniu pamiątkowych odbitek gwarantuje wykonanie w zakładzie fotograficznym fajnych zdjęć bez względu na ich format.
- wręcz **zabraniam** nastawiania – czyli używania - **datowników**, które niejednokrotnie zdjęcie zrobione aparatem cyfrowym czyni w celu

wyeksponowania go w „Przewodniku” mniej atrakcyjnym, ponieważ wystąpi potrzeba jego wykadrowania w celu wycięcia datownika.

- w czasie robienia zdjęć w plenerze zalecam ich wykonywanie, gdy **fotografujący** ma słońce **za plecami** co gwarantuje, że utrwalany obiekt jest dobrze oświetlony – zdjęcie nie będzie prześwietlone
- obsługiwane przez fotografa **grupy** błagam o podporządkowanie się prośbom operatora aparatu fotograficznego, co jest gwarantem naprawdę dobrych - pamiątkowych - ujęć
- w trakcie utrwalania zdarzeń **w pomieszczeniach** w dzień sugeruję robienie zdjęć **od strony źródła światła**, czyli nie pod światło padające z okien, co grozi ich prześwietleniem, czyli brakiem czytelności, co czyni ujęcie bezużytecznym.
- organizatorów różnej maści imprez namawiam **do fotograficznej konsultacji imprezy** z osobą, która ją obsługuje, co zagwarantuje obustronne zadowolenie stron *(chodzi o to, aby np. w dzień nie wręczać nagród, czy dyplomów na tle okien, aby padające dzienne światło nie zepsuło; w tym wypadku jest lepiej obiekt fotografować w części zacienionej pomieszczenia zawierzając sile i mocy lampy błyskowej aparatu fotograficznego, co jest gwarantem oczekiwanego efektu).*

Uprzejmie proszę o wdrożenie powyżej omówionych moich propozycji, próśb i wskazówek, gdyż są gwarantem naszej obopólnej satysfakcji z tego, co współpracując wedle omówionych zasad przyniesie nam obopólne zadowolenie i ukontentowanie.

I jeszcze jedno… pamiętajcie o tym, że nawet przeciętny aparat cyfrowy zrobi lepsze zdjęcie, niż najbardziej wypasiony aparat telefoniczny, czy smartphone, ponieważ aparat fotograficzny, to optyka i lampa błyskowa, co ów sprzęt czyni urządzeniem wiadomego celu gwarantującym wykonanie odpowiedniej jakości ujęcia, czyli zdjęcia, do czego został stworzony bez względu na to, czy korzystamy z aparatu z materiałem światłoczułym, czy z aparatu wyposażanego w matrycę elektroniczną.

Zygflor 2023-03-15

Witryna poetycka

W tegorocznym czerwcowym kąciku poetyckim do przeczytania polecam trzy utwory już dawno niepublikowanej ***Marii Słowik****, które tematycznie powiązane z przeżywaną porą roku oraz utożsamianymi z nią tzw. „wyższymi odczuciami" i nie tylko.*

Zapraszam do lektury zaproponowanych utworów.

Podatek od miłości

Znajdując drugą połówkę
zachwycasz się,
widzisz w lukrowej chmurce.
Niewielkie zmartwienie przyjdzie
i nie wiesz co z tego będzie.
Lecz wtedy miłość powinna wkroczyć
w niesieniu pomocy.
Dar miłości, wypowiadane słowa,
nie na pusto,
to przez Ciebie wybrana droga.
Obietnica wsparcia życiowego,
wzajemny szacunek do dnia
ostatniego.
Nie ma co szarpać wzajemnych relacji,
wiercić dziurę, dochodzić swych racji.
Miłość nie pamięta złego,
dąży do dobra drugiego.
Tak wygląda podatek od miłości,
płacony przez całe życie,
często bez wzajemności.

Miłosne odczucia

W miłości różne są pragnienia.
Ogniki w oczu spojrzeniach.
Jesteś co dnia moim ideałem.
W marzeniach widzę jak się
uśmiechałeś.
Przyciągam Cię do mojego ciała
i czuję jakbym omdlewała.
W błogości uczuć się zatapiam,
ta chwila zawsze niech powraca.
Patrząc w Twe zmysłowe usta
czuję się jak wydmuszka pusta,
lekka i krucha do przytulania,
a jednak przez Ciebie kochana.

Czy warto

Mówią że ufać nie warto,
kochać nie warto.
Mieć nadzieję nie warto
i wierzyć nie warto.
Lecz biorąc wszystko razem
i patrząc na bieg wydarzeń,
to żyć bez tego nie warto,
gdyż ze szczęścia Cię obdarto.

Aforyzmy o dzieciach

Kiedy śmieje się dziecko, śmieje się cały świat.
Janusz Korczak

Za każdym razem, gdy na świat przychodzi dziecko, świat jest tworzony od nowa.
Jostein Gaarder, „W zwierciadle niejasno”

Wszyscy dorośli byli kiedyś dziećmi, ale niewielu z nich pamięta o tym.
Antoine de Saint-Exupéry, „Mały Książę”

Dzieci i zegarki nie mogą być stale nakręcane. Trzeba im także pozwolić chodzić.
Jean-Paul Sartre

Odkrycia małego dziecka są jak kamienie kosztowne – najtrwalsze, najpewniejsze i najświetniejsze ze zdobyczy.
Kazimierz Przerwa-Tetmajer

Tylko dzieci wiedzą, czego szukają.
Antoine de Saint-Exupéry, „Mały Książę”

Kto nigdy nie był dzieckiem, nie może stać się dorosłym.
Charles Chaplin

Pracą dziecka jest zabawa. Dzieci uczą się poprzez wszystko, co robią.
Carolyn Hooper

Najlepszym sposobem na przykucie uwagi dziecka jest usiąść i nic nie robić.
Lane Olinghouse

Prościej jest rządzić narodem, niż wychować czwórkę dzieci.
Winston Churchill

Wszyscy wiedzą jak wychowywać dzieci – poza ludźmi, którzy faktycznie je mają.
J. O'Rourke

„Dzieci są nadzieją, która rozkwita wciąż na nowo, projektem, który nieustannie się urzeczywistnia, przyszłością, która pozostaje zawsze otwarta."
Jan Paweł II

"Dzieci mają wręcz cudowną moc, aby zmieniać się we wszystko, w co tylko zapragną."
Jean Cocteau