

ISSN 1898-5599

egzemplarz bezpłatny

ludzka sprawa

niezwykły magazyn dla zwykłych ludzi

Nr 3 (18) 2008 Marzec



**Piękna rola
Krzysztofa Kolbergera**



W styczniu tego roku nasza najmłodsza córcia, Ania, zachorowała na ostrą białaczkę limfoblastyczną, jest to poważna choroba nowotworowa. Ania jest leczona w Klinice Transplantacji Szpiku, Onkologii i Hematologii Dziecięcej Akademii Medycznej we Wrocławiu. Leczenie potrwa minimum 2 lata. Dopiero po pięciu latach Ania zostanie uznana za zdrową.

Nasza Córeczka dzielnie walczy od pierwszych dni życia. Obciążona jest chorobą genetyczną jaką jest zespół Downa. Ale pomimo dodatkowych trudności ze zdrowiem Ania jest radosną i dobrze rozwijającą się dziewczynką.

Fundacja „Na ratunek dzieciom z chorobą nowotworową” otworzyła dla Ani imienne konto, na które mogą Państwo przekazać 1 proc. swojego podatku; Fundacja posiada status Organizacji Pożytku Publicznego.

Od 1 stycznia 2008 roku sposób przekazywania 1 proc. podatku został uproszczony, teraz wystarczy w zeznaniu rocznym, w odpowiednim polu wskazać nazwę Fundacji, jej nr w KRS oraz kwotę, którą chcą Państwo przeznaczyć (maksimum 1 proc. podatku).

Będziemy bardzo wdzięczni, jeśli zechcą Państwo przekazać 1 proc. swojego podatku na leczenie Ani.

Mogą też Państwo przekazać dowolną kwotę bezpośrednio na konto:

Fundacja „Na ratunek dzieciom z chorobą nowotworową”
ul. Świdnicka 53, 50-030 Wrocław
PKO BP IV Oddział Wrocław
21 1020 5242 0000 2802 0127 9512
Z tytułem wpłaty: „Dla: Anna Piechaczyk (556)”

Serdecznie dziękujemy za okazaną pomoc
Magda i Piotr Piechaczyk
tel. +48 502 490 102

Jak przekazać 1 proc. podatku na leczenie Ani:

W zeznaniu rocznym, np. w PIT-37:

w poz. 123 Inne informacje, w tym ułatwiające kontakt z podatnikiem:

wpisujemy: **Anna Piechaczyk (556)**

w poz. 124 Nazwa OPP:

wpisujemy: **Fundacja „Na ratunek dzieciom z chorobą nowotworową”**

w poz. 125 Numer KRS:

wpisujemy: **0000086210**

w poz. 126 Kwota, którą chcą Państwo przeznaczyć (maksimum 1 proc. podatku należnego)



Gazeta została wydana dzięki wsparciu finansowemu Wydziału Zdrowia UM

Drodzy Czytelnicy,

jeszcze nie tak dawno składaliśmy sobie życzenia noworoczne, a już wiosna i Wielkanoc Czas Wielkiego Postu, który – jak mówi dominikanin ojciec Andrzej Konopka – „wpisuje się w naturalny cykl pór roku” i przypada na czas, kiedy na świecie zaczyna się wiosna.

Na te zbliżające się święta Zmartwychwstania Pańskiego składamy Wam najlepsze życzenia, wiary, nadziei i miłości. Uśmiechu na twarzach i radości w sercach. W „Rozmowie Miesiąca” wybitny polski aktor i reżyser Krzysztof Kolberger pokazuje, jak trudno byłoby bez tych wartości żyć. Kontynuujemy cykl rozmów z lekarzami onkologami. Ten odcinek polecamy szczególnie nastolatkom. Dobrze żebyście wiedzieli, co może świadczyć o tym, że z Waszymi organizmami dzieje się coś niedobrego. W przystępny sposób opowiada o tym profesor Akademii Medycznej – Bernarda Kazanowska. Młodym ludziom i wszystkim, którzy mają kłopoty z czytaniem, zachwalamy książkę mówioną. Przypominamy o konieczności wymiany dowodów osobistych i zapraszamy na spacer po walońskiej dzielnicy we Wrocławiu. Czy ktoś wie, gdzie?

Redakcja

Redaktor naczelny:

Anna Morawiecka

Sekretarz redakcji:

Monika Filipowska

Redaguje zespół

Projekt okładki: anief

Skład: Jacek Budziszewski

Wydawca:

Stowarzyszenie NASZE MIASTO WROCŁAW

Adres redakcji:

50-111 Wrocław, ul. Św. Elżbiety 1/2/6

tel. 0607408 416

e-mail: redakcja@ludzkasprawa.pl

www.ludzkasprawa.pl

Na okładce: Krzysztof Kolberger

Zdjęcie: Anna Smarzyńska

W numerze:

4 Piękna rola

Krzysztofa Kolbergera

6 Teatr zmienia ludzi

I pomaga w pokonywaniu własnych słabości

7 Agata

Uśmiecha się nawet wtedy, gdy walczy z trudnościami

8 Wielki dół

Życie z depresją

9 Zapachy świata

Zamknięte w olejkach

10 Uwaga rak

Część druga wykładu o nowotworach

11 Alergia

To, czy przesilenie?

12 Dobre kobiety z Chin

I pochwała książki mówionej

13 Post

Czas oczyszczenia

Listy do redakcji

14 Narodzie pamiętaj

O wymianie starego dowodu na nowy

O tym, kto i gdzie wydaje orzeczenia o niepełnosprawności

15 Spacer po Wrocławiu

Dzielnica walońska



Informacja Lucka

Razem z rodzicami Ani Piechaczyk prosimy Państwa o pomoc. Na drugiej stronie okładki informacja o tym, gdzie i w jaki sposób można przekazać 1 procent podatku na leczenie Ani.

Przypominamy o trwającym wciąż konkursie na pamiętnik. Na prace czekamy do 5. dnia każdego miesiąca. Najlepsze prace zostaną opublikowane. Zapraszamy również do współpracy. Za wykorzystane teksty płacimy honoraria autorskie.

Adres redakcji: 50-111 Wrocław, ul. Św. Elżbiety 1/2/6 lub: redakcja@ludzkasprawa.pl

Nasza gazeta dostępna jest w taksówkach Radia Taxi Serc

Kontakt w sprawie reklam: redakcja@ludzkasprawa.pl

Cennik reklam i formularz zamówienia do pobrania na stronie:

www.ludzkasprawa.pl



Piękna rola

O sprawach trudnych, ciekawych, o rzeczach wesołych i smutnych – z **Krzysztofem Kolbergerem** rozmawia Anna Morawiecka.

Anna Morawiecka: Nie lubi Pan rozmawiać?

Krzysztof Kolberger: Nie lubię.

Woli Pan milczeć?

Tak.

Ale ciszy nie da się opisać.

Ale cisza jest moim czasem na refleksje, na pomyślenie. Jak się mówi poezje, to cisza jest też czasem na czytanie, zrozumienie tego, co autor, poeta chciał powiedzieć. Cisza jest oczekiwaniem na ciąg dalszy...

Jest też cisza, która potrafi boleć...

Może bywa taka cisza. Pojawia się w chwili, kiedy w jakiś sposób skazani jesteśmy na samotność. Ona różni się od tej potrzebnej na refleksję, odpoczynek. Od ciszy, która uspokaja, daje siłę.

Ja nie mam problemu z *ciszą bolącą*. Może dlatego, że tak dużo pracuję, właściwie wciąż jestem między ludźmi (również wy, dziennikarze zabieracie mi okruchy tej mojej ciszy. Mówię to oczywiście w cudzysłowie, ale tak jest...). Te nieliczne chwile bycia samemu, w milczeniu, staram się maksymalnie wykorzystać. Również na potrzebny mi odpoczynek.

Reżyseruje Pan we Wrocławskim Teatrze Lalek „Sztukę czytania”. Jakie jest to Pana czytanie bajek?

To nie moje czytanie. To spotkanie ludzi na różnym etapie pracy i wrażliwości artystycznej. Gram już trzydzieści pięć lat, niektórzy aktorzy w zespole mają po trzydzieści pięć lat albo mniej. Mamy różne doświadczenia, innymi sprawami się zajmowaliśmy.

Ja nigdy nie miałem do czynienia z teatrem lalek, co może nie jest najważniejsze, ale to nasze czytanie pojmuję jako przekazanie – w miarę możliwości oczywiście – pewnych doświadczeń, które wyniosłem z teatru bardziej operującego słowem niż obrazem, również z radia. Aktorzy mają do dyspozycji tekst i swoje umiejętności, wrażliwość i energię, którą starają się przekazać. **Jeden spektakl gracie w teatrze, ale będziecie również z chorymi dziećmi w klinice onkologii.**

Będzie to raczej spotkanie. Próba spowodowania słowem uśmiechu, odwrócenia choć na moment, uwagi od smutnej codzienności. Tak zresztą rozumiem teatr. Dzięki magii teatru, człowiek przenosi się w lepsze rejony życia...

Czy pan w ten sposób też się tam przenosi?

Tak. Oczywiście. Najlepszym dowodem jest, że pamiętam to zdanie. Napisała je trzydzieści parę lat temu chora, przykuta do łóżka dziewczynka. Dziękowała mi za to, że czytane przeze mnie *Strofy dla Ciebie* w audycji *Lato z Radiem*, pozwalają jej na kilka choćby minut zapomnieć o cierpieniu i przenieść się w inne rejony lepszego życia. Wciąż mam to zdanie przed oczami. Ono jest w moim myśleniu o teatrze, o roli jaką możemy odegrać w życiu nie zawsze najszcześniejszych ludzi.

Spotkanie z dziećmi chorymi na raka jest Panu chyba szczególnie bliskie?...

Nie ukrywam, że każde spotkanie z chorym jest trudne. I to niezależnie od tego

jakie doświadczenia ma się samemu w takich spotkaniach, czy samemu w spotkaniu z chorobą. Trzeba mieć szczególną umiejętność rozmowy. Umiejętność traktowania chorego w ten sposób, żeby poczuł, że jest wśród nas. Nas, osób symbolicznie zdrowych. Mam nadzieję, że przez takie traktowanie te dzieci choć na moment zapomną. Tak jak ja, uprawiając swój zawód, spotykając się z widzami, grając w teatrze, telewizji, filmie, koncentruję się na tym, co powinienem zrobić. A to pozwala nie pamiętać o własnych kłopotach. Chciałbym, aby to moje spotkanie z chorymi dziećmi potoczyło się w takim duchu. Żeby nie spowodowało dodatkowej tremy czy niemocy. Myślę, że pomogą nam świetni poeci i ich wiersze: Julian Tuwim, Jan Brzechwa...

Musi Pan pokonywać również własne słabości.

Tak. Ale to nie o to chodzi. Jeśli mówię o swoich przypadkach chorobowych, to nie po to, żeby żalić się czy opowiadać o nich w szczegółach. Staram się być przede wszystkim przykładem, że z tą chorobą można żyć. Że nie musi to być wyrok, że można pracować, można czerpać radość z życia, czuć się potrzebnym. Chcę, aby mój przypadek dawał nadzieję i poczucie, że można te słabości przezwyciężyć.

Ludzie często uciekają od myśli o chorobie.

Może wydaje im się, że mogą chorobę zackarować, nie idąc do lekarza, nie badając się?

To naturalna ucieczka od trudnych tematów. A choroba czy śmierć to tematy bardzo trudne. Oduczylismy się traktować śmierć jako element życia, w sposób naturalny. To jest proces, przez który każdy będzie musiał przejść. Niezależnie od tego, czy będzie się leczył, czy nie, czy będzie dbał o siebie, czy nie, czy będzie o tym myślał, czy nie. Uciekanie jest oczywiście chowaniem głowy w piasek. Trzeba walczyć, aby ludzie zmienili sposób myślenia. Żeby przysięgli do wiadomości, że im wcześniej się zrobi badanie, im wcześniej uchwyci się chorobę, tym łatwiej będzie ją zwalczyć,



foto. Anna Smarzyńska

Krzysztof Kolberger – aktor teatralny i filmowy, reżyser. Urodził się 13 sierpnia 1950 roku w Gdańsku. Ukończył Wydział Aktorski Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej w Warszawie. W 1972 roku zadebiutował w Teatrze Śląskim w Katowicach. Rok później przeniósł się do Teatru Narodowego w Warszawie, gdzie z przerwami pracuje do dziś.

W jego ocenie jednym z najważniejszych zadań aktorskich było przeczytanie na antenie TVN testamentu papieża Jana Pawła II w czasie żałoby po Jego śmierci w kwietniu 2005 r. Krzysztof Kolberger jest aktorem obdarzonym wyjątkowym, głębokim, poruszającym głosem, świetnie potrafi mówić językiem poetyckim. Do Wrocławia ze „Sztuką czytania” przyjechał na zaproszenie Teatru Lalek. Po premierze czytał bajki dzieciom z Kliniki Transplantacji Szpiku, Onkologii i Hematologii.



fol. Anna Smarzyńska

zahamować jej rozwój. Warto uwierzyć, że z tą chorobą można żyć i to jest też nowy sposób myślenia na temat nowotworów. Sam jestem przykładem człowieka, który przypadkowo dowiadywał się o nowych przerzutach chorobowych. Mam też oczywiście trochę szczęścia, że kuracje i operacje przedłużają moje życie, pozwalają pracować. Często zastanawiam się, czy gdybym kiedyś myślał inaczej, czy znalazłby się ktoś, kto powiedziałby mi, że trzeba się badać, trzeba kontrolować swoje zdrowie, zanim choroba zaatakuję.

Przykład państw bardziej zaawansowanych w sposobie myślenia o nowotworach pokazuje w liczbach, że ilość osób, które udaje się uratować, czy przedłużyć ich życie, jest znacznie większa dlatego, że częściej chodzą do lekarza, że uprzedzają atak choroby.

Nie uważa Pan, że są przypadki, kiedy postęp medycyny, coraz to nowe leki niejako sztucznie podtrzymują proces życia. Przy pomocy różnych zabiegów, często bez nadziei na sukces, walczy się o odwleczenie momentu odejścia. Czy tak powinno być? Czy jednak jest czas umierania...

Hm, strasznie daleko idące pytania mi pani zadaje. Nie chciałbym być ekspertem od życia, od śmierci, od choroby. Jestem człowiekiem, którego to dotknęło. Próbuję tak się ustawić psychicznie, żeby nie dać się załamać, pokonać chorobę. Prowadzę własną walkę. Uważam, że warto żyć. Życie daje tyle pięknych rzeczy i dobrych, i złych. Nie wolno się poddawać. Oczywiście przy-

chodzi taki moment, kiedy człowiek czuje, że to jego kres i też się temu, w sposób nazwijmy to pogodny, trzeba czy powinno poddać. Ale to jest tak indywidualna sprawa, że nie ma tu gotowych recept.

Udało się Panu oswoić śmierć?

Oswajam ją od siedemnastu lat. Od pierwszego zetknięcia się z chorobą. Oczywiście nie znaczy to, że jestem pozbawiony instynktu życia. Kiedy następuje jakiś moment, który jak niespokojny lot, może źle się skończyć, odczuwam to, jak każdy człowiek i reaguję jak każdy człowiek. Hm, myślę, że w dużej mierze, używając pani określenia, udało mi się. Udało mi się oswoić śmierć. Staram się.

Wierzy Pan w Boga?

Czemu pani pyta. Jaki wpływ będzie to miało na naszą rozmowę?

Żaden. Pytam z ciekawości.

Tak, wierzę.

Czy wiara daje siłę?

Tak. Będę na takie pytania odpowiadał bardzo krótko. Bo – po pierwsze, to temat bardzo osobisty, po drugie, co można więcej powiedzieć? Wiara polega nie na słowach. **Jakie ma Pan plany?**

Pracuję. Chcę wrócić na scenę Teatru Narodowego, gdzie miałem przerwę spowodowaną moimi przejściami. W międzyczasie (mówiąc żartobliwie – między chorobami) udało mi się wyreżyserować i zagrać dwuosobową sztukę, wyreżyserować operę w Teatrze Wielkim w Poznaniu, zagrać w kilku filmach, między innymi w *Katyniu* Andrzeja Wajdy. Teraz kręcone są zdjęcia do filmu

o księdzu Jerzym Popiełusce, gdzie gram rolę innego księdza. Z okazji trwającego Roku Herberta przygotowałem wieczór jego poezji, od dłuższego czasu przygotowuję się do zrobienia monodramu śpiewanego z zapomnianych liryków Władysława Broniewskiego z muzyką Włodzimierza Nahornego. Planów mam dużo. Za chwileczkę zaczynam z Martą Piekorz zdjęcia do jej nowego filmu.

Jestem też jednym z założycieli i honorowym przewodniczącym Stowarzyszenia Pomocy Chorym na Raka Nerki. Wykorzystując swoją tak zwaną publiczną twarz, staram się załatwić sprawy bardzo trudne w naszym kraju, mówię tu o służbie zdrowia. Staram się o to, żeby chorzy mieli dostęp do nowych, bardzo kosztownych terapii antynowotworowych. Jednym z celów naszego stowarzyszenia jest także budowanie świadomości, nie tylko wśród chorych, ale także wśród lekarzy, szczególnie pierwszego kontaktu, żeby wiedzieli jak postępować z osobami co do których są podejrzenia, że ich dolegliwości mają związek z chorobą nowotworową. Jak pani widzi dużo przede mną.

Jeszcze jedno pytanie. Stereotypowe, ale mam nadzieję, niestandardowe. Jaka rola sprawiła Panu największą przyjemność, największą radość w życiu?

Gdzie pani to wklei? Czemu pani o to pyta? **Z ciekawości.**

Rola ojca. Kiedy widziałem po raz pierwszy moją Julkę. Zaraz po urodzeniu. Kiedy otworzyła oczy, uśmiechnęła się...

Teatr zmienia ludzi



Kochana rodzina to spektakl, który zajął I miejsce w eliminacjach regionalnych VIII Ogólnopolskiego Festiwalu Teatralno-Muzycznego Osób Niepełnosprawnych Intelktualnie ALBERTIANA 2008. Aktorzy, to uczestnicy warsztatów terapii zajęciowej Stowarzyszenia Przyjaciół Teatru ARKA, scenariusz napisał współpracujący z teatrem Marcin Guźła (*bohater reportażu „Mój uśmiech”, LS listopad 2007*)

To było dopiero ogromne szczęście – mówi Renata Jasińska, dyrektorka Teatru ARKA. Radość ze zwycięstwa widać było na buziach aktorów jeszcze kilka dni później. Prawie wszyscy przyszli na spotkanie, aby opowiedzieć o sukcesie. Na początek trochę zażenowani, onieśmieleni mikrofonem. Ale tylko przez chwilę. Pierwsza przełamała lody Tereska: *Grałam tam jedną z głównych ról. To przedstawienie opisuje losy pewnej rodziny, która spodziewa się narodzin dwóch dziewczynek. Właśnie grałam jedną z córek. Drugą była Wanda. To bardzo piękne przedstawienie, pełne ruchu i tańca.*

– Czy ja mogę coś powiedzieć? Nazywam się Jan Kot i w przedstawieniu *Kochana rodzina* gram lekarza – mówi zaaferowany Janek. *Tańczyłem tam, mówiłem mamie i tacie, że urodzi się córka, dwie, dwoje dzieci. Bliźniaki się urodziły. To ty miałaś bardzo odpowiedzialne zadanie... Tak, tak miałem, przywitaliśmy te urodzone dzieci bardzo serdecznie ze sercem.*

Renata Jasińska: *Bo wszyscy tu obecni grali rodzinę. Andrzej, powiedz, kogo grałeś?*

Andrzej: *Grałem... hm, zapomniałem, o, kuzyna, kuzyna grałem!*

Ala: *Grałam ciocię, która jest nadopiekuńcza, ma dobre serce. Bardzo chce opiekować się bliźniaczkami Ma męża, ale nie ma dzieci. Bóg nie dał jej dzieci...*

Zdjęcia z przedstawienia *Kochana rodzina*, które zdobyło pierwsze miejsce podczas Festiwalu ALBERTIANA 2008. Wrocław 12 luty 2008 Teatr Muzyczny CAPITOL. Autorką fotografii jest siostra aktorki Ani Graf – Ewa.

Renata Jasińska: *Ala dostała też pierwszą nagrodę aktorską w innym spektaklu.*

Ala: *Grałam Julię, która szuka wybranka, z którym chciałaby być do końca życia. Musi wybrać spośród trzech panów... Sama jest taką czystą, niewinną osobą, chce się uczyć, podróżować... W końcu wybiera jednego, na imię ma Francesco... To była dość ciężka rola. Ale poradziłam sobie z tym znakomicie. Trochę się bałam, ale jest okej. Po pierwszym spektaklu przekonałam się, że sobie poradzę...*

Ali nie zamyka się buzia. Grała w trzech przedstawieniach, rozpromieniona opowiada o tym, jak została aktorką: *Trzeba tylko chcieć, jak naprawdę się chce, to można wszystko nawet swoje... Jak to się mówi, Renata, powiedz*

Renata Jasińska: *Stabości...*

Janek: *...no właśnie, słabości przełamać.*

Renata Jasińska: *Wszyscy uczestniczą w projekcie arteterapii.*

Wszyscy również współpracują z zawodowym Teatrem ARKA. To taki fenomen, w teatrze integrują się różnego rodzaju środowiska. Z dziećmi ze stowarzyszenia *Świat Nadziei* pracuje Agnieszka Chojnacka. *To naprawdę przeżycie. Niesamowite jest to, że pracują z nami osoby z różnych stowarzyszeń i grup terapeutycznych. To takie symboliczne.*

Przyszedł jeszcze jeden artysta. Nie chce się przedstawić, uśmiecha się pięknie, ale nie odzywa, podaje mi jednak rękę – mocny uścisk...

Bartuś jest bardzo muzyczny – mówi jego mama – *uwielbia muzykę i kocha tańczyć.* Bartek promiennie się uśmiecha. Nic nie chce powiedzieć również Asia, pokazuje rączkami, że najchętniej zagrałaby czarodziejkę. Andrzej przekonuje, że interesuje go jedynie jakaś poważna rola, najlepiej Hamleta albo Kordiana...

Podziwiam te dzieci i zazdroszczę: *nigdy nie odważyłabym się wejść na scenę* – mówię. Zareagowały wszystkie, zaczęły przekonywać, że to nie takie trudne, że nie trzeba się bać, że trzeba tylko bardzo chcieć. *Pani nie wie, jak teatr zmienia ludzi* z powagą przekonuje Ala, *nie trudzi* – dodaje Tereska, *i wcale nie jest nudny* mówi Janek, *ale tylko wtedy, gdy gra się poważne role* – dodaje Andrzej. *ankam*

Agata

Twarz Roku „Gazety Wyborczej” 1998 roku, wygrana w konkursie internetowym Regularne Rysy 2006. Piękna Agata Jabłońska, absolwentka filozofii Uniwersytetu Wrocławskiego oraz bankowości i finansów Wyższej Szkoły Zarządzania i Finansów. Modelka biorąca udział w profesjonalnych sesjach fotograficznych. Jej twarz zdobi liczne okładki gazet, a nawet przewodnik turystyczny po Dolnym Śląsku dla osób niepełnosprawnych, występowała w programach polskiej i niemieckiej telewizji, wielokrotna medalistka w pływaniu. Aktualnie zajmuje się sprawami personalnymi w firmie Impel Cleaning – rekrutacją pracowników doskonaląc tym samym swoje zainteresowania społeczne.

Poza tym... porusza się na wózku inwalidzkim. Choruje na rdzeniowy zanik mięśni (SMA). Poza tym, ale nie przede wszystkim, bo niepełnosprawność nie przeszkadza jej osiągać licznych sukcesów w życiu osobistym i zawodowym. Jako jedyna niepełnosprawna modelka, prezentowała kreacje Ewy Minge. Niepełnosprawność nie przeszkadza jej tak-

że być osobą otwartą, pozytywnie nastawioną do świata, pogodną, z dużym poczuciem humoru. Na pytanie, dlaczego porusza się na wózku, żartobliwie odpowiada, że lubi sobie posiedzieć. Optymistka, która uważa, że uśmiech czyni cuda w komunikacji międzyludzkiej, dlatego zawsze się uśmiecha... – nawet wtedy, gdy mówi, że otoczenie wciąż jeszcze nie jest optymalnie dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych. Przeszkadzają bariery architektoniczne. Zdaje się, że brakuje informacji o przysługujących ulgach i uprawnieniach. Zdaniem Agaty zmianie powinien ulec stosunek do osób niepełnosprawnych, zwłaszcza poprzez umożliwienie im swobodnego dostępu do nauki. Taka pomoc przydałaby się zwłaszcza osobom chcącym studiować. Zachęca do śledzenia informacji na portalach i w czasopiśmie o tematyce przeznaczony dla tej grupy społecznej. Proponuje kontakt z organizacjami i składanie wniosków o zlikwidowanie barier dzięki funduszom z PFRON lub Powiatowych Centrów Pomocy Rodzinie.

Projekt: Aktywnie... sposób na życie. Rowerem sprawniej

W życiu trzeba walczyć z trudnościami, aby osiągać wyznaczone cele. Ta idea przyświeca projektowi, który Agata Jabłońska pragnie zrealizować ze swoim chłopakiem – Piotrem Roczniakiem. I zamierzają to udowodnić.

Trasa wiedzie przez Polskę, Republikę Czeską, Austrię i Słowację. Planują przejazd przez Wiedeń i Bratysławę. Razem zamierzają pokonać ok. 1000 km w 18 dni. Tak w największym skrócie wygląda plan. A to wszystko na trójkołowym, poziomym rowerze firmy Velokraft wykonanym specjalnie dla tego projektu. Zalety takiego roweru to możliwość rehabilitacji, komfortowa pozycja, no i możliwość ciągnięcia dużej przyczepki. Pomysł *europiejskiego przejazdu* jest zdaniem autorów oryginalny, ponieważ osoba sprawna jedzie z osobą niepełnosprawną. Zdaniem Agaty i Piotra, wyprawa ma wymiar symboliczny – jest rodzajem walki ze słabościami. Ma przełamać społeczne uprzedzenia wobec osób niepełnosprawnych. Jest wyzwaniem, mobilizacją. Oboje chcą, by zdobywane przez nich cele pobudzały innych do aktywności i samorozwoju. Z założenia, pokonanie tej trasy nie ma być biciem żadnego rekordu, nie jest rajdem, ani wyścigiem. Agata chce przełamać stereotyp człowieka niepełnosprawnego – biernego, narzekającego, bezradnego. Razem z Piotrem chcą wpływać na zmianę postrzegania osób niepełnosprawnych. Wierzą, że główny problem tkwi w umyśle człowieka – to tu jest największa bariera.

Agata stawia na aktywność. Jest konsekwentna w działaniu. Umie dążyć do celu. Wie, że to podstawa rozwoju. Chce cały czas iść do przodu...

Takie osoby można podziwiać. Życzymy Agacie i Piotrowi zrealizowania celu, udanej trasy, sukcesów w każdej sferze życia i by optymizm nigdy nie słabł...

Joanna Misiorna



Opiekę merytoryczną nad projektem sprawuje Fundacja Pro-Curo, która wspiera inicjatywę na rzecz grup osób w trudnych sytuacjach życiowych spowodowanych chorobą, wiekiem, wykluczeniem społecznym.

Projekt uzyskał już patronat honorowy Sławomira Piechoty, posła na Sejm RP a obecnie staramy się o uzyskanie patronatu, Prezydenta Wrocławia, Rafała Dutkiewicza.

Więcej na stronach internetowych:
www.rowerem-sprawniej.pl
www.jablonska.org

Depresja to długotrwały smutek, przygnębienie i rezygnacja, któremu często towarzyszą inne objawy:

- **utrata zainteresowań** – chory nie znajduje w niczym przyjemności, nic go nie cieszy;
- **brak energii** – chory jest osłabiony, mało aktywny, zmęczony. Wolno mówi i porusza się, codzienne czynności zajmują mu wiele czasu. Zadań wymagających większego wysiłku (np. posprzątanie domu, ugotowanie obiadu) w ogóle nie jest w stanie wykonać;
- **lęk** – chory ma poczucie zagrożenia, dokuczają mu niepokój, napięcie, oczekiwanie na najgorsze. Obawia się przyszłości, jest pełen pesymizmu;
- **poczucie winy i niska samoocena** – chory uważa się za nieudacznika, surowo ocenia siebie, może myśleć, że spotkała go zasłużona kara;
- **problemy ze snem** – u chorego występuje nadmierna senność i osłabienie w ciągu dnia lub bezsenność i częste budzenie się w nocy. Nawet jeśli przespia pół dnia, to nie jest wypoczęty, taki sen nie regeneruje;
- **niemożność koncentracji** – trudności w skupieniu uwagi, precyzji myślenia. Chory nie może się skoncentrować, praca i nauka sprawiają mu problem;
- **brak apetytu** – następuje spadek wagi, chory chudnie kilka kilogramów w krótkim czasie;
- **myślenie o śmierci** – chory, nie widząc szans na poprawę swojego stanu, coraz częściej myśli o śmierci, umieraniu, dostrzega w tym jedyne wyjście. Może to w konsekwencji prowadzić do próby popełnienia samobójstwa.

Kilka rad dla rodziny i znajomych

- Przyjmij do wiadomości, że to nie jest lenistwo, ani słaby charakter.
- Stwierdzenie „dasz sobie radę” niczego nie załatwi.
- Nie staraj się na siłę rozweselać. Rozmawiaj, ale nie błaznuj.
- Nie proponuj urlopu albo krótkiego wypoczynku, bo pogorszysz sprawę.
- Namów do wizyty u lekarza. Najlepiej psychiatry, ale jeśli się nie uda, to chociaż u lekarza pierwszego kontaktu.
- Pamiętaj, że depresja jest uleczalna. Przypominaj o tym choremu.
- Namawiaj do aktywności.
- Odradzaj podejmowanie ważnych decyzji.
- Pogrożki o samobójstwie traktuj z całą powagą. To nieprawda, że jeśli ktoś mówi, że się zabije to tylko mówi.

Dbaj o siebie. Życie z chorym na depresję może budzić, złość i frustracje. Nie bój się korzystać z porady psychologa. Łatwiej uporać się z własnymi emocjami.

Adresy miejsc, gdzie można szukać pomocy – w naszym informatorze wewnątrz numeru.

Wielki dół

Iwona jest filigranową szatynką, ma 34 lata, dwójkę dzieci, trzeciego męża i... depresję. Nauczyła się z nią żyć, bierze leki, ale do psychologa nie chodzi. Nie ma na to czasu. I mówi z powątpiewaniem, że jak leki jej nie pomagają to jak człowiek może pomóc?

To taka choroba – uśmiecha się – w której nawet twoje ciało jest przeciwko tobie. Zdarza się, że budzę się rano, gdzieś około czwartej, siadam na łóżku i mówię sobie, oddychaj, pamiętaj o tym, żeby oddychać. Bo czasem potrafię siedzieć kilka minut na bezdechu wpatrując się w sufit.

Pierwsze objawy pojawiły się trzynaście lat temu, po porodzie. Nie była w stanie cieszyć się córeczką, nie miała siły na nic. Godzinami leżała w łóżku, nie chciała nawet wstać, żeby nakarmić dziecko. Rodzina podejrzewała, że ma depresję poporodową. Jednak to wszechogarniające zmęczenie i towarzyszące mu gigantyczne wyrzuty sumienia nie ustąpiły po kilku tygodniach. Dzieckiem zajmowała się mama i mąż. Ale po pół roku powiedział, że nie ma siły dalej tak żyć, że przy niej czuje się, jakby zaraz świat miał się skończyć. Wyprowadził się, a po dwóch miesiącach wniósł pozew o rozwód bez orzekania o winie.

Nie mogę mu nic zarzucić, nie wiem, czy ja sama wytrzymałabym z sobą. Do dziś utrzymujemy kontakty, on bardzo kocha małą.

Kiedy Ania miała cztery lata, Iwona postanowiła ponownie wyjść za mąż.

To był kolega mojego brata, też po rozwodzie. Twierdził, że możemy się sobą nawzajem opiekować, ale ta opieka coś nie za dobrze mu wychodziła. Wiem, że trudno jest żyć z partnerem, którego nic nie cieszy, że taki związek bywa dołujący i toksyczny. Po trzech latach, kiedy na świecie był Piotruś, mój drugi mąż też powiedział dosyć. Nawet nie zdziwiłam się za bardzo, bo widziałam, jak na mnie patrzył, kiedy wracając z pracy, zastawał mnie leżącą w łóżku i moją mamę kręcącą się w kuchni i doglądającą dzieci.

Każdy miewa jakieś doły, kiedy nic mu się nie chce i najchętniej zwinąłby się z tego świata. A depresja to taki permanentny dół. Pani Iwona twierdzi, że nic jej nie cieszy, a do pracy chodzi z przyzwyczajenia i dla pieniędzy. Codziennie rano stacza heroiczną walkę, żeby zmusić się do działania.

Dla mnie słońce nigdy nie świeci, bo żyję jak w czarnym worku. Jestem jak ofiara dementora z ukochanych książek mojego syna o Harrym Potterze. Czuję się tak, jakby wyssano ze mnie całą radość życia i szczęście.

Iwona uważa, że samobójstwo byłoby dla niej wybawieniem, nareszcie czułaby się wolna. Czasem nawet planuje, jak odebrać sobie życie.

Kiedy myślę, że mogłabym się powiesić, zaczynam szukać miejsca. Ale potem zastanawiam się, jak zareagowałaby moja córka, która zazwyczaj pierwsza wraca ze szkoły. Potem myślę, kto mógłby mnie odciąć. Córka – jest za delikatna, mama – ma kłopoty z kręgosłupem. I dlatego jeszcze żyję...

A może zawdzięczam to mojemu trzeciemu mężowi? Jesteśmy razem od półtora roku i wiem, że bardzo się stara. Ciekawe tylko, na jak długo wystarczy mu siła i cierpliwość.

Monika Filipowska

Zapachy świata

fot. Anna Smarzyńska

Żyjąc w mieście łatwo zapominamy, jakie skarby może nam ofiarować natura. Podglądając budzącą się przyrodę, zauważamy pojawiające się zielone pędy i młode liście. Lecz pierwszymi symptomami zbliżającej się prawdziwie cieplej aury są nieobecne dotąd nowe zapachy, zwiastujące nadchodzącą słoneczną porę roku. Doświadczamy dzięki temu swoistej aromaterapii, bo przecież nie znajdzie się chyba nikt, kto mógłby zaprzeczyć, że powiew ciepłego wiosennego powietrza nie powoduje poprawy nastroju.

Zacznijmy od definicji. Określenie **aromaterapia** pochodzi z języka greckiego i składa się z dwóch części: *arôma*, co oznacza korzenie, wonne zioła oraz słowa *therapeia* czyli opieka, leczenie. Zatem aromaterapia to leczenie za pomocą naturalnych olejków eterycznych wprowadzonych do organizmu przez drogi oddechowe, np. poprzez wdychanie bądź inhalacje, lub skórę, np. w trakcie masażu, kąpieli lub zastosowaniu kompresu. Celem aromaterapii jest przede wszystkim poprawa ogólnej kondycji psychicznej i fizycznej. Aby to osiągnąć wykorzystuje się właściwości ponad stu różnych olejków, najczęściej: lawendowego, rozmarynowego, drzewa herbacianego, miętowego, jodłowego, sosnowego, różanego i olejków cytrusowych (*źródło: Encyklopedia PWN*).

Zabiegi aromaterapii możemy przygotować samodzielnie, możemy także skorzystać z profesjonalnych gabinetów. Należy jednak zawsze pamiętać, że olejki eteryczne są silnymi koncentratami i mogą wywoływać reakcje alergiczne, a także inne niepożądane skutki. Poniżej prezentujemy kilka podstawowych przeciwwskazań, a także środków ostrożności:

- kobiety w ciąży, zażywające pigułki antykoncepcyjne, osoby chore na epilepsję, nadciśnienie – nie mogą stosować wszystkich rodzajów olejków;

- dzieci poniżej 12. roku życia mogą stosować olejki eteryczne jedynie pod ścisłą opieką licencjonowanego aromaterapeuty;
- osoby mające skłonności do alergii powinny stosowanie olejków poprzedzić testem kontrolnym;
- nie wolno wykonywać masażu aromaterapeutycznego osobom ze stanami zapalnymi;
- nie należy opalać się przez 6 godzin po zastosowaniu olejków cytrusowych;
- należy używać tych olejków i mieszanek olejków eterycznych, których zapach najbardziej ci odpowiada;
- nie należy stosować olejków eterycznych bez rozcieńczenia;
- nie można stosować większych dawek olejków niż to wskazane na opakowaniu producenta;
- jeśli mieszanina olejków dostanie się nam się do oczu, należy przemywać je mlekiem, a nie wodą;
- **własności aromaterapeutyczne mają jedynie olejki naturalne.**

Rodzaje olejków i ich właściwości lecznicze:

Bóle głowy: olejek bazyliowy, hyzopowy, lawendowy, majerankowy, miętowy, geraniowy.

Przeziębienie, katar, kaszel: olejek anyżowy, cyprysowy, eukaliptusowy, herbaciany, lawendowy, miętowy, rozmarynowy.

Stres: olejek jałowcowy, lawendowy, melisowy, neroli, geraniowy, różany.

Zaburzenia trawienia: olejek cytrynowy, kminkowy, kolendrowy, lawendowy, miętowy, geraniowy, różany, sandałowy.

Infekcje skóry: olejek cytrynowy, eukaliptusowy, herbaciany, jałowcowy, lawendowy.

Cellulitis: olejek cyprysowy, geraniowy, kminkowy, lebidkowy, jałowcowy, paczulowy, rozmarynowy, różany, olejek z kopru włoskiego.

Bóle reumatyczne: olejek imbirowy, kolendrowy, cyprysowy, eukaliptusowy.

Bóle mięśni: olejek cyprysowy, jałowcowy, lawendowy, miętowy, rozmarynowy

Bezsenność: olejek różany, geraniowy, jałowcowy, lawendowy, majerankowy, mandarynkowy.



fot. Anna Smarzyńska

Zgodnie z zapowiedzią kontynuujemy cykl, w którym lekarze z Kliniki Onkologii i Hematologii Dziecięcej we Wrocławiu mówią o różnych rodzajach chorób nowotworowych u dzieci.

Uwaga rak cz. 2

O nowotworach tkanek miękkich mówi profesor **Bernarda Kazanowska**

Dziś kolejny odcinek o nowotworach tkanek miękkich. Przypomnijmy: wywodzą się one z pierwotnej tkanki, która zamiast docelowo przekształcić się w dojrzałą tkankę mięśniową, naczyniową, tłuszczową czy włóknistą, z powodu nagłego zaburzenia genetycznego, nie różnicuje się w dojrzały na przykład mięsień, tylko rośnie w postaci guza.

W poprzednim odcinku, profesor Bernarda Kazanowska mówiła o guzach umiejscowionych w okolicy twarzy i szyi, dziś o tych, które szczególnie u dzieci starszych, często lokalizują się w okolicach kończyn, miednicy, czy jąder.

Zmiana w zgięciu łokciowym, to przypadek nowotworu umiejscowionego na kończynie.



Lekarz pierwszego kontaktu skierował dziewczynkę do dermatologa. Przez osiem miesięcy była leczona różnymi maściami – na przemian sterydami i antybiotykami. Ta bardzo niebezpieczna zmiana zwiększała się lub zmniejszała miejscowo, dając w efekcie przerzuty do klatki piersiowej. Kolejna lokalizacja – zmiany w mięśniach przy kręgosłupie. Charakterystyczne jest pojawienie się zgrubienia wzdłuż po jednej stronie. Bardzo istotne – nie po obu stronach kręgosłupa, tylko po jednej. Potem pojawiają się cechy niedowładu. Dziecko zgłasza, że rączka jest słabsza, nie ma siły utrzymać w niej różnych rzeczy. To już są objawy, które powinny zaniepokoić.

Nowotwór, który rośnie w mięśniach kończyny, nie tworzy wyczuwalnego guzka, tylko otacza kość – w tym wypadku kość udową, i takim sygnałem, że atakuje kość, jest ból.



I ten chłopczyk zgłaszał, że boli go noga, ale dopiero kiedy sam stanął przed lustrem i powiedział mamie, że jedna noga jest grubsza, to ten nowotwór był już tak duży, że otaczał wokół kość.

Jeśli chodzi o kończyny, to właśnie te miejsca – udo i okolice łopatkki dotyczą dzieci starszych. Kolejna, częsta lokalizacja nowotworu tkanek miękkich występującego u dzieci starszych, to okolice miednicy – czyli pośladki. Tutaj szczególnie czujni powinni być sami nastolatki. Bo rodzice, poza może latem, nie bardzo mają możliwość dostrzeżenia pierwszych niepokojących zmian.



Na zdjęciu wyraźnie widać jak nowotwór się rozwija. Jest wyraźna asymetria. Na początku może nawet niewielka, ale potem, im większy jest guz, tym powoduje większą dysproporcję pomiędzy pośladkami. Rosnący nowotwór spowodował również widoczne na zewnątrz rozszerzenie żyłek. Rodzice nie zwrócili na to uwagi. Dopiero ta dziewczynka sama dostrzegła zmiany w lustrze. Na zewnątrz widać tylko niewielki fragment guza, dopiero przy pomocy tomografii komputerowej można zobaczyć, że nowotwór zaatakował kość. A wtedy zaczyna boleć. Chorzy skarżą się na ból jednej strony. **Bardzo ważne, ból po jednej stronie.** To jest naprawdę

bardzo niepokojący objaw. Nie należy tego bagatelizować i szukać przyczyn w przeciążeniu jazdą na rowerze, gimnastyce czy nadmiernej aktywności fizycznej. W takim wypadku bolałyby mięśnie po obu stronach!

Na kolejnym zdjęciu widać, nowotwór rosnący na jądrze.



Pokazujemy akurat małe dziecko, ale apel skierowany jest do nastolatków: **sami musicie wiedzieć, jak powinny wyglądać wasze intymne narządy.** W ubiegłym roku do kliniki trafił chłopak, którego jedno jądro było wielkości pomarańczy. Zdziwionemu lekarzowi powiedział, że nie zdawał sobie sprawy z nieprawidłowości. U dziewcząt nowotwór może rosnąć w pochwie. U małych dzieci jest to stosunkowo łatwe do zdiagnozowania. Widać jak z pochwy wystają masy w kształcie winogron. Starsze panny natomiast nie powiedzą od razu, że wyczuwają w tym miejscu jakąś grudkę czy dwie, że ta zmiana się powiększa. Zaniedbane nowotwory w tej okolicy dają bardzo szybkie przerzuty do węzłów chłonnych, co bardzo pogarsza rokowanie i możliwości wyleczenia.

Równie dużym problemem u nastolatków jest układ moczowy czyli pęcherz moczowy

Na co należy zwrócić szczególną uwagę

- Bóle głowy, poranne nudności i wymioty.
- Jednostronny, niebolesny wytrzeszcz gałki ocznej.
- Trudności w polykaniu.
- Krwisty wysięk z ucha, pochwy u małych dziewczynek.
- Niesymetryczne powiększenie obwodu kończyny, pośladków.
- Niesymetryczne, stopniowo powiększające się zgrubienia.
- Niesymetryczne bóle szczególnie w stawie biodrowym.
- Trudności w oddawaniu moczu, nietrzymanie stolca.
- Zaparcia, których poprzednio nie było
- Niebolesne powiększenie jądra.

i gruczoł krokowy. Trzeba wiedzieć, że komórki nowotworowe umiejscowione na przykład na ścianie pęcherza moczowego, mogą powodować wyciek zabarwionej krwią wydzieliny. W takiej sytuacji, jeśli nie pomagają leki (najczęściej uważa się to za stan zapalny), a ropa zabarwiona jest krwią, bezwzględnie należy przeprowadzić dalsze badania!

Jeśli nowotwór rozwija się w macicy u dziewczynki albo w gruczole krokowym u chłopca, to uciska zarówno na odbytnicę, jak i na drogi moczowe. Młodzi ludzie powinni wiedzieć, że może to spowodować zaburzenia mikcji (jest parcie na mocz i jednocześnie trudność z jego oddawaniem). Guz uciskający odbytnicę powoduje z kolei tak zwane popuszczanie stolca, który brudzi majtki. Dla nastolatków są to rzeczy bardzo wstydlive i niechętnie o nich mówią. Dlatego tak ważne jest, aby zwrócić ich uwagę na nieprawidłowości, namówić do samokontroli i przekonać, że w wypadku jakichkolwiek podejrzeń lepiej powiedzieć o nich, jeśli nie rodzicom, to lekarzowi. Czasem fałszywy wstyd może oznaczać śmierć!

Notowała – Anna Morawiecka



Zmiany w środowisku naturalnym, zanieczyszczenie powietrza i wzrost higieny to tylko niektóre z przyczyn powstawania alergii. Nasz układ odpornościowy jest rozregulowany poprzez zażywanie dużej ilości leków, nadużywanie antybiotyków i szczepienia, a organizm nie musi sam podejmować walki z wirusami i bakteriami. Dlatego nie uczy się odróżniać prawdziwych zagrożeń a kontakt z czynnikiem uczulającym traktuje jako atak substancji potencjalnie chorobotwórczych i wytacza broń, nieproporcjonalną do zagrożenia. Układ immunologiczny z nieznanymi dotąd powodów „myli” neutralne dla zdrowia cząsteczki pokarmu, pyłków czy sierści z groźnymi zarazkami, rozpoznając je jako szkodliwe. Rozpoczyna z nimi walkę, wytwarzając przeciwciała, które zaznaczają obecność aler-

genu, zapisując tę informację w swej pamięci. W związku z tym kolejny kontakt z alergenem jest natychmiast rozpoznawany i wywołuje reakcję przeciwciał.

Alergia jest zjawiskiem bardzo rozpowszechnionym. To prawdziwa choroba naszego wieku, cały czas nasila się, szczególnie w krajach rozwiniętych. Co piąta osoba ma katar sienny, co piąte dziecko w wieku szkolnym ma astmę, co szóste – choruje na alergiczne zmiany skórne, co dwudziesta osoba ma napady pokrzywki.

Najczęstszymi objawami alergii są: sezonowy katar sienny, całoroczny nieżyt nosa, astma, pokrzywka i alergiczne kontaktowe zapalenie skóry, uczulenia na pokarmy, uczulenia na żądła pszczoł i os, wstrząs anafilaktyczny. Leczenie alergii jest trudne i musi być wielokierunkowe.

Leki na alergię jako taką nie istnieją. Leczy się wyłącznie jej objawy. Jeśli objawy alergii są bardzo silne i nie ma możliwości usunięcia alergenu (np. nie mamy wpływu na pylenie roślin), koniecznością okazuje się leczenie farmakologiczne. O tym, jakie leki i w jakich dawkach ma się przyjmować, musi zdecydować lekarz.

To tylko przesilenie...

Dni dłuższe, na dworze pocieplało, budzi się przyroda. Wydaje się, że wszystko zaczyna żyć na nowo. Wszystko, tylko nie my. Nieprzespane noce, bóle głowy, brak chęci do czegokolwiek. A przecież powinno być odwrotnie.

Co robić w takiej sytuacji radzi dr **Ewa Stojek**, lekarz rodzinny:

Zalecam dużo ruchu, powietrza i promieni słonecznych. Ruch powoduje, że organizm produkuje więcej serotoniny, dopaminy i noradrenaliny – substancji, które poprawiają nastrój. Pomaga także walczyć z sennością i poczuciem nieustannego zmęczenia, które są wynikiem odzwyczajania się organizmu od dużych dawek świeżego powietrza. Kiedy mówię moim pacjentom o spacerach, pracy w przydomowym ogródku, częstym przebywaniu na powietrzu, niejednokrotnie widzę dyskretny uśmiešek. Nie zalecam natomiast żadnych ekspresowych, sztucznych kuracji witaminizacji.

O tym powinniśmy byli pamiętać zimą. Można co prawda zająć się nowalijkami, ale na prawdziwe witaminy poczekać będziemy musieli do lata. Dopiero wówczas pojawią się warzywa i owoce z pełnowartościowymi elementami odżywczymi potrzebnymi naszemu organizmowi.

Często moim pacjentom bardzo pomaga rozmowa i wiedza, że przesilenie wiosenne męczy nas co roku i co roku jesteśmy tym zaskoczeni i rozgoryczeni. I tak już będzie.

Tyle porad dla dorosłych. Jeśli chodzi o dzieci, to wydaje się, że ich całe to zawirowanie z przesileniem wiosennym nie dotyczy. Nawet niezbyt uważny obserwator zauważy, że wiosna, nawet ta wczesna, dzieciom służy. One się cieszą słońcem i coraz dłuższym dniem. Nie trzeba ich namawiać do wychodzenia na dwór. Niech będą zatem na świeżym powietrzu tak długo, jak tylko to możliwe.

Duńscy naukowcy na łamach „British Medical Journal” opublikowali badania, z których wynika, że posiadanie dużej liczby starszego rodzeństwa, hodowanie jakiegoś zwierzęcia oraz mieszkanie na wsi jest w stanie znacznie zmniejszyć ryzyko pojawienia się u dzieci objawów chorób alergicznych.

Przesilenie wiosenno-zimowe, to przede wszystkim mała dawka promieni słonecznych (zimą słońce świeci 20 razy słabiej niż latem). Nie bez znaczenia jest dieta uboga w witaminy i mikroelementy oraz brak ruchu – mróz i szybko zapadający zmierzch nie sprzyjają aktywności fizycznej. Do ogólnego osłabienia przyczyniają się także zmieniające się wraz z nadejściem wiosny ciśnienie atmosferyczne i wilgotność powietrza. Osłabiony zimą organizm jest bardziej podatny na infekcje wirusowe (przeziębienie, grypę) i inne schorzenia górnych dróg oddechowych. Lekarze zauważają, że **druga fala zachorowań na grypę przypada właśnie na okres przesilenia – marzec**. Największym ryzykiem zachorowania objęte są osoby o obniżonej odporności, w tym małe dzieci, osoby starsze i przewlekle chore.



Xue Xinran

Dobre kobiety z Chin Głosy z ukrycia

tłum. Katarzyna Kulpa
W.A.B.

Xue Xinran to chińska dziennikarka radiowa, która w latach 90. wyemigrowała do Londynu. W Nankinie prowadziła własną audycję radiową *Słowa na wieczornym wietrze*. Jej imię jest znaczące – z *przyjemnością*, jak sama wyjaśnia. Tyle, że jej dokonania z przyjemnością nic wspólnego nie mają. To kobieta zaangażowana, a jej książka *Dobre kobiety z Chin* jest efektem trudnej, czasem gorzkiej pracy. Starła się w swojej audycji odpowiadać na listy kobiet, które zawierały ich tragiczne historie. Intymność radia i anonimowość pozwoliła im dzielić się swoim żalem, bólem i lękiem. W korespondencji znalazły się głęboko skrywane tajemnice – molestowanie, przemoc, porwania, wreszcie szokujące fakty przeczące powszechnemu mniemaniu o równości kobiet. Autorka przeprowadziła setki rozmów, pozwoliła kobietom dojść do głosu – odczarowała kraj zielonej herbaty, bo życie jej bohaterek nie jest bynajmniej jedwa-

biem usłane. Xue Xinran w swoich reportażach starała się odpowiedzieć na pytanie, ile warte jest życie kobiety w Chinach? Musiała przy tym przezwyciężyć poczucie wstydu i strach swoich bohaterek. Jak pisze: *Dla Chinek nagie ciało jest przedmiotem wstydu. Ukrywają je przed światem. Moja prośba o udzielenie wywiadu będzie tym samym, co zdjęcie ubrania*. Punktem wyjścia stały się listy przysyłane do radia, ale kiedy audycję zaczęto cenzurować, Xue opuściła mury rozgłośni i zaczęła podróżować po kraju. Udało jej się np. pomóc dwunastoletniej dziewczynce, która została porwana z własnej wioski, by zostać żoną starca – miała mu dać potomstwo. Dziennikarka opisuje również zmiany, jakie dokonały się w mentalności, obyczajowości i w edukacji. Xinran nie boi się tematów tabu. Pokazuje losy kilku pokoleń chińskich kobiet. Te nadal, jak się okazuje, traktowane są jak przedmioty, są własnością

mężczyzn niczym narzędzia, którymi się handluje. Dopiero od niedawna kobiety odważyły się sięgnąć po niezależność – jeszcze w latach trzydziestych, kiedy na zachodzie panie domagały się równości płci – Chinki pozwoliły sobie jedynie na bunt przeciw krępowaniu stóp i aranżowaniu małżeństw.

Miłość i związki pozamałżeńskie nadal bywa tam jednak obrazą moralności, a jedną z bohaterek to przekonanie doprowadza do samobójstwa. Dziennikarka pisze o swoich współrodaczkach, że *nie miały żadnej wizji praw i obowiązków; nie miały pojęcia, jak zbudować własny świat, w kraju, w którym edukacja była narzucona przez partię*. Książka Xue Xinran ukazała się w 2002 roku, w Polsce – dopiero w styczniu. Autorka nadal jest dziennikarką, tyle że pisze o Chinach dla angielskich gazet i mieszka z rodziną w Londynie. To lektura dla tych, którzy potrafią patrzeć na świat nie tylko oczami turysty, ale i dostrzec, co naprawdę dzieje się za Chińskim Murem.

Pouczająca, wzruszająca i czasami przerażająca relacja – napisał recenzent „The Sunday Morning Post”. Trudno się z nim nie zgodzić.

Anna Molska

Książki dla dzieci i młodzieży

Pochwała książki mówionej

O jej coraz większej popularności z całą pewnością decyduje fakt, że można ją czytać słuchając, i jednocześnie prowadzić samochód, sprzątać lub uprawiać jogging.

Dla dzieci najmłodszych słuchanie jest naturalnym i jedynym sposobem poznawania literatury, podobnie jak książka tradycyjna, pobudza wyobraźnię, pomaga rozwijać język, dostarcza dziecku nowych pojęć, uczy zrozumieć innych, a znacznie mniej angażuje coraz bardziej zapracowanych, zabieganych rodziców. Audiobooki sprawdzają się podczas długich podróży, są pomocne dla dyslektyków, dlatego wydawcy coraz częściej do książek tradycyjnych dołączają ich wersje nagrane na płycie. Dziecko może więc słuchać, oglądać, czytać.

Większość nagrywanych dla dzieci książek to teksty wartościowe. Młodszym dzieciom polecamy serię „Mądre bajki” wydawaną przez Akademię Rozwoju Wyobraźni

Buka, która zaprosiła do współpracy najlepszych aktorów, ilustratorów, muzyków. Wydane zostały już trzy pozycje. Po *Małym Księci*, w którym oprócz interpretacji aktorskiej Wiktora Zborowskiego na uwagę zasługuje pełna ekspresji muzyka Szabolcsa Esztényiego i *Karampuku* w interpretacji Artura Barcisia, pojawiły się ostatnio zabawne wiersze Danuty Wawilów – *Rozśmieszanki, rozmyślanki, usypianki* czytane przez Edytę Jungowską, Jerzego i Macieja Stuhrów. Trudno wymienić wszystkie interesujące pozycje, warto jednak wspomnieć o nagraniach ze szkolnymi lekturami, do których często dołączona jest książeczka zawierająca ich opracowanie.

Niektórzy nauczyciele biją na alarm, że unikanie przez dzieci i młodzież czytania lektur, brak kontaktu z tekstem pisanym, może być przyczyną zaniku nawyków czytelnictwa, a w konsekwencji poważnego problemu społecznego jakim jest wtórny

analfabetyzm. Inni uważają, że książek w wersji dźwiękowej słuchać będą głównie ci, którzy mają już rozbudzone potrzeby czytelnictwa, a wersje audio są dla nich atrakcyjnym udogodnieniem w sytuacji ciągłego pośpiechu i braku czasu.

Zalety książki mówionej dostrzega też badacz literatury dziecięcej i propagator czytelnictwa – Grzegorz Leszczyński, który na okładce audiobooka *Rozśmieszanki, rozmyślanki, usypianki* tak zachęca do słuchania:

Czytają? Nie czytają? Może... posłuchają??? *Różne są drogi do książki (...)* *Posłuchajcie tych opowieści razem, wspólnie. Zobaczycie, jak wyglądał świat, gdy byliście mali. Przeżyjcie jeszcze raz dawne wzruszenia. Towarzyszcie we wzruszeniach Waszym dzieciom.*

Ewa Pietraszek

W Stanach Zjednoczonych i Europie Zachodniej wszystkie bestsellery są od razu nagrywane. U nas jest to zjawisko stosunkowo nowe, wcześniej nagrywane były książki tylko dla czytelników Biblioteki Polskiego Związku Niewidomych jako alternatywa dla tych pisanych Braille'em.

Post, czas oczyszczenia

Wszystko, co dzieje się w przyrodzie, ma swój czas i miejsce, przemiany mają określony rytm. Wielki Post jest okresem wpisującym się w naturalny cykl pór roku, przypada w momencie przejścia z zimy do wiosny, czyli od obumierania do ożywiania. Te dwa procesy odbywają się nieustannie w całym świecie materialnym, choć nie zawsze jesteśmy tego świadomi. Nasz organizm na przykład w każdym momencie usuwa stare komórki i tworzy nowe, choć tego nie odczuwamy.

Wielki Post, jako okres teologiczny, trafia na moment przemiany. Wchodząc w ten czas, uczestniczymy w wydarzeniu, które dotyczy całego świata stworzonego. Doświadczenie to ma charakter nie tylko indywidualny, ale też wymiar społeczny, bo jest wspólne dla każdego z nas, wszyscy przechodzimy przez etap obumierania i oczyszczenia, co niekoniernie musi być związane z religią.

Jednym z zadań, które narzuca nam Wielki Post jest zmierzenie się z samym sobą. Obraz, jaki otrzymujemy na początku tego czasu, to pustynia. Wyobraźmy sobie wydmy, bezkresną przestrzeń, palące słońce i brak wody, nikogo wokoło. Wychodząc na pustynię, człowiek może liczyć wyłącznie na siebie: jest tylko on i piasek, a w takiej sytuacji okazuje się, kim jest naprawdę, dochodzi do głosu wszystko, co się w nim nagromadziło, znika fasada pozorów, wychodzi na jaw skrywana złość, żal. Surowa sceneria pozwala zobaczyć siebie w prawdzie, dostrzec to, czego nie widać na co dzień, gdy wiele spraw przesłania nam to, co istotne. A gdzie jest nasza pustynia? Możemy w pewien sposób jej doświadczyć odrzucając to, co zbędne, ale wygodne, wychodząc poza krąg przyzwyczajęń.

Wielki Post w wymiarze religii katolickiej jest czasem próby zmierzenia się ze słabościami i wadami, które rzutują na nasze relacje z innymi ludźmi, wewnętrznym oczyszczeniem organizmu (dzięki ascezie, ograniczeniu ilości i jakości przyjmowanego pokarmu), ale też spotkaniem z Bogiem, który zbawia człowieka. Pustynia, krzyż, cierpienie – tę drogę wskazuje Bóg, by umożliwić osiągnięcie nowego życia. Każdy kiedyś spotka się ze śmiercią i każdy musi się oczyścić, by móc narodzić się na nowo.

*o. Andrzej Konopka
przeor klasztoru dominikanów we Wrocławiu*



Droga Redakcjo, jesteście chyba moją ostatnią deską ratunku. Piszę, bo sama już nie wiem, co mam robić. Odkąd pamiętam, zawsze byłam „przy kości”. Wstydziłam się tego, jak wyglądam i marzyłam o tym, żeby być szczupłą. Zazdrościłam koleżankom zgrabnej figury, powodzenia u mężczyzn, tego, że wszystko im się udaje. One ciągle coś robiły, a mnie zupełnie nic się nie chciało. Nudna praca, a potem powrót do pustego domu. Z tego smutku jadłam coraz więcej. W pracy trzymałam dietę, ale gdy z niej wychodziłam, kupowałam chipsy albo drożdżówki, a potem siedziałam przed telewizorem i jadłam. Obiecywałam sobie, że to już ostatni raz, że to już ostatnia czekoladka a od jutra zmieniam swoje życie. Niestety, udawało mi się wytrzymać najwyżej kilka dni, a później biegłam do piekarni i kupowałam pączki. I tak jest od lat. Nie mam siły na nic, nie mogę na siebie patrzeć, bo wyglądam okropnie, wszystkie ubrania pękają w szwach. Zresztą, czy ktoś widział, żeby grubaska w czymkolwiek wyglądała atrakcyjnie? Proszę o pomoc, bo nie dają już sobie rady sama ze sobą.

Zrozpaczona Kasia.



Wpływ stresu na przyszłość
Ludzie dzielą się na dwie grupy: takich, którzy beztrudnie cieszą się każdą chwilą, uważając, że „co ma być, to będzie” i nie należy się przejmować przyszłością i na takich, którzy ustalają dalekosiężne plany, aby być pewnym sukcesu, pragną zapewnić sobie wymarzoną pracę, w której mogliby się spełniać. Dla nich priorytetem jest zapewnienie sobie perspektywicznej przyszłości. Początkowo o przyszłości dziecka decydują rodzice, później, już w wieku dwunastu lat, jest się zmuszonym do podjęcia odpowiedzialnego wyboru szkoły gimnazjalnej, co często przerasta dziecko i powoduje stres. W końcu nic nie może nauczyć poprawnego podejmowania decyzji. Do tego trzeba dojrzeć, lecz nawet wtedy łatwo jest popełnić błąd. Kolejną ważną decyzją w życiu każdego nastolatka jest wybór liceum, poprzedzony egzaminem sprawdzającym wiedzę wyniesioną z gimnazjum, który

Odpowiada mgr inż. Anna Karwańska, dietetyk.
Droga Kasiu!

Bardzo ważną kwestią jest regularność jedzenia i podzielenie dziennej dawki energii na 5 posiłków. Nic dziwnego, że rzucasz się na jedzenie, jeśli głodzisz się w pracy. Spróbuj jeść o stałych porach 3 główne posiłki i 2 niewielkie przegryzki. Oczywiście liczy się zarówno jakość, jak i objętość porcji. Dieta powinna opierać się na warzywach, owocach, przetworach mlecznych (kefir, maślanka, jogurt), chudym mięsie (kurczak, indyk), rybach oraz produktach zbożowych pełnoziarnistych (pieczywo razowe, płatki owsiane). Zabronione są przede wszystkim słodycze, jedzenie typu fast-food (pizze, zapiekanki, hamburgery, itp.), napoje słodzone (gazowane, soki), alkohol. Można skomponować dietę smaczną i zdrową, a jednocześnie niskokaloryczną. Słodycze zastąp świeżymi i suszonymi owocami. Pamiętaj jednak, że owoce (zwłaszcza suszone) też są źródłem energii i nie można ich jeść bez ograniczeń. Jeśli nie możesz powstrzymać się od chrupania przed telewizorem, zamiast chipsy na marchewkę. A może zaczniesz się więcej ruszać? Zacznij chodzić do pracy pieszo, zapisz się na zajęcia fitness. Popytaj w okolicznych szkołach – tam często popołudniami można poćwiczyć aerobik. I wcale nie chodzi o niego modelki – a uwierz, z grupą łatwiej zrzucić kilogramy. Zobaczysz, że jak tylko zaczniesz ćwiczyć, będziesz mieć więcej energii i będziesz częściej się uśmiechać.

również jest bardzo stresującym wydarzeniem. Stres w takich chwilach sięga zenitu. Do pewnego momentu jest zjawiskiem pozytywnym, gdyż motywuje do wyczerpanego działania, lecz czasem powoduje rozmaite bóle, omdlenia i zamroczenia, które mogą negatywnie wpłynąć na wynik pracy. Ostatecznie, czy ktoś nie obawiał się, że dwie godziny, podczas pisania testu mogą zaważyć na jego przyszłości? Egzamin ten jest także jedną z ostatnich chwil gimnazjalisty – poprzedza gwałtowną zmianę otoczenia, a powszechnie wiadomo, że ludzie w dużym stopniu wpływają na zmianę osobowości, to w jakim środowisku się znajduje. Szczególnie nastolatki są zależne od przyjaciół, pragną towarzystwa, akceptacja przez znajomych wpływa pozytywnie na samopoczucie kształtującej się osobowości. A – jak mówi stara przysłowia – „nikt nie jest samotną wyspą”, więc nie można żyć bez innych ludzi.

Marta, 15 l.



Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
ul. Strzegomska 6, 53-611 Wrocław
tel. (071) 782 23 18, fax (071) 782 23 27

Orzekanie o niepełnosprawności

Powiatowy zespół do spraw orzekania o niepełnosprawności powołany został przez Prezydenta Wrocławia przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej we Wrocławiu i obejmuje zasięgiem swego działania powiat grodzki – Wrocław i powiat ziemski wrocławski.

Tam możesz ubiegać się o wydanie:

- orzeczenia o niepełnosprawności osobom, które nie ukończyły 16. roku życia;
- orzeczenia o stopniu niepełnosprawności osobom, które ukończyły 16. rok życia;
- legitymacje osoby niepełnosprawnej.

Orzeczenia o niepełnosprawności dla dzieci do 16. roku życia wydaje się dla celów:

- zasiłku pielęgnacyjnego;
- świadczenia pielęgnacyjnego;
- korzystania z ulg i uprawnień.

Orzeczenia o stopniu niepełnosprawności (lekkim, umiarkowanym lub znacznym) wydaje się dla osób, które ukończyły 16. rok życia, dla celów:

- odpowiedniego zatrudnienia;
- szkolenia;
- uczestnictwa w warsztacie terapii zajęciowej;
- zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze;
- środowiskowego wsparcia w samodzielnej egzystencji;
- uzyskania karty parkingowej;
- świadczeń z pomocy społecznej;
- zasiłku pielęgnacyjnego;
- uzyskania przez opiekuna dziecka świadczenia pielęgnacyjnego;
- ulg i uprawnień.

Ważne! Zespół nie wypłaca świadczeń finansowych. Orzeczenie jest dokumentem potwierdzającym niepełnosprawność i należy je złożyć we właściwej instytucji, przysługującej świadczenia lub ulgi.

Aby otrzymać orzeczenie o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności należy złożyć:

- wniosek o wydanie orzeczenia;
- zaświadczenie lekarskie o stanie zdrowia wydane dla potrzeb zespołu ds.

orzekania o niepełnosprawności (wystawione nie wcześniej niż na 30 dni przed dniem złożenia wniosku);

- dokumentację medyczną: badania diagnostyczne, konsultacje specjalistyczne, karty informacyjne z pobytów w szpitalu.

Niezbędne druki (wniosku i zaświadczenia lekarskiego) można otrzymać w siedzibie Zespołu lub pobrać ze strony internetowej.

Legitymacja osoby niepełnosprawnej

Zespół wystawia legitymację osoby niepełnosprawnej na podstawie ważnego, pra-

womocnego orzeczenia o niepełnosprawności lub o stopniu niepełnosprawności, a także na podstawie orzeczeń ZUS o grupie inwalidzkiej lub o niezdolności do pracy. Aby otrzymać legitymację należy złożyć:

- wniosek o wydanie legitymacji;
- orzeczenie w oryginale;
- jedno aktualne zdjęcie (tylko osoby powyżej 16. roku życia; legitymacja dziecka jest bez zdjęcia).

Siedziba Powiatowego Zespołu do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności:
53-611 Wrocław
ul. Strzegomska 6, parter.

Zainteresowani przyjmowani są codziennie w godzinach od 8.00 do 15.00 w pokoju nr 9.

Informacja telefoniczna:

(071) 78 22 360, (071) 78 22 362

Narodzie, pamiętaj o dowodzie!

Osoby legitymujące się *książeczkowymi* (starymi) dowodami osobistymi powinny wiedzieć, że są one dokumentem potwierdzającym tożsamość i obywatelstwo polskie tylko do **31 marca 2008 roku**. Wydział Spraw Obywatelskich Urzędu Miasta apeluje o to, by niezwłocznie złożyć wniosek o wymianę starego dokumentu.

Jeśli masz nowy dowód, pamiętaj, że masz obowiązek go wymienić: jeśli zmieniły się dane, które zamieszczone są w dokumencie, dowód zostanie uszkodzony

w sposób utrudniający ustalenie tożsamości właściciela dokumentu lub upływie termin jego ważności.

Osoba, która utraciła dowód osobisty ma obowiązek niezwłocznie zawiadomić o tym najbliższy organ gminy. Organ ten wydaje zaświadczenie o utracie dowodu osobistego, ważne do czasu wydania nowego dokumentu.

W jaki sposób i kiedy należy wymienić dowód – dowiesz się z naszego informatora.

Dowód osobisty jest dokumentem stwierdzającym tożsamość osoby oraz poświadczającym obywatelstwo polskie. Osoba będąca obywatelem polskim i zamieszkała w Rzeczypospolitej Polskiej jest obowiązana posiadać dowód osobisty:

- od ukończenia 18. roku życia,
- od ukończenia 15. roku życia, jeżeli pozostaje w stosunku pracy lub nie zamieszkuje wspólnie z osobami, pod których władzą rodzicielską lub opieką się znajduje, albo nie pozostaje pod władzą rodzicielską lub opieką. Od 1 maja 2004 r., na uzasadniony wniosek rodziców lub opiekunów, dowód osobisty może być wydawany osobie, która nie ukończyła 13. roku życia.
- osoba będąca obywatelem polskim ma prawo otrzymać dowód osobisty od ukończenia 13. roku życia.

Na jaki czas wydaje się dowód osobisty?

Dowód osobisty jest ważny 10 lat od daty jego wydania. Dowód osobisty wydany osobie, która nie ukończyła 18. roku życia, jest ważny 5 lat od daty jego wydania.

Dowód osobisty wydany osobie, która ukończyła 65. rok życia, jest ważny na czas nieoznaczony.

DZIELNICA WALOŃSKA

Idę o zakład, że nie wiecie, o jaki rejon miasta chodzi. Nic w tym zresztą dziwnego, skoro jedynym śladem po osadnictwie Walonów pozostała dziś nazwa króciutkiej uliczki, łączącej plac Wróblewskiego z Mostem Oławskim. Pamiątką po nich jest także kościół św. Maurycego przy ulicy Traugutta, ale o tym opowiem za chwilę.

Walonowie pochodzą z południowych terenów dzisiejszej Belgii i północnych skrawków Francji. Ich kraj, w dorzeczu dolnego Renu i Mozy, przeżywał w pierwszych wiekach zeszłego tysiąclecia okres rozkwitu gospodarczego i kulturalnego. Stamtąd pochodził zasłużony dla naszego miasta i Kościoła biskup Walter, który rządził diecezją wrocławską w drugiej połowie XII wieku.

Wszystko na to wskazuje, że dzięki Walterowi sprowadzeni zostali do Wrocławia Walonowie. Ich rzemieślniczo-kupiecka osada powstała na gruntach położonych poza murami miasta, nieopodal Bramy Oławskiej, na szlaku wiodącym do Krakowa i dalej na Ruś. Zajmowali się przede wszystkim tkactwem, a nazywano ich wówczas Romanami lub Galijczykami. Byli cenieni za swe umiejętności i powszechnie szanowani. Najwyraźniej też dobrze się u nas czuli, skoro przybywało ich na Dolny Śląsk coraz więcej.

Wraz z pojawieniem się w XII wieku Walonów powstał pierwszy, prawdopodobnie drewniany, kościół św. Maurycego. Sto lat później poświęcona została murowana gotycka świątynia. W XVIII i XIX wieku kościół przebudowano w stylu barokowym i rozbudowano do formy zbliżonej do dzisiejszej. Obłężenie *Festung Breslau* w 1945 roku spowodowało duże zniszczenia, na szczęście wewnątrz ocalały ołtarze, ambona i chrzcielnica. W czasie wojny proboszczem parafii był ksiądz Paul Peikert, któremu zawdzięczamy wierny opis walk związanych ze zdobywaniem miasta przez Armię Czerwoną. Jego dziennik ukazał się po wojnie pod tytułem *Kronika dni oblężenia Wrocławia 22 stycznia – 6 maja 1945*. Kolejne straty przyniosła kościołowi powódź w 1997 roku. Obecnie gruntownie odnowiony, prezentuje się wspaniale ze wszystkich stron i jest jedyną ozdobą wybitnie szpetnego Placu Społecznego.

Do parafii św. Maurycego należy także małe gotycki kościółek położony po tej samej stronie ulicy Traugutta, ale nieco dalej. Został on zbudowany przez Zakon Rycerzy i Szpitalników świętego Łazarza z Jerozolimy wraz z leprozorium, to jest miejscem

opieki nad trędowatymi. Kościół nosi do dziś wezwanie św. Łazarza, w jego wnętrzu zachował się czternastowieczny gotycki wspornik sklepienny z piaszkowca. Niestety, zwiedzanie przeważnie zamkniętego kościoła jest raczej utrudnione, za to warto mu się przyjrzeć z zewnątrz.

Po drugiej stronie ulicy mamy natomiast jeszcze jedno ciekawe miejsce – kościół i klasztor ojców bonifratrów (łac. *bonus frater* – dobry brat). To katolickie zgromadzenie założył w XVI wieku Portugalczyk, św. Jan Boży, w celu opieki nad chorymi. Jako zakon szpitalny specjalizuje się w ziołolecznictwie, prowadzeniu aptek oraz opiece nad chorymi psychicznie. We Wrocławiu ojcowie bonifratrzy opiekują się dodatkowo chorymi dotkniętymi późnym stadium choroby nowotworowej, prowadząc hospicjum. Potrafią wspierać chorych i ich rodziny w najtrudniejszych, często ostatnich, chwilach życia.

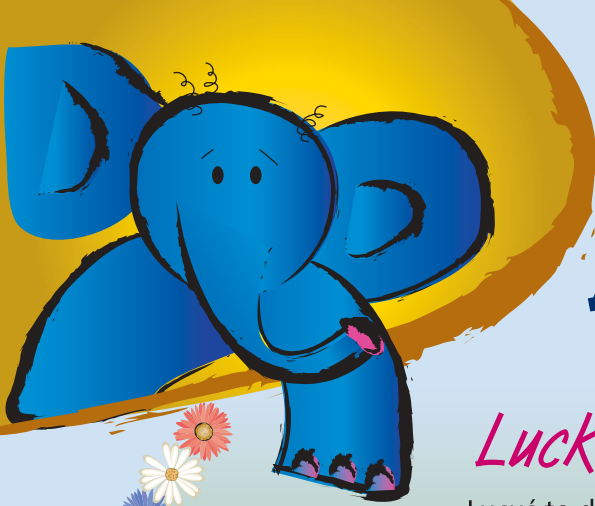
Barokową świątynię wraz z klasztorem i szpitalem wybudowano w pierwszej połowie XVIII wieku. Ponad wiek później powstał jeszcze klasycystyczny budynek przylegający do kompleksu wzdłuż ulicy Pułaskiego. Jego rozległa fasada zwieńczona została tympanonem przedstawiającym *Przypowieść o miłosiernym Samarytaninie*. Po 1945 roku prowadzony wcześniej przez bonifratrów szpital został upaństwowiony. Do dziś funkcjonuje jako Akademicki Szpital Kliniczny im. Mikulicza-Radeckiego. Kościół pod wezwaniem świętej Trójcy, będący ostatnią barokową budowlą we Wrocławiu, wyróżnia się pięknym doskonale zachowanym wystrojem. Obok – przychodnia i apteka z cenionymi przez wrocławian medykamentami ojców bonifratrów.

Marta Rudnicka

Na górze: Kościół pod wezwaniem św. Maurycego
Obok: Kościół pod wezwaniem św. Łazarza i kościół ojców bonifratrów.

Fot. Marta Rudnicka



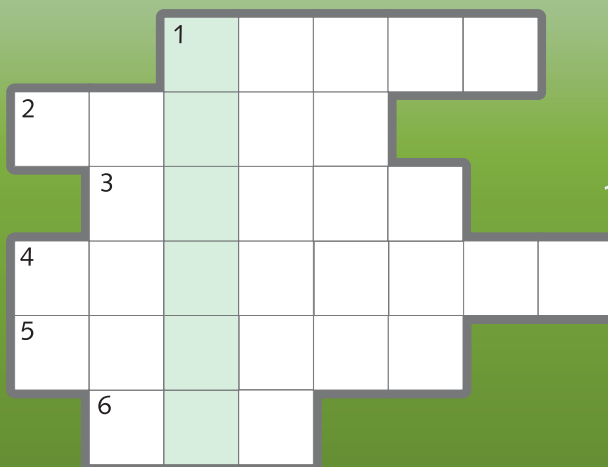


LUCUŚ i jego sprawy

Lucka krzyżówka

Lucuś to dość nieśmiały słonik. Chciałby Ci o czymś powiedzieć. Rozwiąż krzyżówkę, a dowiesz się, na co czeka Lucuś.

1. Gdy mocniej zawieje, ściąga czapki z głów.
2. Na przykład krokus lub tulipan.
3. Bazie, to inaczej na drzewach.
4. Ptak, który w pojedynkę nie czyni wiosny.
5. Lany poniedziałek to inaczej śmigus
6. Wiosenny miesiąc.



Zabawa Lucka - to samo inaczej

Lucuś to bardzo spostrzegawczy słonik. Obejrzał obrazki i z łatwością znalazł 7 różniących je szczegółów. Sprawdź, czy i Ty potrafisz odszukać różnice.

