

ISSN 1898-5599

egzemplarz bezpłatny

# ludzka sprawa

niezwykły magazyn dla zwykłych ludzi

Nr 4 (19) 2008 Kwiecień



**KONRAD IMIELA**  
**chłopiec na Capitolu**



Natana, 1 rok

# WROCLAWIANIE



wystawa zorganizowana jest z okazji  
**Światowego Dnia Zespołu Downa**

Wrocław, ul. Świdnicka

Organizatorzy:



Patronat:

Urząd Marszałkowski



Urząd Miasta



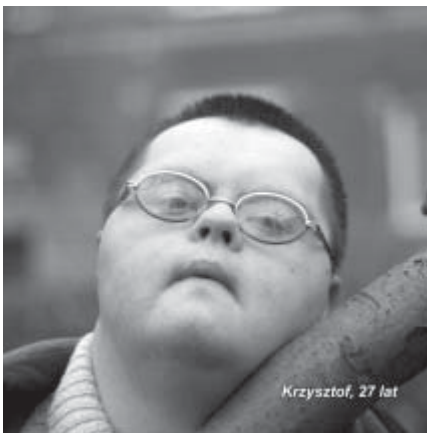
Michał, 4 lata



Maciek, 8 lat



Adaś, 3 lata



Krzysztof, 27 lat



Marta, 26 lat



Marzenna, 35 lat



Bartek, 26 lat



Oskar, 9 lat



Ania, 4 lata



Drodzy Czytelnicy,

*Kwiecień plecień niech nam tak przeplata, żeby mniej zimy, a więcej było lata. Zachęcamy do lektury kolejnego numeru Ludzkiej Sprawy. Życzymy, aby nawet smutne historie znalazły lepsze zakończenie. Taką nadzieję w przypadku historii publikowanej na łamach naszej gazety, daje dr Jarosław Pająk. Profesor Alicja Chybicka w cyklu UWAGA RAK mówi jak wcześniej rozpoznać chorobę nowotworową szpiku kostnego u dzieci i dużych szansach na pomyślne zakończenie leczenia ostrej białaczki. W numerze przeczytamy również o tym jak walczyć z kłopotliwą dolegliwością kryjącą się pod nazwą WNM oraz o tym czy tylko szczupłe może być piękne. Ludzi starszych zachęcamy do korzystania z propozycji oferowanych przez Wrocławskie Centrum Seniora, trzymamy kciuki za gimnazjalistów, którzy w tym miesiącu zdają testy kończące ten etap edukacji, zapraszamy do lektury i na wiosenny spacer po okolicach rynku i naszej stronie internetowej.*

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. 0607408416

e-mail: redakcja@ludzkaSprawa.pl

www.ludzkaSprawa.pl

**Na okładce:** Konrad Imiela

**Zdjęcie:** Anna Smarzyńska

# W numerze:

## 4 Chłopiec na Capitolu

Konrad Imiela z głową w gwiazdach

## 6 Smutna historia

Matki, która straciła dziecko

## 7 Za szybą

Ze strachu przed otwartą przestrzenią

## 8 Dotyk zła

I emocje, które mogą zniszczyć życie

## 9 Grubsza od męża

Czy szczupłe znaczy piękne

## 10 Uwaga rak

Część trzecia, o ostrych białaczkach u dzieci

## 11 Wstydliva dolegliwość

Czyli wysiłkowe nietrzymanie moczu

## 12 I odpuść nam nasze winy Księżyc z lodu

Nowa jakość kryminału

## 13 Książki na kłopoty

Dla dzieci i rodziców

## Listy do redakcji

## 14 Zasiłki w pigułce

Po wroście najniższej emerytury

## Integracja

W szkołach i przedszkolach

## 15 Spacer po Wrocławiu

Plac Solny



### Informacja Lucka

Zbliża się termin rozliczeń z fiskusem. O tym jak przekazać 1 procent swojego podatku na organizacje pożytku publicznego piszemy w naszym informatorze wewnątrz numeru. Zastanów się, może warto. Na pewno warto pisać teksty do Ludzkiej Sprawy. Za wykorzystane teksty płacimy honoraria autorskie.

\*\*\*



Miejska instytucja kultury. Zajmuje się edukacją kulturalną przez sztukę. Swoją ofertę kieruje do wszystkich grup wiekowych: dzieci, młodzieży i dorosłych. Wrocław, ul. Pilczycka 39, tel. (071) 351-12-71, codziennie w godz. 15 – 20.

\*\*\*



Nasza gazeta dostępna jest w taksówkach Radia Taxi Serc

# Chłopiec na Capitolu

Z **Konradem Imielą** rozmawia **Anna Morawiecka**

**Anna Morawiecka:** Jak rozpoczęła się Twoja przygoda ze sztuką?

**Konrad Imiel:** Zawsze była we mnie wielka miłość do muzyki. W moim rodzinnym domu stał wielki fortepian, na którym grał mój stryjek organista. Jako dziecko uwielbiałem włączyć pod fortepian (wszystkim melomanom polecam wysłuchanie koncertu fortepianowego siedząc pod instrumentem). To jest super. Dziadek zabierał mnie na długie spacerunki do lasu. Siadałem mu na barana, a on przepięknie gwizdał i śpiewał mi różne piosenki. Niestety, nie znałem mojej babci, która grała na fortepianie i na gitarze klasycznej. Można powiedzieć, że muzykę wyniosłem z domu. W mojej klasie, w szkole podstawowej, był jeden Cygan, który pięknie śpiewał. Oczywiście wszyscy myśleli, że to ja nim jestem, bo bardziej wyglądałem na Cygana niż on. Stanowiliśmy duet ciemnych chłopców. Zrobiliśmy oszołamiącą karierę z piosenką *Najwięcej witaminy mają polskie dziewczyny*. Śpiewaliśmy ją przez kilka lat, przy różnych okazjach (8. marca, graliśmy ją w domach starców, na imprezach organizowanych przez ZBOWiD). W liceum trafiłem do rewelacyjnej 111 Artystycznej Drużyny Harcerskiej imienia Krzysztofa Kamila Baczyńskiego. Robiliśmy spektakle teatralne, pisaliśmy piosenki, jeździliśmy na festiwalach. Dość modne w tym środowisku było zdawanie do szkoły teatralnej.

**Uległeś modzie?**

Wiedziałem, że chcę występować na scenie. Ze wszystkich moich pasji, ta była najsilniejsza, a nie skończyłem szkoły muzycznej (do dziś zresztą tego żałuję). Gdybym skończył, to na pewno byłbym muzykiem. Oczywiście więc wyborem była szkoła teatralna. Pochodzę ze Starachowic, pojechałem więc najpierw na rekonosans do najbliższej PWST do Krakowa. Odwiedziłem Wydział Aktorski, dość ciasno ulokowany na ostatnim piętrze Akademii Muzycznej. Później udałem się do Wrocławia, gdzie zobaczyłem szkołę w pięknej willi na Jaworowej. W ogrodzie, w którym kwitły magnolie, piękne studentki rozłożone na trawie, gaworzyły sobie ze swoimi kole-

gami. No, i wiedziałem już, że nigdzie indziej, że to wszystko razem, to jest to o co mi chodzi...

**Znaczący o te dziewczyny?**

Też! Miałem dużo szczęścia, że dostałem się za pierwszym razem. Już na drugim roku, kolejny szczęśliwy zbieg okoliczności: Paweł Królikowski szukał trójki młodych ludzi, którzy poprowadzą program dla dzieci: *Truskawkowe Studio*. Wybrał mnie, Mariusza Kiljana i Marka Kocota. Z castingu dostałem się do *Ani z Zielonego Wzgórza* reżyserowanej przez Jana Szurmieja w Teatrze Polskim we Wrocławiu. Można powiedzieć, że od drugiego roku studiów na Wydziale Aktorskim zacząłem równoległe profesjonalne życie związane z telewizją, teatrem... i tak to się toczy do dziś.

**Jesteś też dyrektorem. Tu trzeba trochę innych umiejętności, innych pasji. Jak to łączysz?**

Zgodziłem się przyjąć tę funkcję (po rezygnacji Wojtka Kościelniaka z tego stanowiska) w głębokim przekonaniu, że może być to jedyne wyjście, aby utrzymać zespół świetnych artystów. Postanowiłem swoją twórczą pasję realizować jako dyrektor teatru – kreując artystyczny tygiel w Capitolu. Nie chcę się zbyt długo nad tym rozwodzić, powiem tylko, że to ciężki kawałek chleba. Tym bardziej, że wciąż gram na scenie i nie chciałbym zupełnie z tego zrezygnować. Zdarza się, że przychodzę rano, jestem dyrektorem, potem próba, po niej znów biurowe obowiązki i wieczorem spektakl. W poniedziałki, kiedy aktorzy mają z reguły wolne, ja mam najbardziej pracowity dzień, bo staram się nadrobić zaległości w byciu dyrektorem i ogarnąć te stopy papierów. Już do minimum ograniczyłem zajęcia w szkole ze studentami i wszystkie inne przyjemności niezwiązane bezpośrednio z teatrem. Zdarza się, że wracam do domu tak późno, że nie widuję moich córek. Za to, kiedy mam choć trochę wolnego jestem cały dla moich dziewczyn.

**Są jeszcze Legitymacje**

No właśnie. Niestety, między innymi z mojego powodu musieliśmy odwołać zaplanowa-

ną na Przegląd Piosenki Aktorskiej premierę naszego nowego przedsięwzięcia. Szkoda, bo *Legitymacje*, to takie ukochane dziecko, które chcielibyśmy pielęgnować jak najlepiej, a nie zawsze jest na to czas. Ale nic to, przetrwaliśmy w tym zespole gorsze rzeczy. Będzie dobrze...

**Jak długo zostaje się chłopcem w twoim zawodzie?**

Ja wiem?... Prawidłowa odpowiedź brzmi: dobrze byłoby nim być do końca życia. Na przykład różne zachowania i sposób bycia nestora Igora Przegrodzkiego, sprawiają wrażenie, że cały czas jest on chłopcem. Mimo, że to wiekowy pan, ma potężną dozę szaleństwa i bez troski. W tym zawodzie trzeba bardzo pielęgnować w sobie takie podstawowe dziecięce instynkty: wyobraźnię, pierwsze reakcje. One często nie powinny być filtrowane przez intelekt, intelektualną dojrzałość. Spotkałem się kiedyś z takim zdaniem, że zbyt inteligentny aktor, to niedobry aktor. Bo za dużo się zastanawia, zaczyna analizować, a nie idzie po prostu na sto procent w stronę intuicji. **Umówiłam się z Tobą, a potem pomyślałam, że właściwie w tym numerze powinna być rozmowa z kobietą. Może w takim razie ją zagrasz?**

?!... Nigdy nie miałem takich zadań (śmiech). Chociaż... w *Truskawkowym Studio* byłem cyganką... w każdym odcinku miałem swoje pięć minut i wróżyłem dzieciom z kart przyszłości na następny tydzień. Bardzo lubiłem tę rolę. Może jednak przez to, że ciągle jestem w otoczeniu pań, w domu, i w pracy i na scenie, nigdy przez myśl mi nie przeszło żeby zagrać kobietę... ale mnie zagięłaś.

**Dajmy spokój kobietom... A wróżenie Ci zostało?**

Poniekąd tak. Bo miałem w życiu mnóstwo różnych pasji, w które wkręcałem się na jakiś czas bardzo mocno. Jedną z nich była radiestezja. W liceum skończyłem odpowiedni kurs, mam papier, umiem posługiwać się wahadełkiem, różdżką. Jednocześnie jestem absolutnym pasjonatem astronomii. Jak połączyć ją z radiestezją, to już bardzo blisko do astrologii, a astrologia to... i tak dalej. Astronomią pasjonuję się w dalszym

Konrad Imiela Konrad Imiela urodził się 23 kwietnia 1972 w Starachowicach. Tam też chodził do szkoły podstawowej i do liceum ogólnokształcącego. W 1994 roku ukończył Wydział Aktorski PWST we Wrocławiu. Aktor i piosenkarz.

Jest współtwórcą Formacji Chłopięcej *Legitymacje*, a także autorem piosenek i gitarzystą. Z recitalem *Rybi puzon*, złożonym z piosenek Toma Waitsa wystąpił na XVI Przeglądzie Piosenki Aktorskiej we Wrocławiu, a od 2006 roku sprawuje artystyczną pieczę nad tymże. Rok wcześniej, wraz z Cezarym Studniakiem i Samborem Dudzińskim wyreżyserował galę na PPA *Wiatry z Mózgu*. Obecnie dyrektor Teatru Muzycznego Capitol we Wrocławiu.



fot. Anna Smarzyńska

ciągu. Kiedy zdawałem do szkoły teatralnej, miałem jednocześnie złożone papiery na astronomię (tak na wszelki wypadek). Na Uniwersytet Wrocławski dostałbym się na pewno, bo było pięciu kandydatów na piętnaście miejsc. Gdybym się nie dostał do szkoły teatralnej, pewnie byłbym w tej chwili pracownikiem Centrum Badań Kosmicznych Polskiej Akademii Nauk. Śpiwającym pracownikiem, oczywiście. Wracając do pytania, to wróżenie i rozmaite odmiany niewyjaśnionych, tajemniczych zjawisk ciągle mi towarzyszą. Kiedyś mojemu ojcu skonstruowałem taką piramidkę jak do ostrzenia żyłek, ale z większym wsadem. Mieściła się tam paczka papierosów. Ojciec kupował Extra Mocne, a wydawało mu się, że pali Marlboro. Tak działała zbudowana przeze mnie na wzór piramidy Cheopsa konstrukcja. Na szczęście ojciec rzucił palenie.

#### A Ty masz jakieś nałogi?

Nałogi, hmm... nałogi. Nigdy nie paliłem papierosów (no może ze dwa razy na obozie harcerskim). Zetknięcie z marihuaną źle wspominam. Byliśmy kiedyś na artystycznym wyjeździe w Berlinie. Paliliśmy trawę z kolegami przez tydzień i jak po tygodniu wyszedłem na miasto, byłem w takiej depresji, że powiedziałem sobie: *nigdy więcej*. To nie dla mnie – czyli też nie ma problemu. Czasem palę fajkę. Polubiłem ją, kiedy z *Legitymacjami* przypadkiem wzięliśmy udział w Mistrzostwach Polski w Wolnym Paleniu Fajki (zająłem 54 miejsce na 55 zawodników...). Tak naprawdę, jedyną używką która mi towarzyszy, jest alkohol. Ale chyba nie jestem nałogowcem.

#### Czyli po prostu lubisz?

Tak, jestem smakoszem. Sam robię domowe nalewki. Zawsze jak jestem w innym kraju to przede wszystkim ciekawią mnie dwie rzeczy: potrawy i alkohole. Nie mam chyba natury nałogowca. Bo miałem już w życiu wiele okazji, aby stoczyć się na dno.

#### Panuje stereotyp, że artyści są bardziej podatni i dość często się staczają. Zgadzasz się z tym?

Rozmawiam czasem ze starszymi kolegami aktorami czy pracownikami teatru i oni opowiadają jak było na przykład w latach siedemdziesiątych. No, to my jesteśmy aniołami... Jasne, że lubimy imprezy, mamy swój klub, ale rano zawsze bezproblemowo stawiamy się na próby. Nie ulega jednak wątpliwości, że artyści są ludźmi niezwykle wrażliwymi. Aktor od początku szkoły teatralnej pracuje nad tym, żeby maksymalnie rozbuchać, uruchomić swoje emocje, żeby odrzeć się z zahamowań, wszelkich blokad. Więc kiedy zdejmuje z siebie te warstwy i staje emocjonalnie nagi przed publicznością, jest bardzo wrażliwy na wszystko co go otacza i czasami nie radzi sobie z tym. Co sekundę wałą w niego bardzo mocne bodźce. Myślę, że jest to powód dla którego artyści, bardzo często aktorzy, uciekają w świat nałogów. Z kolei, jak się człowiek opakuje mocno w skorupę odporności, bardzo często przestaje być dobrym artystą. Twórczym, fajnym aktorem. Ciężko znaleźć idealny balans...

#### Chciałbyś, aby Twoje córki zostały artystkami?

Nie wiem jeszcze. Bo jeśli tak, to powinny być artystkami znakomitymi, zauważalnymi,

wiarygodnymi osobowościami. Bo to nie jest zawód dla ludzi przeciętnych. Co chwilę trzeba stawać do konkursu, co sekundę udowadniać, że jest się najlepszym. Kto z nas lubi castingi?! – pewnie nikt, ale ten wieczny konkurs jest nierozzerwalnie związany z tym zawodem. Ciężkie jest życie artysty i czasami bardzo wysokie koszty uzyskania przychodu. A jednocześnie to chyba najpiękniejsza profesja na świecie...

#### Jakiej roli nie chciałbyś zagrać?

Słabej roli. Byliśmy kiedyś z Teatrem Polskim w Niemczech. Wieczorem w hotelu włączyliśmy sobie telewizor i leciał bawarski film. Komedia. Ludzie mieli zasrane gacie i to było strasznie niby śmieszne, pierdzieli, kopali się po dupach i tak sobie wtedy pomyślałem: *Boże... nigdy w czymś takim. Nie damy rady...* Później, kiedy odmówiłem parę razy udziału w *Świecie Według Kiepskich*, musiałem się cały wieczór tłumaczyć Andrzejowi Grabowskiemu...

#### Na koniec powrózysz nam?

Nie znam żadnych wróżb, ale mogę spróbować (śmiech). Dziś nawet rozmawiałem z dziewczyną, która najprawdopodobniej będzie moją asystentką i pierwsze pytanie jakie jej zadałem, to spod jakiego jest znaku zodiaku. Była w szoku, zapytała czy to ważne. Otóż dla mnie jest ważne. Jeśli chodzi o taką bliską współpracę, to ze Skorpionem na przykład byłoby mi trudno.

#### Dlaczego?

To są charaktery z którymi nie dałbym rady... Nie będę rozwijał tego tematu, bo pewno sama jesteś Skorpionem.

#### A Ty?

Bykiem.

# Smutna historia

Opowiem swoją historię. Smutną historię, choć zaczyna się pięknie. Kupiony w aptece test pokazał, że jestem w ciąży, to był najcudniejszy dzień w moim życiu, tyle czasu na niego czekałam. Poszłam do lekarza – wcześniej zrobiłam wywiad, chciałam, aby mną i moim maleństwem zajmował się ktoś naprawdę dobry. Trafiłam do ginekologa, który jednocześnie był położnikiem, wzbudził moje zaufanie. Byłam szczęśliwa. Przez pierwsze trzy miesiące czułam się nieźle, nie licząc drobnych porannych mdłości czy nadmiernej senności. Od samego jednak początku miałam wysokie ciśnienie. Starałam się *dobrze prowadzić*, sporo odpoczywałam i wierzyłam, że nic złego się nie wydarzy.

Byłam w piątym miesiącu, gdy mój lekarz, z którego byłam bardzo zadowolona, wyjechał do Irlandii. Zastąpiła go miła pani doktor. Miałam jednak wraże-

nie, że nie bardzo interesuje ją moje samopoczucie i ciąża. Zupełnie nie zwracała uwagi na wciąż rosnące ciśnienie czy coraz bardziej puchnące nogi. Na moją wyraźną prośbę dostałam skierowanie na USG. Okazało się, że prawie wszystko jest w porządku poza... wagą mojego maleństwa. Zostałam jednak uspokojona, lekarz powiedział, że moje nerwy mogą dziecku tylko zaszkodzić, starałam się więc podchodzić do wszystkiego z optymizmem i humorem. Wierzyłam, że lekarze się nie mylą i wiedzą, co robią. Ciśnienie nadal było wysokie, a nogi bardziej opuchnięte. Coraz trudniej było mi się poruszać, ale mówiłam sobie, że ciąża to przecież nie choroba i wsłuchiwałam się w delikatne ruchy mojego kochanego dzidziusia.

To już prawie połowa siódmego miesiąca. Kolejna wizyta u lekarza. Kolejne USG i... czarna dziura. Moja córeczka nie żyje! Przeszło bić jej serduszko! Rozpacz roz-

dzierająca moje serce. A potem, jak na zwolnionym filmie. Szpital, kroplówka, poród i martwe dziecko. Mój Aniołek. Nie wiem, dlaczego umarła, nikt nie chciał mi odpowiedzieć na to pytanie – nikt nie wiedział?

Od pogrzebu minęły już trzy miesiące. A ja wciąż nie mogę pogodzić się z tym, co się stało. Może powinnam pójść do innego lekarza, może gdyby nie wyjechał *mój lekarz*, byłoby dobrze? Tyle jest tych może...

Wiem teraz jedno i tym chciałabym się podzielić ze wszystkimi mamami w ciąży. Jeśli wydaje się wam, że coś jest nie tak, macie choćby najmniejszy cień podejrzenia, nie wahajcie się zmienić lekarza, chodzić i krzyczeć głośno. Może ktoś usłyszy i pomoże. Krzyk rozpaczy natomiast pozostanie na zawsze w tobie, nie usłyszy go nikt...

Mama

## Nadciśnienie indukowane ciążą

Doktor **Jarosław Pająk**, lekarz ginekolog-położnik

Spróbujmy zanalizować ten przypadek od strony ściśle medycznej. W takiej sytuacji musimy wyjść od statystyki i zastanowić się, jaki jest odsetek poronień w poszczególnych okresach ciąży. Ogólnie uważa się, że niepowodzeniem kończy się około dwudziestu procent ciąż. Oczywiście w drugim trymestrze odsetek ten spada i po dwudziestym drugim tygodniu notuje się ich znacznie mniej. W tym okresie jednak mogą się ujawnić problemy dotyczące nadciśnienia indukowanego ciążą. Dawniej mówiło się o gestozie, czyli zatruciu ciążowym. Sądzono, że przyczyną takich objawów (białkomocz, wysokie ciśnienie) jest jakaś toksyna. W tej chwili wiemy, że nadciśnienie indukowane ciążą jest pewną nieprawidłowością. Rozpoczyna się w okresie kształtowania łożyska, które jest niejako łącznikiem między antygenowo różnym organizmem matki i płodu. Jeśli to połączenie *szwankuje*, to dochodzi do nad-

miernego rozpoznawania antygenów matki przez płód i na zasadzie pewnych immunologicznych mechanizmów pojawia się nadciśnienie.

Wiemy jednak, że wysokie ciśnienie jest patologią zagrażającą nie tylko dziecku, ale również matce. Dziecko może zginąć wewnątrzmacicznie, tak jak było w przypadku naszej *smutnej historii*. Może również zaistnieć potrzeba zakończenia ciąży przed terminem. Robimy wtedy cesarskie cięcie, ratujemy dziecko, które często jest skrajnym wcześniakiem, czyli waży mniej niż kilogram. Waga dziecka po urodzeniu często determinuje jego rozwój, który nie zawsze jest prawidłowy.

Trzeba powiedzieć również o tym, że nadciśnienie indukowane ciążą jest bardzo poważnym zagrożeniem dla kobiety. Powoduje ono niedokrwienne zmiany związane z ośrodkowym układem nerwowym, wątrobą i nerkami. Takim skrajnym objawem jest *rzucawka*, która może prowadzić do śmierci.

Warto wiedzieć, że w przypadku nadciśnienia indukowanego prawdopodobieństwo wystąpienia tego zjawiska w każdej kolejnej ciąży jest mniejsze. Nie jestem oczywiście pewien, czy u tej kobiety, na pewno mieliśmy do czynienia z takim problemem. Z opisu wynika, że wysokie ciśnienie pojawiło się przed dwudziestym tygodniem ciąży, może więc nie zostało ono po prostu zdiagnozowane wcześniej. Gdyby jednak rozpoznano u niej nadciśnienie indukowane ciążą, to wtedy mam dobrą wiadomość: szanse na korzystny rozwój kolejnej ciąży rosną.

Mamy niestety za mało informacji, aby odpowiedzieć na pytanie, czy dało się tę ciążę poprowadzić tak, aby dziecko urodziło się donoszone, zdrowe. Wiadomo natomiast, że czasami jedyną możliwością właściwego leczenia nadciśnienia indukowanego ciążą jest bardzo wczesne jej zakończenie, drogą cięcia cesarskiego, czy wywołanego porodu. Nawet kiedy nie mamy pewności czy dziecko przeżyje. Kierujemy się wtedy dobrem matki.

Dla każdego położnika jest to sytuacja szczególnie przykra. Często w takim przypadku zadają sobie pytanie, czy przypadkiem czegoś nie przeoczyłem.

# Za szybko

Jestem postrzegana jako atrakcyjna, inteligentna kobieta, zadowolona z życia, choć przyznać trzeba, że nie jest ono różami usłane, wciąż borykam się z problemami: rozwód, utrata pracy, śmierć matki. Jakoś daję sobie radę, zachowując radość pomimo wszystko.

Są tacy, którzy twierdzą, że jestem zaradna, dzielna, twarda i że nie ma dla mnie rzeczy niemożliwych. I jest to prawda. Gdy sobie coś postanowię, a czasami są to postanowienia dla innych nieosiągalne, w ten czy inny sposób osiągam cel. Niektórzy mówią, że gdzie *diabeł nie może, trzeba posłać mnie*. Bardzo lubię to powiedzenie...

Mam jednak swoją małą tajemnicę, która ów wizerunek stawia w zupełnie innym świetle. Otóż, cierpię na przypadłość, którą fachowo określa się jako agorafobia, co znaczy nic innego, jak lęk przed przestrzenią. Choroba ta jest dramatem mojego życia. Wyobrażam sobie, jakim zdziwieniem byłoby dla moich znajomych czy ludzi, którzy oceniają mnie pod kątem zawodowym, gdyby dowiedzieli się, ile lęku noszę w sobie pod płaszczem zaradności, zadowolenia, pewności siebie.

Nikt, kto nie ma takich problemów nie jest w stanie wyobrazić sobie tego, jakim koszmarem jest dla ludzi takich jak ja przejście przez ulicę czy zwykłe przespacerowanie się po parku. Gdy stoję na skrzyżowaniu, dopada mnie tak silny napad lęku, że przestaję racjonalnie myśleć. Nie jestem w stanie zejść z krawężnika. Nogi stają się ciężkie jak z betonu, serce wali jak oszalałe, czuję się tak, jakbym miała upaść. Jeden nieostrożny krok i mogłoby

dojść do tragedii. Dlatego zazwyczaj nie przechodzę przez tę ulicę. Poddaję się! Konsekwencją tego jest niedojście do celu, jak również poczucie winy. Ile razy w życiu nie doszłam tam, gdzie zamierzałam. Ile zawałam spotkań, ile szans zmarnowałam? Nie wiem.

Moja choroba ma już szesnaście lat. Pojawiła się nagle, na zalanej słońcem ulicy. Czasami nasila się, czasem na chwilę znika. Nie wiem, od czego to zależy. Zastanawiające jest też to, że nocą na nią nie cierpię! Może i ona chodzi wtedy spać?

Przez kilka lat z nią walczyłam. Chodziłam do psychiatrów, poddawałam się różnym terapiom, brałam leki. Szukałam pomocy u bioenergoterapeutów, homeopatów, zielarzy.

Wszystko na nic. Szkoda czasu i pieniędzy.

Próbowałam też ją pokochać, ale się nie udało. Bo jakże to kochać coś, czego się boisz? Musiałam zatem nauczyć się z nią żyć, pogodzić się z takim stanem rzeczy, bo przecież do wszystkiego można się przyzwyczaić...

Czasami jednak mam dość! Przeklinam los, Boga, siebie. Dlaczego nie mogę iść dumna ulicą czy spacerować po plaży? Bez lęku, bez kurczenia się w sobie, bez ucieczek. Skąd bierze się to przerażenie? Czego się boję? Nigdy nie miałam żadnego wypadku ani przykrego incydentu na zewnątrz. Nie rozumiem, dlaczego w mojej głowie zamieszkał pan lęk. Jakie to smutne, że nie jestem w stanie sama wyjść na spacer. Często zamykam się w domu i zza szyby obserwuję świat. Ludzi spacerujących, w pośpiechu gdzieś idących. Jacy oni

**Agorafobia** – strach przed otwartą przestrzenią. Towarzyszy zwykle nerwicy lękowej, objawiając się uczuciem lęku, paniką, poczuciem zagrożenia, które występują przy opuszczaniu miejsca stałego pobytu, mieszkania, a także w tłumie, środkach komunikacji czy nawet wszelkich miejscach publicznych. Agorafobia występuje również w niektórych chorobach somatycznych, zaburzeniach krążenia, stanach po zawale lub przebytej psychozie. Objaw ten częściej pojawia się u kobiet. Nie wyklucza poruszania się w obecności osób zapewniających poczucie bezpieczeństwa, a niekiedy nawet prowadzenia samochodu. Jest to zaburzenie przewlekłe, nierzadko prowadzące do inwalidztwa. Leczenie agorafobii jest trudne i długotrwałe, wymaga łączenia środków farmakologicznych z psychoterapią i oddziaływaniami rehabilitacyjnymi. Pacjent pozostawiony bez fachowej pomocy może być niezdolny do opuszczenia domu.

(ródło Internet)

Dla człowieka, który cierpi na agorafobię problemem będzie:

- wyjście do sklepu,
  - strach przed tłumem,
  - strach przed miejscami publicznymi (np. supermarkety, kościoły),
  - lęk towarzyszący podróżom.
- Często strach przed wyjściem na dwór.

są szczęśliwi, choć pewnie nieświadomi tego szczęścia, bo cóż niezwykłego jest w chodzeniu? Jest to dla większości oczywiste i zwykłe.

Lęk przed nieznanym paraliżuje moje życie codzienne. Czy ktoś może sobie wyobrazić, jakim koszmarem jest dla mnie niemożność zaprowadzenia dziecka do szkoły lub pójście z nim gdziekolwiek? Tego nie da się opisać słowami, gdyż jest to zjawisko niepojęte.

Ale żyć trzeba! Agorafobia nie jest powodem, dla którego można się użalać nad sobą, ani usprawiedliwieniem dla marnowania czasu i odmierzania go kroplą spadającą z kranu. Ile tych kropeł zmarnowałam? Zakładałam zatem maskę na twarz i jadę na podbój życia. Taksówką oczywiście.

Joja

Miałam sześć lat. Dziadek posłał mnie do sklepu. Wracałam, a na klatce schodowej stał mężczyzna. Dobrze wychowana dziewczynka – ukloniłam się, a on, odpowiadając „dzień dobry” zapytał, czy nie wiem, gdzie tu jest jakaś piwnica. Pokazałam mu drzwi, które akurat były otwarte. Nieznajomy zatkał mi ręką buzię, wciągnął do środka i kazał się rozebrać. Zaczęłam płakać i wołać tatę. Mój rozpaczliwy krzyk na szczęście usłyszała sąsiadka, otworzyła drzwi, żeby sprawdzić, co się dzieje. To wystarczyło, aby wystraszyć napastnika, który pchnął mnie na ziemię i uciekł. Ja do dziś panicznie boję się piwnic...

To prawdziwa historia, która wydarzyła się prawie trzydzieści lat temu. Niech będzie pretekstem do rozmowy.

Robi się coraz cieplej, coraz więcej czasu nasze pociechy spędzają bawiąc się z rówieśnikami. Zanim pozwolisz, aby twoje dziecko samo wyszło na podwórko, przypomnij mu, żeby pod żadnym pozorem nie zadawało się z osobami, których nie zna. Nie rozmawiało z nieznajomymi, nie dawało swojego adresu, nie udzielało żadnych informacji o domu i rodzinie. Powiedz dziecku, że bardzo często ktoś, kto chce je skrzywdzić udaje przyjaciela, stara się zdobyć jego zaufanie, częstuje słodyczkami, proponuje prezenty albo pieniądze na drobne wydatki. Naucz swoje dziecko mówić NIE! Pamiętaj, że często od tego, jak zachowa się młody człowiek zależy jego bezpieczeństwo, czasem nawet życie.

redakcja



foto. Jones & Baby

# Dotyk zła

Trudno o tym mówić. Doświadczeniu przemocy seksualnej towarzyszą zawsze bardzo negatywne emocje. Może o problemie tym rozmawiać powinien tylko psychoterapeuta, który zrobi to w taki sposób, aby ofiara oswoiła się z negatywnymi emocjami (poczuciem krzywdy, bólem psychicznym, poczuciem winy, bezradnością, lękiem, agresją, wstydem) i z nich oczyściła? Brutalnie naruszona delikatna tkanka psychiczna młodego człowieka powinna być potraktowana wyjątkowo rozważnie.

Według specjalistów istota zła tego doświadczenia tkwi w wykorzystaniu ufności i zdradzie dzieciństwa. Zło tkwi w permanentnym gwałcie, jakie przeżywa dziecko wykorzystywane seksualnie. Zatarła w początkowej fazie granica pomiędzy dobrem a złem ze względu na opiekuńczość sprawcy jeszcze bardziej wikła psychologicznie sytuację. Może być też tak, że początkowo dziecku kontakty seksualne z dorosłym sprawiają przyjemność. Ale konsekwencje takiego doświadczenia są straszne i mogą odbijać się przez całe życie. Ofiary cierpią na depresję, nerwice, mają obsesje seksualne, dystans do własnego ciała. Często wycofują się z bliższych kontaktów interpersonalnych. Zdarzają się skłonności do autoagresji, samobójcze.

A sprawca – niczym szczególnym na pierwszy rzut oka się nie wyróżnia. Pedofilem może być człowiek łagodny, infantylny, preferujący *tylko* zabawy seksualne z dzieckiem, takie jak przytulanie, głaskanie, całowanie. Może to być ktoś, kto traktuje dziecko jakby było osobą dorosłą – dziewczynka jest dla niego kobietą. Fachowo to osobnik tzw. regresywny. Na drugim biegunie znajduje się dewiant, który biologicznie zakodowany jest i nastawiony na seks z dzieckiem. I najgorszym typem jest sadysta, dla którego przyjemnością seksualną jest gwałt na dziecku.



foto. Anna Smarzyńska

Jak się bronić? Problem nie jest – zdaje się – jeszcze społecznie *oswojony*. Najważniejsza jest profilaktyka. Jeśli jesteś rodzicem, opiekunem, nauczycielem – obserwuj dziecko. Zwróć uwagę na jego nastrój. Zobacz, czy nie jest niespokojne, smutne albo podekscytowane. Sprawdź czy nie ma problemów z nauką, kłopotów ze spaniem. Może zbyt często mówi o seksie albo jego zabawy są zabarwione seksualnie, może jest drażliwe, wrażliwsze – szczególnie na dotyk swojego ciała. Popatrz, czy nie dostaje jakichś prezentów. Dowiedz się, czy przypadkiem nie poznało kogoś ważnego, a może się kogoś boi. Czytaj między wierszami. Dziecko nie powie ci wszystkiego słowami, czasem mówi gestem, zabawą, rysunkiem. Ważne są także rozmowy, niekoniecznie bezpośrednio dotyczące wykorzystywania seksualnego, ale te bardziej ogólne, dotyczące całej sfery życia intymnego. Bardzo ważnym, może najważniejszym w profilaktyce jest sposób, w jaki rodzice traktują dziecko, jakie są wzajemne relacje i czego dziecko doświadcza w domu na co dzień.

Dotyk jest językiem komunikacji międzyludzkiej, oznaką intymności – bliskości. Zło jest zdradą dobra. Niech każdy z nas sam wyobrazi sobie, czym jest przemoc seksualna na dziecku dla dziecka.

Joanna Misiorna

P.S. Pamiętajmy o tym, aby wiedzieć, co dziecko robi przy komputerze. Sieć może być dosłownie siecią pułapki.

Dla zainteresowanych: Akcja Zły Dotyk; działalność Fundacji Dzieci Niczyje – [www.fdn.pl](http://www.fdn.pl), [www.forum.onet.pl/1080659,1044,zlydotyk.html](http://www.forum.onet.pl/1080659,1044,zlydotyk.html)

**Wykaz dolnośląskich instytucji zajmujących się problemem przemocy w rodzinie w naszym informatorze.**

# Grubsza od męża

Jestem grubsza od męża... i to nie o kilogram czy dwa, ale o ładnych kilkadziesiąt kilo! Tak, to prawda. Ale wcale się tym nie przejmuję. Nie każdy musi przecież wyglądać jak modelka. Zwłaszcza gdy urodził czwórkę dzieci, jak ja. Nigdy nie przeszkadzała mi moja tusza. Zawsze byłam zaokrąglona, a mojemu mężowi to się podobało. Wszystkie kobiety w mojej rodzinie są duże, myślałam więc, że taka po prostu jest moja uroda. Nie pracuję zawodowo, zajmuję się domem, dziećmi – i uwielbiam to robić. Uważam, że nic nie dorówna zapachowi domowego ciasta, które upiekła kochająca mama.

No i o to właśnie ciasto poszło. Moja koleżanka, Jola, która wpadła w odwiedziny, powiedziała, że bardzo się o mnie martwi, bo nie jestem po prostu gruba, ale *chorobliwie otyła* i ze zgrozą patrzyła, jak ze smakiem zajadam trzeci kawałek makowca. Uśmiełam się serdecznie. Koleżanka radziła mi, żebym energię, jaką wkładam w pieczenie kalorycznych ciast, poświęciła na gotowanie dietetycznych obiadów.

Mąż powiedział, żebym się tą chudą Jolką nie przejmowała i dodał że *kochanego ciała nigdy dość* i żebym zamiast się złościć, cieszyła się tym, że prawie w ogóle nie

choruję. Szczera prawda, jestem okazem zdrowia, tylko czasem, przy wchodzeniu po schodach, mam trochę zadyszki. Czy z tego powodu muszę się katować listkiem sałaty na obiad? Nie mogę być po prostu gruba i szczęśliwa? Co to komu szkodzi, że ważę trochę więcej niż inni?

Najczęściej występującą chorobą u osób otyłych jest cukrzyca typu II (szacuje się, że cierpi na nią około 80 proc. ludzi otyłych). Inne choroby powiązane z otyłością to nadciśnienie, nadmierny poziom cholesterolu we krwi, miażdżyca. Osoby z nadmierną wagą są o wiele bardziej narażone na udary mózgu, nowotwory, kamień pęcherzyka żółciowego i bezpłodność. Inną zmartwieniem otyłych są zylaki kończyn dolnych, a nadmiernie obciążone kości i stawy narażone są na uszkodzenia.

Gdzie szukać pomocy? Zwróćmy się do lekarza pierwszego kontaktu. Może potrzebna też będzie wizyta u dietetyka, który pomoże dobrać odpowiednią dietę. Jeśli problem tkwi nie tylko w tym, że jemy za dużo, ale że *zajadamy* różne zmartwienia i kłopoty – warto odwiedzić psychologa. Na forach internetowych poszukajmy grup dyskusyjnych dla odchudzających się. To nieocenione źródło wsparcia.

## Szczupłe jest piękne?

Kobiety odchudzają się podobno dwa razy w roku – na wiosnę i przed Sylwestrem. Wiosna już nadeszła, czas więc na surową ocenę własnej figury...

Otyłość to jeden z największych współczesnych problemów cywilizacyjnych, a główną przyczyną jest tak zwana amerykańizacja życia, czyli przewaga fast-foodów i coca coli nad zdrową, normalną kuchnią. Dlaczego? Bo są bardzo kaloryczne i – jak większość produktów wysoko przetworzonych – dają uczucie sytości jedynie na chwilę. Organizm traktuje otrzymany w ten sposób tłuszcz jako zapas i odkłada na później. W efekcie mózg nie otrzymuje sygnału, że głód jest zaspokojony, a my jemy dalej.

Zbędne kilogramy po zimie coraz bardziej przeszkadzają, dlatego już teraz *trzeba wziąć się za siebie*. Ale jaką dietę wybrać? To trudny wybór, gdy zewsząd bombardują nas różnego rodzaju diety cud, gwarantujące utratę kilku kilogramów w kilka dni. Nic bardziej błędnego! Tak naprawdę, nasz organizm zaczyna spalać tłuszcz dopiero po dziesięciu, jedenastu dniach. Dlatego do każdej diety należy podchodzić z dużym dystansem. Tym bardziej, że zdaniem lekarzy bezpieczne odchudzanie to utrata maksymalnie jednego kilo-

grama tygodniowo. Pamiętajmy, że głodzenie się i dostarczanie organizmowi niewielkich ilości kalorii zmniejsza metabolizm. Dodatkowo dieta niskokaloryczna powoduje utratę mięśni, a każda *nadwyżkowa* porcja kalorii jest odkładana w postaci tłuszczu, ponieważ organizm broni się w ten sposób przed fundowanym mu postem i gromadzi zapasy.

Utrata wagi to jeden problem, a jej utrzymanie to drugi, często jeszcze trudniejszy. Efekt jo-jo to zemsta naszego organizmu za ograniczenie liczby kalorii. Przyzwyczailiśmy go, że dostaje mało, a jak zaczniemy jeść normalnie, to odłoży nadwyżkę na biodrach czy udach w obawie, że zafundujemy mu kolejną dietę. Jak tego uniknąć?

Jeść niewiele więcej niż podczas diety, albo uprawiać gimnastykę 3-4 godz. tygodniowo. I oczywiście unikać słodczy, ciastek i fast-foodów.

Monika Filipowska

*W tekście oraz w informatorze zostały wykorzystane fragmenty wykładów dr. n. med. Bogusława Stokłosa, obecnie członka Zarządu ds. Lecznictwa „Uzdrowiska Szczawno-Jedlina SA”*

**W naszym informatorze wewnątrz numeru – 10 zasad zdrowego żywienia**



foto: Stephanie Bergmauser

Kontynuujemy nasz cykl, w którym lekarze onkolodzy z Kliniki Transplantacji Szpiku, Onkologii i Hematologii Dziecięcej we Wrocławiu mówią o różnych rodzajach chorób nowotworowych u dzieci.

# Uwaga rak cz. 3

O ostrych białaczkach limfoblastycznych i szpikowych mówi profesor Alicja Chybicka

Białaczka niejedno ma imię. Ostre białaczki należą do najczęstszych chorób nowotworowych wieku dziecięcego. Najczęściej zapadają nie dzieci w wieku między trzecim a siódmym rokiem życia. To taki ukochany wiek dla tej choroby, ale zachorować oczywiście może dziecko w każdym przedziale wiekowym. Zdarzają się również białaczki wrodzone.

Ostra białaczka limfoblastyczna wywodzi się z komórek krwiotwórczych, powstaje w szpiku kostnym. Podobnie jak w przypadku wszystkich nowotworów, przyczyna zachorowania na białaczkę, tak naprawdę nie jest znana. Wiadomo natomiast, że dochodzi do dewiacji komórki macierzystej układu krwiotwórczego, wskutek czego w szpiku

jest produkowana komórka *blastyczna*, czyli nowotworowa, która rozprzestrzenia się najpierw na cały szpik, a potem ma tendencje do przemieszczania we krwi obwodowej i osadzania się we wszystkich narządach. Dlatego też stan zdrowia dziecka zależy od tego, gdzie *zawędrują* i osadzą się komórki rakowe.

Białaczka, czyli rak krwi, jest jednym z najtrudniej rozpoznawalnych nowotworów. Dlaczego? Otóż objawy są bardzo niespecyficzne. Nie wyrasta nigdzie guz, jeśli mamy do czynienia z powiększonymi węzłami chłonnymi, to także dopiero w późniejszym etapie. Ponieważ jest to choroba krwi, polegająca na wyparciach ze szpiku kostnego prawidłowych komórek, to dziecko blednie, łatwiej się męczy, jest ospałe, zaczyna się gorzej uczyć. Czynności, które do tej pory nie sprawiały żadnych kłopotów, stają się problemem coraz trudniejszym do pokonania. Bardzo często są to pierwsze, wynikające z niedoboru krwinek czerwonych, objawy białaczki, z którymi zgłaszają się dzieci do swoich rodziców i – niestety – równie często są one ignorowane. Potem dziecko przyzwyczajają się do nowej sytuacji i jakoś funkcjonuje, nie sygnalizując problemów. Kolejnym symptomem, który powinien zaniepokoić rodziców, jest spadek odporności u dziecka. Wiąże się to z częstymi, nawracającymi infekcjami, odpornymi na leczenie antybiotykami, wysoką, nieuzasadnioną gorączką. W następnym etapie mogą pojawić się elementy skazy krwotocznej, czyli wybroczyny, wylewy, mocniejsze krwawienia z przypadkowych zranień czy wkluc. Również bardzo typowym objawem białaczki, do którego często rodzice nie przywiązują wagi, są bóle kostne. Dziecko kładzie się do łóżka, rozgrzewa, i zaczyna odczuwać ból. Nie jest to ból mięśni – jak po wysiłku. Nóżki wyglądają normalnie, na zewnątrz nic nie widać, a dziecko narzeka. Bardzo często jest to pierwszy i jedyny objaw choroby. Tak naprawdę nie wiemy, skąd się bierze i dlaczego

tak się dzieje. Kiedyś zdarzało się, że takie objawy mylone były z chorobą reumatyczną. Na pierwszy rzut oka wszystko się zgadzało: bolały kończyny, występowała niedokrwistość. Teraz tych pomyłek jest już zdecydowanie mniej.

Nie należy wpadać w panikę, ale jeśli któryś z podanych przeze mnie objawów występuje przez dłuższy czas, to powinno być to sygnałem dla rodziców do zrobienia badań. Niestety, może się zdarzyć, że w pierwszym etapie morfologia krwi obwodowej jest prawidłowa. Dopiero, kiedy szpik jest już w dużej mierze zaatakowany, a komórki blastyczne przedostaną się do krwi obwodowej, zasiedlą się w narządach, dochodzi do powiększenia węzłów chłonnych, powiększenia wątroby i śledziony. Białaczka niejedno ma imię. Bywa też tak, że rozpoznajemy ją, robiąc przypadkowe badania. Jeśli we krwi obwodowej znajdują się już komórki rakowe, to nie ma wątpliwości, ale już niedokrwistość, małopłytkowość i leukopenia, nawet jak tych komórek rakowych nie ma, może sugerować białaczkę i jest wskazaniem do wykonania punkcji szpiku. Trzeba wiedzieć, że podstawą do zdiagnozowania raka krwi jest badanie szpiku kostnego. Dopiero gdy tam stwierdzimy podwyższony odsetek komórek nowotworowych, to możemy mówić o tym, że mamy do czynienia z białaczką. Wykonujemy badania cytochemiczne i immunologiczne, na ich podstawie kwalifikujemy dziecko do ostrej białaczki limfoblastycznej, której wyleczalność, co ważne, jest powyżej 80 procent, lub ostrej białaczki szpikowej, która ma wyleczalność troszeczkę niższą – około 60 procent.

Notowała Anna Morawiecka

## Czekając na przeszczep

W styczniu opisywaliśmy losy czteroletniego Kuby Karczewskiego, który musi być co sześć godzin poddawany dializie z powodu ostrej niewydolności nerek i dla którego przeszczep jest jedyną deską ratunku, oraz jego mamy, która postanowiła oddać mu swoją nerkę. Operacja została zaplanowana na luty, ale niestety, wcześniej okazało się, że układ moczowy Kubusia nie jest w pełni sprawny i występuje tzw. *refluks pęcherzowo-moczowy* (cofanie się moczu z pęcherza do górnych dróg moczowych). Konieczny był zabieg usunięcia tej nieprawidłowości i dopiero po trzech miesiącach będzie wiadomo, czy można myśleć o przeszczepie. Kubie, jego Mamie i całej rodzinie życzymy wytrwałości i dużo zdrowia. Mamy nadzieję, że w maju powrócimy do tej sprawy i będziemy mogli opisać jej szczęśliwe zakończenie.

Redakcja

## Na co trzeba zwracać szczególną uwagę

- Samopoczucie dziecka (ogólne zmęczenie, niemożliwość koncentracji, trudności w nauce).
- Nawracające, niepoddające się leczeniu infekcje.
- Nieuzasadnione gorączki.
- Objawy skazy krwotocznej (nadmierne krwawienie przy przypadkowych zranieniach, wybroczyny, wylewy).
- Bóle kostne, szczególnie występujące po położeniu się do łóżka, bez żadnych urazów, bez konkretnych przyczyn.
- Powiększone węzły chłonne.

# Wstydliva dolegliwość

Problem nietrzymania moczu dotyczy głównie kobiet i nasila się z wiekiem. Statystycznie, niemal co trzecia Polka po 40-stce ma z tym problemy. Przyczyną może być poród, niedobory hormonalne związane z okresem przekwitania, rzadziej wrodzona wada tkanki łącznej, przebyte operacje cewki moczowej, radioterapia lub wady wrodzone.

Na czym polega ta przypadłość? Jest to niekontrolowany wyciek moczu podczas kaszlu, kichania, śmiechu lub nagłej zmiany postawy. To niegroźna dla zdrowia, ale kłopotliwa dolegliwość znana pod nazwą WNM (wysiłkowe nietrzymanie moczu), która sprawia, że wstydzimy się wychodzić z domu, żeby przypadkiem nam się to nie przydarzyło. Jednak rezygnacja z życia zawodowego, co się czasami zdarza, czy towarzyskiego, fatalnie wpływa na psychikę i nierzadko prowadzi do depresji. Dlatego trzeba przełamać wstyd i zgłosić się do lekarza, który zdiagnozuje stan zaawansowania schorzenia i zaoferuje stosowne leczenie. Bywa, że konieczna jest interwencja chirurgiczna, ale w wielu przypadkach istnieją nieinwazyjne sposoby na pozbycie się tego problemu. Jednym z nich jest systematyczna gimnastyka krocza. Czyli tak zwane ćwiczenia Kegla, których celem jest wzmocnienie mięśni wokół pochwy i cewki moczowej.

Mięśnie, o których mowa, ułożone są w trzech warstwach między kośćmi miednicy mniejszej. Warstwy te współpracują z przeponą i napinają się, gdy oddychasz.

## Jak je znaleźć?

- Stań w rozkroku, pochyl się nieco do przodu, połóż dłonie na pośladkach i wypnij je. Postaraj się znaleźć kości kulszowe (to te, na których siedzisz) i wykonaj taki ruch, jakbyś chciała je do siebie przybliżyć. Poczujesz pracę mięśni dna miednicy, gdy odczujesz delikatne przesunięcie kości kulszowych do środka.
- Usiądź na krześle w rozkroku, wyprostuj plecy i połóż dłonie na kroczu. Postaraj się zacisnąć zwieracze tak, aby powstrzymać się przed oddaniem moczu,

poczujesz wtedy, jak napinają się mięśnie okalające cewkę moczową.

## Można zacząć ćwiczenia:

- Usiądź wygodnie na miękkim podłożu. Skrzyżuj nogi przed sobą i wyprostuj plecy. Połóż dłonie pod pośladki i spróbuj zbliżyć do siebie kości kulszowe poprzez napięcie mięśni dna miednicy. Policz do sześciu i rozluźnij mięśnie. Powtórz ćwiczenie 30 razy.
- Rozstaw szeroko stopy i zrób głęboki przysiad. Połóż dłonie na stopach, opuść pośladki jak najniżej i rozluźnij okolice odbytu. Wciągnij powietrze czterema krótkimi wdechami (bez wydechów); napinaj mięśnie dna miednicy z każdym wdechem, tak jakbyś chciała podciągnąć okolice pochwy ku górze. Wypuść powietrze czterema krótkimi wydechami (bez wdechów) i rozluźnij mięśnie krocza. Policz do sześciu i rozluźnij mięśnie. Powtórz ćwiczenie 30 razy.
- Stań na czworakach, oparta na przedramionach. Głowę połóż na dłoniach, kolana rozstaw nieco szerzej niż na szerokość bioder. Następnie napnij mięśnie podstawy miednicy i wykonuj wolne okrężne ruchy biodrami – dziesięć razy w jedną i po chwili – dziesięć

razy w drugą stronę, głęboko przy tym oddychając. Ćwicz seriami.

- Połóż się na plecach z ugiętymi w kolanach nogami, rozstaw stopy na szerokość bioder. Rozluźnij całe ciało, a następnie silnie (ale nie gwałtownie) napnij mięśnie dna miednicy i wykonaj ruch miednicą, jakbyś chciała zbliżyć spojenie łonowe do pępka. Wytrzymaj kilka sekund i rozluźnij mięśnie. Staraj się nie odrywać pośladków od podłogi. Ćwicz seriami.

Pamiętaj też o silnym kurczeniu mięśni miednicy w sytuacjach, gdy wzrasta ciśnienie w jamie brzusznej, np. kiedy kaszlesz, podnosisz coś, wstajesz z krzesła, śmiesz się – to właśnie w tych momentach objawia się wysiłkowe nietrzymanie moczu. Po pewnym czasie nie będziesz już musiała robić tego świadomie, bo mięśnie będą kurczyć się same.

Wbrew powszechnej opinii nie należy ćwiczyć podczas korzystania z toalety. Może to prowadzić do utraty zdolności pełnego rozluźnienia podczas oddawania moczu i opróżniania pęcherza do końca. Konsekwencją tego mogą być zakażenia dróg moczowych.

*Konsultacja medyczna, dr Ewa Stojek  
lekarz medycyny rodzinnej*

## Młodym być

*Starość nie radość* – mówi ludowe porzekadło, tymczasem magistrat postanowił zwalczyć ten stereotyp i powołał do życia Wrocławskie Centrum Seniora, którego zadaniem jest ułatwienie funkcjonowania osobom wchodzącym w jesień życia.

Czas był ku temu już najwyższy, ponieważ starzejemy się, a według prognoz demografów za trzy lata około 130 tysięcy mieszkańców naszego miasta będzie po 60-tce. Dlatego problem stał się niemal palący. Jak pomóc zaawansowanym wiekowo wrocławianom w dotarciu do odpowiedniego lekarza, jak zapewnić obłożnie chorym godziwą opiekę, i wreszcie – gdzie skierować wszystkich, dla których emery-

tura jest początkiem pewnego etapu i czasem, który mogą wykorzystać do rozwijania i pielęgnowania swoich pasji czy zajęć, na które do tej pory nie mieli czasu. Temu właśnie ma służyć WCS (Wrocławskie Centrum Seniora).

## Warto wiedzieć...

Według badań japońskich geriatrów, aktywne spędzanie wolnych chwil nad łamigłówkami, czytaniem książek opóźnia wyraźnie procesy starzenia.

Seniorze, pamiętaj...

Jeśli dopisuje ci zdrowie i nie chcesz popaść w emerytalną depresję, przytłacza cię ilość wolnego czasu, zamiast się martwić, przyjdź do Klubu Seniora.

**Więcej dowiesz się na stronach naszego informatora wewnątrz numeru.**



Claus Cornelius Fischer

## I odpuść nam nasze winy

tłum. Alicja Rosenau

Wydawnictwo Sonia Draga



Jan Costin Wagner

## Księżyc z lodu

tłum. Ryszard Turczyn

Wydawnictwo Santorski &amp; Co Agencja Wydawnicza

Coraz częściej pojawiają się powieści kryminalne odbiegające nieco od konwencji gatunku. O ile Amerykanie trzymają się sztywno schematu, pisarze z Europy próbują eksperymentować. Z dobrym skutkiem, czego dowodem są choćby powieści *I odpuść nam nasze winy* Clausa Corneliusa Fischera oraz *Księżyc z lodu* Jana Costina Wagnera. Co ciekawe, obaj niemieccy pisarze umieszczają akcję swoich powieści poza własnym krajem – Fischer w Holandii, a Wagner w Finlandii. Obaj nie skupiają się ani na zabójcy, ani na schematycznym (czyt. amerykańskim) rozwoju akcji, gdzie istotną rolę odgrywa wyścig zarówno z zabójcą, jak i z czasem. Autorom udało się stworzyć postaci, które trudno porównać z innymi detektywami, policjantami i śledczymi, znanymi nam z wielu lektur.

W powieści *Księżyc z lodu* Kimmo Joenta – młody policjant, prowadzi śledztwo, sam będąc w żałobie. Właśnie stracił ukochaną żonę Sannę, którą zabił rak. Depresja, bezradność i pewien rodzaj śmiertelnej melancholii, która prowadzi do myśli samobójczych, nie pozostają bez wpływu na prowadzone przez niego śledztwo. Pierwsza ofiara została uduszona we śnie poduszką, ale są i następne. Policjant zbliża się do rodzin ofiar, wspólnie z nimi przeżywa żal. Coraz bardziej zajmuje go (i czytelnika również) badanie tożsamości zabitych, co pozwoli odgadnąć *dla czego giną?* Choć szef wołałby odpowiedź na pytanie,  *kto zabił?* I to jest ta różnica... Poddajemy się nastrojowi policjanta, miewającego koszmarny sny, wizje, przecucia, któremu wszystko przypomina o własnej stracie. Działa intuicyjnie i porusza się w koszmarnym świecie udreńczonych dusz jak we mgle... Powieść, zachowując konwencję, dryfuje jednak w stro-

nę psychologii, empatii i solidarności z cierpiącymi i brutalnie zaskoczonymi przez los. Marta Mizuro w recenzji powieści napisała: *„Księżyc z lodu” to jedna z najsmutniejszych książek wykorzystujących intrygę kryminalną. (...) Od tego, jak ktoś ginie, ważniejsze jest dla Wagnera to, że ginie.*

Akcja powieści *I odpuść nam nasze winy* przenosi nas do Amsterdamu. Detektyw wymyślony przez Fischera nieco bardziej przypomina znanego nam Kurta Wallandera, komisarza Montalbano czy innych europejskich detektywów – doświadczonych przez życie, borykających się z problemami wieku średniego, umęczonych pracą, ale ciągle skutecznych w ściganiu przestępców. Bruno van Leeuwen to glina dobrze wykształcony (miłośnik malarstwa Goi), choć jego manieri i humory bywają dalekie od podręcznikowej poprawności. Claus Cornelius Fischer wymyślił intrygę, którą można nazwać papierową... Otóż w Amsterdamie ktoś popełnia rytualne morderstwa, okrutnie okaleczając swoje ofiary. Motywem przewodnim powieści jest strach. Strach ofiary – przypadkowego świadka pewnej sceny w szpitalu; to wydarzenie przypieczętuje los 14-latkę. Strach, że skrywana tajemnica ujrzy światło dzienne, który prowadzi do zbrodni. Jest i lęk pierwotny oraz rozważania na temat natury ludzkiej. Pojawia się motyw plemienia ludożerców. Wreszcie, co najważniejsze – Bruno van Leeuwen tropi morderców, ale sam boryka się z lękiem o chorobę na Alzheimera żonę. To studium bezsilności wobec choroby, która odbiera pamięć i tożsamość. Komisarz – „twardziel” w pracy – tym razem nie może pokonać przeciwnika, choroba odbiera mu żonę, niegdyś aktywną i przedsiębiorczą, dziś osobę bezwolną, za-

gubioną, która nie pamięta męża, gubi się w okolicy, słowem wymaga stałej opieki. Detektyw musi podjąć trudną decyzję – czy oddać ukochaną do domu opieki? Odkrywa także w dokumentach listy, które świadczą o jej zdradzie, ale nie jest w stanie już porozumieć się z żoną, bo jej choroba jest w zaawansowanym stadium; pozostają mu dręczące domysły, zranione uczucia i konieczność rozrachunku z samym sobą. I jeszcze trzeba zachować zimną krew i nie poddać się ani melancholii, ani zgorzknieniu, ani realnym prywatnym problemom, by schwytać zabójcę... Wątek prymitywnego plemienia, badania antropologiczne i współczesna medycyna wykorzystane w intrydze nie są wcale tak papierowe, jak mogłoby się wydawać na pierwszy rzut oka...

Obie powieści wyróżnia owo przeniesienie punktu ciężkości – nie pościg dla pościgu, nie epatowanie okrucieństwem (choć i drastycznych opisów w obu książkach nie brak), wreszcie nie walka między pisarzami na intrygi „z piekła rodem” oraz portrety psychologiczne coraz bardziej zwyrodniałych seryjnych morderców – ważny staje się detektyw i jego świat. Nie tylko ma problem z alkoholem, kobietami-wampami oraz celnymi ciosami, wymierzanymi przez oprychy, którym się ciągle naraża (modelowym przykładem jest tu chandlerowski Marlowe). Ten nowy detektyw jest nie tylko perfekcjonistą w swoim fachu, ale i osobą dręczoną problemami dnia codziennego, którą dosięgają ciosy niekoniernie owych oprychów. Przede wszystkim musi sobie radzić z chorobą, zdradą i bolesnymi doświadczeniami, więc suspens i nagłe zwroty utrzymujące dotąd czytelnika w napięciu, gra konwencji i rozrzucone jak puzzle wątki, które pozwalały bawić się w detektywa i odkryć  *kto zabił?* zostały zdominowane przez psychologię postaci, jej wiarygodność, empatię i próby wyjścia z godnością z życiowych zakrętów. Może wkrótce taka właśnie postać detektywa (bardziej wiarygodna dla czytelnika) stanie się kanoniczna jak niegdyś Marlowe, Herkules Poirot czy jeszcze kilku innych panów parających się wykrywaniem zabójców. Coraz częściej nie jest to tylko literatura rozrywkowa, bo pozwala (jak w tych dwóch przypadkach) powiedzieć coś o cierpieniu, doświadczeniu chorób nieuleczalnych, współzależności, wreszcie przeżywaniu żalu po stracie bliskiej osoby... Wbrew pozorom i w kryminale można znaleźć kilka refleksji o życiu, które każdego z nas doświadcza, bywa że boleśnie.

Anna Molska

# Książki na kłopoty

Gorąco polecam wszystkim rodzicom i pedagogom książki Gdańskiego Wydawnictwa Psychologicznego, szczególnie serię *Pomagamy w wychowaniu. Bezpieczne dziecko*.

Z wieloma trudnymi problemami dziecko musi radzić sobie samo, czasami dlatego, że są to tematy tabu (jak choćby molestowanie seksualne), a czasami dlatego, że rodzice, nauczyciele nie wiedzą jak dziecku pomóc, gdy doświadcza przemocy w szkole, ma kłopoty w nawiązaniu kontaktów z rówieśnikami, czy prześladowają je nocne lęki, czasami nie wiadomo jak rozmawiać z dziećmi, na przykład o śmierci.

Seria *Pomagamy w wychowaniu. Bezpieczne dziecko* powstała z myślą o dzieciach, rodzicach i pedagogach. Książki mają pomóc w wychowaniu dzieci, wspomaganie ich rozwoju i radzeniu sobie z problemami. Najczęściej przeznaczone są do wspólnego czytania, mogą być też tematem do dyskusji w domu, w szkole lub materiałem dla terapeuty. Przystępny język, konkretne, proste propozycje rozwiązywania problemów ułatwiają rozmowy, do których najczęściej ani dorośli, ani dzieci nie są przygotowani, podpowiadają sformułowania, definicje, które mogą być bardzo przydatne w takim dialogu. Książki, oprócz krótkiej fabuły, często zawierają ćwiczenia pomagające zmienić niekorzystne zachowania, poruszają coraz więcej trudnych tematów. Autorami tekstów są ludzie pracujący na co dzień z dziećmi – psycholodzy, nauczyciele, terapeuci.

Seria jest coraz bogatsza, powoli zapełnia się luka istniejąca na polskim rynku wydawniczym. Nie sposób w tak krótkim tekście wymienić wszystkich tytułów, wspomnę więc tylko o niektórych: *Śmierdzący ser. Jak bronić się przed przemocą w szkole* Catherine De Pino i *Ślup soli. Jak powstrzymać szkolnych dręczycieli* Elżbiety Zubrzyckiej – to książki o przemocy wśród dzieci i przeciwstawianiu się jej. *Powiedz komuś! Co każde dziecko wiedzieć powinno* Elżbiety Zubrzyckiej uczy, że kiedy dziecko czuje się zaniepokojone lub zakłopotane, musi o tym powiedzieć komuś, kto wysłucha i pomoże. *Joasia i wilk* Teda Lobby'ego to historia dziewczynki, której każdej nocy śni się, że goni ją lśniący, czarny wilk. Rozmawia o tym z rodzicami i wspólnie opracowują pewien plan. *Chyba jestem nieśmiały* Barbary Cain to pogodna opowieść pokazująca dzieciom, że nieśmiałość nie musi przeszkadzać i uniemożliwiać im zawieranie przyjaźni i dobrą zabawę. *Czy mogę pogłaskać psa?* Elżbiety Zubrzyckiej to instruktażowa książeczka dla małych dzieci, która pomoże im i ich rodzicom ustalić bezpieczne zachowania.

Niezwykle ważne jest też, że książki są bardzo ładnie, starannie wydane. Kredowy papier, duże, wyraźne litery oraz kolorowe ilustracje wykonane przez znakomitych ilustratorów gwarantują nie tylko pożyteczną, ale i przyjemną lekturę.

Ewa Pietraszek



Nazywam się Małgosia i mam 16 lat, jestem uczennicą trzeciej klasy gimnazjum. Egzaminy końcowe zbliżają się bardzo szybko. To pierwsze testy, po których zapadają naprawdę ważne decyzje. Jedną z nich z pewnością jest wybór szkoły ponadgimnazjalnej. Dlaczego? Otóż to, czy trafimy do dobrego liceum, wpłynie na to, na jakim poziomie przystąpimy do matury i oczywiście na nasz dobytek, jeśli chodzi o wiedzę. Ja chciałabym pójść do gimnazjum do dobrej szkoły, następnie na studia, a potem mieć pracę, która nie tylko dostarczy mi środków do życia, ale również sprawi przyjemność oraz to, że będę zadowolona z tego co robię. I pomyśleć, że to wszystko w znacznym stopniu zależy od egzaminów, które mają na celu sprawdzić moją wiedzę. Nie mogę zarzucić sobie braku inteligencji czy też dużych luk w nauce, bo jestem bardzo dobrą uczennicą, lecz to nie zmienia faktu, iż sama wzmianka o testach sprawia, że robi mi się niedobrze i boję się efektów końcowych całej mojej pracy. Bo przecież to, iż dobrze się uczę, nie gwarantuje mi tego, że wtedy, kiedy, będę miała dwie godziny na udowodnienie i przelanie na papier moich umiejętności, wszystko pójdzie tak jak tego oczekuję. Każdy potyka się w swoim życiu, a myśl, że jedną z moich potyczek mogą być egzaminy sprawia, że cała drzę. Mimo wszystko jestem optymistką i wiem, że moja ciężka praca i solidne przygotowania do testów nie pójdą w las. Radzę wszystkim leniuchom, którzy uważają, że jakoś im się uda, aby wzięli się do roboty, bo cuda zdarzają się rzadko, a jest jeszcze trochę czasu, aby poćwiczyć rozwiązywanie zadań i poduczyć się tego wszystkiego, o czym już zapomnieliście albo wiecie, że nie jest to waszą mocną stroną. Ja tak robię i mam nadzieję, że przyniesie to oczekiwane rezultaty. Jest tylko jeszcze jeden problem. To wróg wszystkich ludzi, także gimnazjalistów – STRACH! Trzeba przewyciężyć i pozbyć się go. Nie myślimy o tym, że może pójść nam źle, bo nasze zdenerwowanie w niczym nie pomoże, wręcz przeciwnie, może przysporzyć wielu kłopotów. Dlatego uwierzmy w nasze siły i możliwości, nabierzmy pewności siebie, a zapewniam, że to na pewno ułatwi nam rozwiązywanie testów. POWODZENIA NA EGZAMINACH!!! :)



## Dlaczego tak?

Chcielibyśmy powiedzieć o placówkach, które funkcjonują dzięki finansowemu wsparciu samorządu Wrocławia. Miasto, mając na uwadze dobro dzieci z ubogich, trudnych czy patologicznych rodzin, ogłasza wiele konkursów, dając tym samym świetlicom, klubom, bądź innym placówkom prowadzonym przez organizacje pozarządowe szansę na zdobycie środków na działalność. Konkursy takie wiążą się ze złożeniem wniosku wraz z kompletem potrzebnych dokumentów. Otrzymanie dotacji oznacza, że przez kolejny rok będzie można pomagać dzieciom, organizując im wolny czas, udzielając korepetycji i niezbędnego wsparcia. I tu, niestety, pojawiają się schody. Oczekiwanie na przelanie środków na konto organizacji przeciąga się w nieskończoność. Mija miesiąc, drugi, a urzędnicy bezradnie rozkładają ręce, prosząc o cierpliwość. Staramy się zrozumieć, ale czas ucieka, skończyły się materiały do pracy z dziećmi, wychowawcy nie otrzymują wynagrodzenia i grożą odejściem. Rosną prywatne długi pracowników i – co najgorsze – cierpią na tym dzieci. W końcu, po długim czasie, wielka ulga, pieniądze wpływają na konta naszych stowarzyszeń.

Warto zastanowić się Drodzy Przedstawiciele Miasta, jakie jest źródło problemu. Spróbujcie je odnaleźć i zaradzić temu. Nie chcielibyśmy narzekać, lecz nie chcemy co roku przeżywać takich patowych i trudnych chwil. Rodzice dzieci, które do nas trafiają powinni mieć do nas zaufanie, ale jak wzbudzać zaufanie, gdy ani my, ani urzędnicy nie potrafimy odpowiedzieć na pytanie: dlaczego tak długo? Zatroškani wychowawcy



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

## Zasiłki w pigułce

Od 1 marca wzrosła najniższa emerytura i obecnie wynosi 635,29 zł. Nie jest to jednak kwota, za którą można godnie przeżyć cały miesiąc, dlatego przypominamy o możliwości starania się o pomoc z opieki społecznej. Jednym z podstawowych warunków branych pod uwagę przy pomocy finansowej jest tak zwane **kryterium dochodowe**, czyli suma wszystkich otrzymywanych świadczeń pieniężnych.

O zasiłki mogą starać się osoby, których dochód netto nie przekracza 351 zł na osobę w rodzinie (477 zł w przypadku osoby samotnie gospodarującej).

**Zasiłek stały** przysługuje osobie samotnej lub pełnoletniej, pozostającej w rodzinie, niezdolnej do pracy z powodu wieku lub całkowicie niezdolnej od pracy. Jego wysokość to różnica między dochodem, a kryterium dochodowym, ale nie mniej niż 30 zł.

**Zasiłek okresowy** jest przyznawany osobom dotkniętym długotrwałą chorobą, niepełnosprawnością, bezrobociem, bądź czekającym na przyznanie renty lub emerytury. Jego wysokość to 50 proc. różnicy między kryterium dochodowym a dochodem, jednak nie mniej niż 20 zł i nie więcej niż 418 zł.

**Zasiłek pielęgnacyjny** otrzymują osoby niepełnosprawne, niezależnie od wysokości dochodu i jest to 153 zł.

**Dodatek mieszkaniowy** przysługuje właścicielom mieszkania lub budynku, najemcom lub podnajemcom mieszkania, jeśli spełniają kryteria dochodowe:

- dochód osoby samotnie gospodarującej nie może przekraczać 1113,50 zł;
- dochód w rodzinie nie może być większy niż 795,36 zł na osobę.

Drugim kryterium, jakie należy spełnić, są **wymogi lokalowe**.

Według ustawy, powierzchnia normatywna, do której naliczany jest dodatek mieszkaniowy, wynosi odpowiednio:

- 35 m<sup>2</sup> dla 1 osoby;
- 40 m<sup>2</sup> dla 2 osób;
- 45 m<sup>2</sup> dla 3 osób;
- 55 m<sup>2</sup> dla 4 osób;

- 65 m<sup>2</sup> dla 5 osób;
- 70 m<sup>2</sup> dla 6 osób;
- jeśli w lokalu mieszka więcej niż 6 osób, dla każdej następnej osoby zwiększa się powierzchnię normatywną o 5 m<sup>2</sup>;
- jeśli w lokalu mieszka osoba niepełnosprawna, poruszająca się na wózku, lub w przypadku, gdy niepełnosprawność wymaga zamieszkiwania w odrębnym pokoju, wielkość powierzchni normatywnej zwiększa się o 15 m<sup>2</sup> (o wymogu zamieszkiwania w oddzielnym pokoju orzekają powiatowe zespoły do spraw orzekania o niepełnosprawności).

**Ważne!** Dodatek mieszkaniowy przysługuje również wtedy, gdy powierzchnia użytkowa

lokalu przekracza powierzchnię normatywną, ale nie więcej niż:

- 30 proc.
- lub
- 50 proc. pod warunkiem, że udział powierzchni pokoi i kuchni w powierzchni użytkowej tego lokalu nie przekracza 60 proc.

liczba domowników	powierzchnia normatywna [m <sup>2</sup> ]	przekroczenie powierzchni o 30 proc. [m <sup>2</sup> ]	przekroczenie powierzchni o 50 proc. [m <sup>2</sup> ]
1 osoba	35	45,50	52,50
2 osoby	40	52,00	60,00
3 osoby	45	58,50	67,50
4 osoby	55	71,50	82,50
5 osób	65	84,50	97,50
6 osób	70	91,00	105,00

Dodatek przyznawany jest na pół roku, a jego wysokość nie może przekroczyć 70 proc. wydatków na utrzymanie mieszkania.

**Ważne!** Osoby, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej, mogą również starać się o specjalny zasiłek, nawet gdy przekraczają tak zwane kryterium dochodowe. Każdy wniosek o pomoc jest rozpatrywany indywidualnie.

## Integracja

*...Dzieci mają prawo do szczególnej troski i pomocy... mówi Konwencja o Prawach Dziecka*

Do historii na szczęście, przeszły już czasy, kiedy ludzie niepełnosprawni oddzielani byli od tej tak zwanej *sprawnej* części społeczeństwa. Coraz częściej kładzie się nacisk na to, aby osoby w różnym stopniu pokrzywdzone przez los miały szansę i możliwość uczestniczenia w normalnych zajęciach – począwszy od przedszkola, na szkołach, studiach i miejscach pracy kończąc.

Warto pamiętać, i uczyć nasze dzieci tego, że osoby niepełnosprawne mają prawa i obowiązki takie same, jak pozostali członkowie społeczeństwa. Wszystkie dzieci, niezależnie od sprawności, mają **prawo** do nauki w wybranej szkole i tak samo wszystkie mają **obowiązek** uczyć się i odrabiać zadania domowe. Aby było to możliwe, powstają przedszkola i szkoły integracyjne.

**Wykaz publicznych przedszkoli i szkół integracyjnych oraz szkół specjalnych we Wrocławiu w naszym informatorze wewnątrz numeru.**

Przedszkola integracyjne działają w oparciu o programy autorskie zatwierdzone przez kuratora oświaty. W programach takich musi być uwzględniona organizacja i koncepcja merytoryczna pracy z dziećmi oraz konieczne jest zatrudnienie kadry specjalistów:

- dla każdej grupy integracyjnej dwóch pedagogów (z przygotowaniem z zakresu pedagogiki przedszkolnej i specjalnej),
- nauczyciela usprawnienia ruchowego (rehabilitant ruchowy),
- instruktora umuzykalnienia do prowadzenia zajęć muzycznych, logarytmicznych i relaksacyjnych,
- psychologa odpowiadającego za opiekę nad wszystkimi dziećmi,
- logopedę, jako stałego konsultanta,
- innych specjalistów (zgodnie z potrzebami).

W przedszkolach masowych mogą być organizowane grupy integracyjne, wtedy placówka zachowuje statut przedszkola publicznego i nie ma potrzeby opracowywania programu autorskiego.

*Zarządzenie Ministra Edukacji Narodowej z 4 października 1993 r.*

W klasach integracyjnych wraz z dziećmi zdrowymi uczą się dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Do tej drugiej grupy należą uczniowie:

- z uszkodzeniami sensorycznymi (wzroku i słuchu),
- z upośledzeniem umysłowym w stopniu lekkim,
- z zaburzeniami emocjonalnymi i zachowania,
- z autyzmem,
- ze sprzężonymi niepełnosprawnościami.

Przyjęcie dziecka do klasy integracyjnej poprzedzone jest rozmową z pedagogiem i psychologiem.

# PLAC SOLNY

Dzisiejszy spacer nie będzie wymagał od nas szczególnego wysiłku. Stęsknieni światła i ciepła posiedzimy chwilę na ławeczce, a wiosenne słońce i ogromne kosze kwiatów wokół poprawią nam nastrój i zachęcą do rozejrzenia się. Gdzie jesteśmy? W samym centrum miasta, na placu Solnym.

Krótko po niszczycielskim dla Wrocławia najeździe mongolskim w 1241 roku nastąpiła prawdopodobnie druga już lokacja miasta. Wytyczono wówczas Rynek oraz przylegający do niego od strony południowo-zachodniego narożnika pomocniczy plac targowy. Zwano go czasem placem lub rynkiem Polskim, ponieważ handlowano tu solą, skórą i miodem przywożonymi z całej Polski. W XIX wieku na środku placu postawiono pomnik feldmarszałka Blüchera, który dowodził pruską armią w przegranej przez Napoleona bitwie pod Waterloo, a nazwę placu przemianowano na Blücherplatz. Po drugiej wojnie wraz ze zmianą mieszkańców przywrócono starą historyczną nazwę placu.

W naszych czasach to miejsce stało się królestwem kwiatów, kawiarni i krasnali, a plac placem Solnym pozostał tylko z nazwy. Ma niemal kwadratowy kształt o wymiarach 100 na 90 metrów i zdobi go obecnie granitowa iglica, trochę stylizowana na płomień świecy. Pośród zawsze kolorowych straganów z kwiatami znajdziemy też ładną fontannę – studnię.

Zabudowa wokół placu ma tylko w części historyczny charakter. Cała zachodnia pierzeja sprawia wprawdzie wrażenie najstarszej, w rzeczywistości jest jednak dość swobodną rekonstrukcją stanu z końca XVIII wieku, wykonaną w okresie powojennym. Bez wątpienia najpiękniejszym obiektem placu jest niedawno odrestaurowany gmach Starej Giełdy. Zajmuje południowo-wschodni narożnik placu i przyciąga uwagę klasycystyczną bryłą oraz pięknym, wspartym na korynckich kolumnach, portykiem. Zaprojektował go w 1822 roku Carl Ferdinand Langhans, równie jak jego ojciec – Carl Gotthard Langhans, twórca Bramy Brandenburskiej – utalentowany niemiecki architekt. Obecnie dawny budynek Stowarzyszenia Chrześcijańskich Kupców jest siedzibą restauracji, banków i firm.

Północna pierzeja placu ma bardzo urozmaicony, niejednorodny charakter. Budynek na rogu z Rynkiem, zajmowany dziś przez Bank Zachodni WBK, powstał w latach 1929–1931 według projektu Heinricha Rumpa. Był pierwszym i na szczęście ostatnim urzeczywistnieniem pomysłu modernistycznej przebudowy Rynku. Na lewo zachowała się modernistyczna bryła kamienicy Pod Murzynem. Obok zwraca uwagę jedyna oryginalna, pamiętająca czasy baroku, kamienica o strojnej, zielonej fasadzie, należąca

kiedyś do żydowskiej fundacji Oppenheimów. Na wschodniej ścianie placu zakończono właśnie renowację dawnego domu towarowego z początku XX wieku.

Pozostaje jeszcze jeden wyjątkowy obiekt do obejrzenia – sąsiadująca z placem Solnym posesja przy ulicy Ofiar Oświęcimskich 1. Kamienica Rybischa to smutne resztki ocalałe z najwspanialszej rezydencji patrycjuszowskiej doby renesansu we Wrocławiu. Heinrich Rybisch był wpływowym miejskim radnym w pierwszej połowie XVI wieku. Jako protestant przeciwstawiał się wpływowi katolickim we Wrocławiu i walczył przyczynił się do zburzenia średniowiecznego opactwa benedyktyńskiego na Olbinie. O tej skandalicznej decyzji rady miasta wspominałam, opowiadając o kościele św. Marii Magdaleny, w którego południową ścianę wmurowano portal olbiński. Pomysłodawca likwidacji opactwa skorzystał na tym osobiście – materiał z rozbiórki posłużył do budowy jego rezydencji. Do dziś zachował się tylko niewielki fragment budynku – część bogato zdobionej fasady i piękny portal z 1531 roku. Na obu pilastrach u góry zwraca uwagę ciekawa płaskorzeźba, przedstawiająca żonę radnego, rodzącą ich syna. Scena stanowi swoistą apoteozę macierzyństwa.

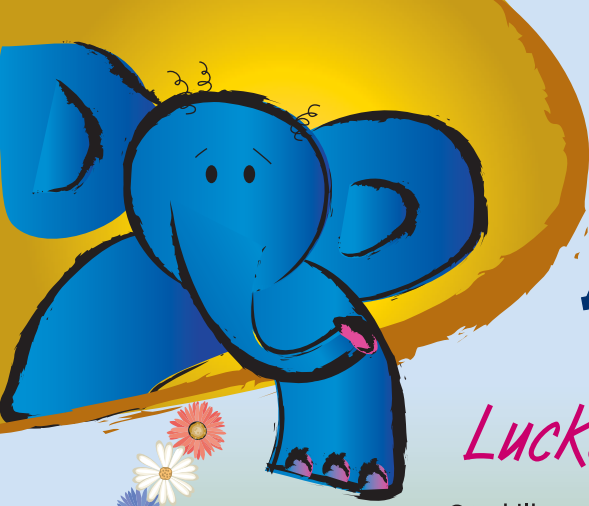
*Marta Rudnicka*



**Na górze:** Północna pierzeja placu Solnego.

**Obok:** Gmach Starej Giełdy i fragment portalu kamienicy Rybischa.

Fot. Marta Rudnicka

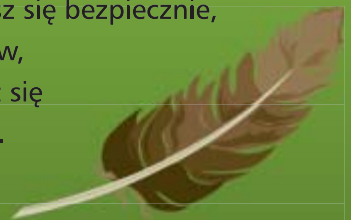


# LUCIŚ i jego sprawy

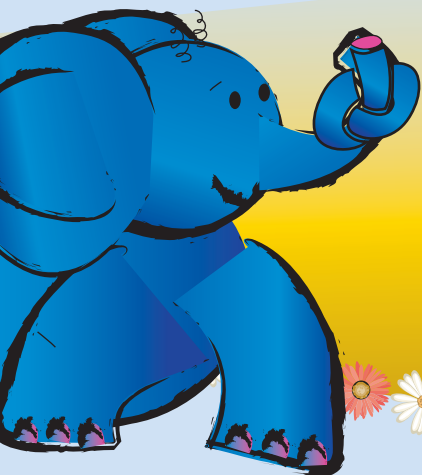
## Lucka wskazówka

Oto kilka prostych rad, które pozwalają uniknąć Lucusiowi niepożądanych treści i znajomości, zarówno w internecie, jak i na podwórku:

- wystrzegaj się tych, którzy chcą wiedzieć za dużo, nie znając Cię, od razu zaprzyjaźnić mimo np. dużej różnicy wieku,
- gdy zaczepia Cię ktoś nieznamy, staraj się nie reagować, daj do zrozumienia, że nie jesteś sam,
- nie podawaj nieznanym żadnych szczegółowych informacji o sobie ani o swojej rodzinie,
- nie przesyłaj nieznanym osobom swoich zdjęć,
- nie umawiaj się z osobami poznanymi przez internet. Jeśli koniecznie musisz – weź rodziców, przyjaciela albo koleżankę,
- gdy poznasz nowego kolegę lub koleżankę – nie rób z tego tajemnicy, nawet, gdy zostaniesz o to poproszony, prawdziwą przyjaźnią warto się pochwalić,
- umawiaj się zawsze w miejscu publicznym, w znanej Ci okolicy, gdzie czujesz się bezpiecznie,
  - nie korzystaj z żadnych czatów i stron www bez wiedzy i zgody rodziców,
  - mów rodzicom o wszystkim, co Cię niepokoi i powoduje, że czujesz się zawstydzony lub zażenowany. Oni będą wiedzieli, co zrobić.



## Nieluckie historyjki



## Wiosenne życzenia

Wszystkim Lucusiowym przyjaciółom wspaniałych wiosennych spacerów, słońca i kwitnącej radości na każdy dzień.

