

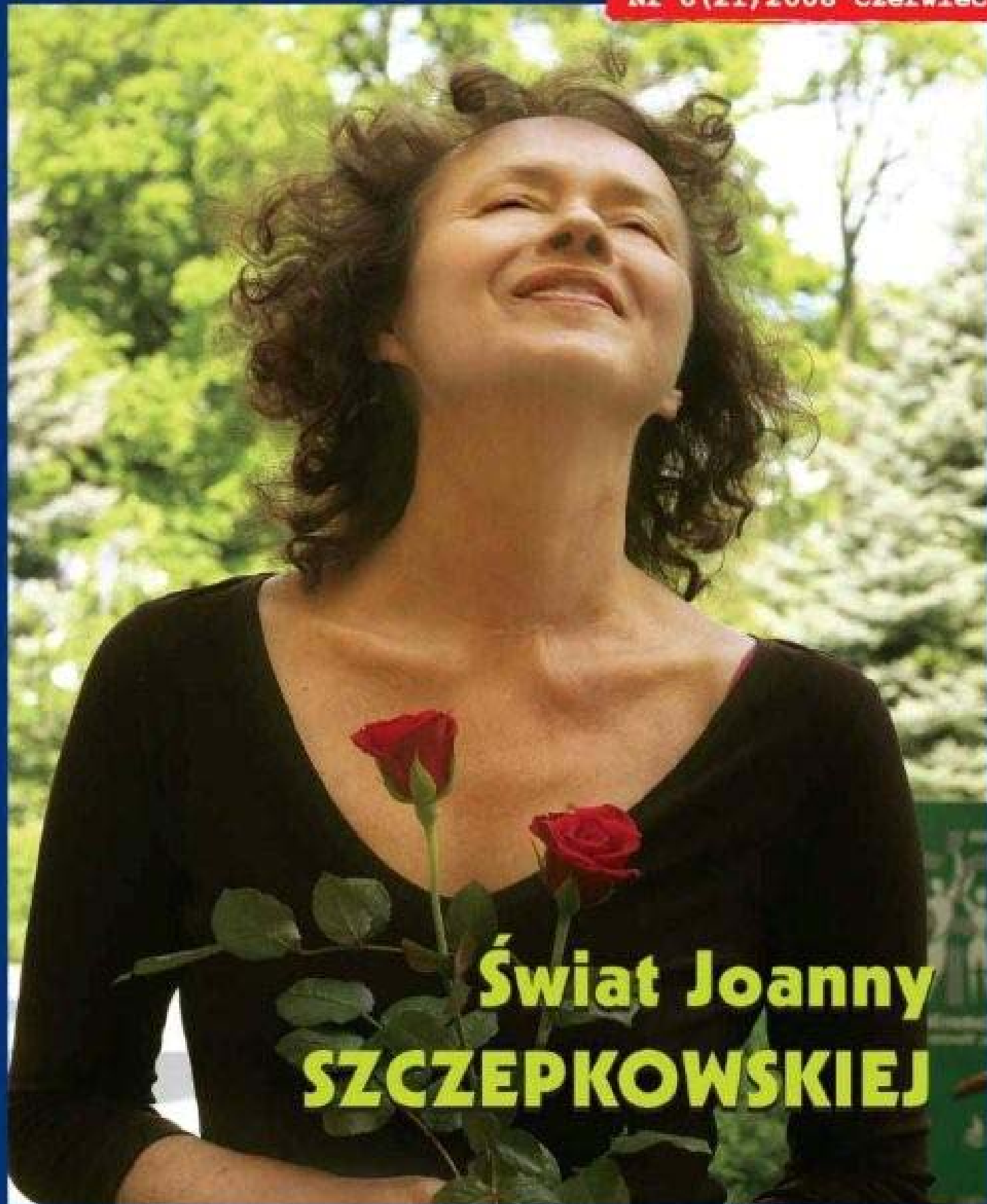
ISSN 1898-5599

egzemplarz bezpłatny

# ludzka sprawa

niezwykły magazyn dla zwykłych ludzi

Nr 6 (21) 2008 Czerwiec



**Świat Joanny  
SZCZEPKOWSKIEJ**

# Mały duży człowiek

## proste pytania – trudne odpowiedzi

Nikt nie potrafi tak prosto odpowiedzieć na trudne pytania lepiej niż małe ludziki w wieku przedszkolnym. Nie wierzycie? To przeczytajcie! Oto co myślała Ola, Julia, Kinga, Magda i Emil



### Czy dzieci są potrzebne?

- Tak, bo inaczej rodzice byliby smutni.
- Bo pomagają piec ciasteczka.
- Dorośli je kochają, więc powinny być.
- Gdyby nie było dzieci to byłoby mało ludzi.
- Gdyby mnie nie było moim rodzicom byłoby smutno, bo ja często daję im rysunki, przytulam ich i mówię, że ich kocham.

Mój mama cieszy się ze mnie  
z moich małych sukcesów  
Ale nie okazuje tego mi w sposób  
niepomiernie rada do komputera  
i trochę polityki z ręką przesłana  
Cierzą się rodzice jak  
na ich oczach dziecko  
dorasta  
stanie popawienie od zębego  
chwasta  
dziecko jest potrzebne od dziecka  
też młoda się uczy o żaden  
dorosły nie ma więc przepłyso dziecko



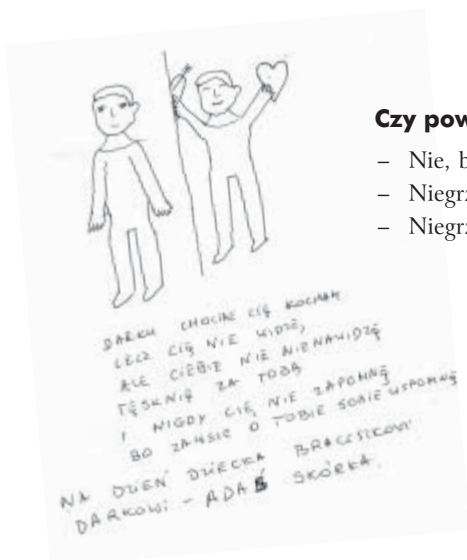
### Czy dzieci są użyteczne?

- Ja jestem użyteczny dla swoich rodziców, bo ich lubię.
- Tak, bo słucham rodziców i jak o coś mnie poproszą to ja to robię.
- Są użyteczne, dlatego, bo ja je bardzo lubię,
- Tak, bo dają rodzicom prezent na Dzień Matki i Ojca, słuchają pani w przedszkolu i mogą mieć w szkole więcej dobrych ocen.
- Nie wiem, czy dzieci są użyteczne, bo nie wiem co to znaczy.



### Czy powinny istnieć niegrzeczne dzieci?

- Nie, bo wszystko niszczą i wszystkich biją, ja też jestem niegrzeczny
- Niegrzeczne dzieci są potrzebne, bo kiedyś mogą być grzeczne.
- Niegrzeczne dzieci są niepotrzebne, bo rozrabiają.





Drodzy Czytelnicy,

w czerwcu świętujemy Dzień Dziecka, na stronie obok prezenty jakie dorosłe osoby niepełnosprawne darują z tej okazji naszym milusińskim i odpowiedzi dzieci na zadawane przez nas pytania. Redakcja Ludzkiej Sprawy uważa oczywiście, że wszystkie dzieci są potrzebne, pożyteczne i bardzo ważne. Dlatego razem z Dziadkami i Babciami zapraszamy je 17 czerwca na piknik, który z okazji Dnia Dziecka przygotowało Wrocławskie Centrum Seniora. Już od 10 rano na najmłodszych i najstarszych Wrocławian w pobliżu Teatru Lalek będzie czekało wiele niespodzianek, a wśród nich bezpłatna płyta „Opowieści dla wnuków. Legendy i podania wrocławskie i dolnośląskie”.

Nastolatkom do przeczytania i zastanowienia polecamy kolejny odcinek cyklu Uwaga rak, i Nasze losy oraz tekst o przykrych skutkach eksperymentowania z narkotykami. Wszystkich zapraszamy na spacer po Wrocławiu i naszych stronach internetowych.

redakcja

**Redaktor naczelny:**

Anna Morawiecka

**Sekretarz redakcji:**

Monika Filipowska

**Redaguje zespół**

**Projekt okładki:** anief

**Skład:** Jacek Budziszewski

**Wydawca:**

Stowarzyszenie NASZE MIASTO WROCLAW

**Adres do korespondencji:**

50-540 Wrocław, ul. Orzechowa 42/14

tel. 0607408416

e-mail: redakcja@ludzkasprawa.pl

www.ludzkasprawa.pl

**Na okładce:** Joanna Szczepkowska

# W numerze:

## 4 Świat

Joanny Szczepkowskiej

## 6 Moja mama

Umarła nagle...

## 7 Bez powrotu

Happy end'y zdarzają się w bajkach

## 8 Nie daj się

Narkotynom

## Pijane juwenalia

## 10 Uwaga rak

Część piąta – guzy terminalne

## 11 Plażowo – piknikowo

Oby bezpiecznie

## Złodziej kości

Osteoporoza

## 12 Everyman, Po co komu te...

Bazgroły dla dorosłych i dla dzieci

## 13 Być w środku

Rzecz o mediacjach

## NGO

na TOP-ie

## 14 Domy pomocy społecznej Komarzyce, gąsienice

Uczulające i przeszkadzające

## 15 Spacer po Wrocławiu

Plac Jana Pawła II



### Informacja Lucka

W numerze zamieściliśmy rysunki i wiersze, które powstały podczas warsztatów dziennikarskich zorganizowanych przez Stowarzyszenie Świat Nadziei w ramach programu aktywizacji społecznej osób niepełnosprawnych umysłowo „Sztuka Aktywności”. Program otrzymał dofinansowanie z Wydziału Zdrowia Urzędu

Miejskiego we Wrocławiu w ramach zadania publicznego z zakresu rozwiązywania problemów społecznych – „Program poprawy jakości życia osób niepełnosprawnych”.

\*\*\*

Kontakt w sprawie reklam: redakcja@ludzkasprawa.pl

Cennik i formularz zamówienia do pobrania na stronie: www.ludzkasprawa.pl

\*\*\*

Nasza gazeta dostępna jest w taksówkach Radia Taxi Serc



# Świat Joanny S.

Z **Joanną Szczepkowską** rozmawia Anna Morawiecka

**Anna Morawiecka:** O czym nie należy z Panią rozmawiać?

**Joanna Szczepkowska:** Zobaczymy w trakcie rozmowy. Jak będzie jakiś problem, to pani powiem.

**Jest Pani aktorką, pisarką, pedagogiem, psychologiem. Która twarz jest prawdziwa?**

Psychologiem – hm. Nie, chyba nie. Jestem przede wszystkim słuchaczem. Na świecie są słuchacze i gadacze. Należę do tych pierwszych. Nie lubię mówić o sobie. Z twarzami mam dylemat. Nie jest problemem, która z nich jest prawdziwa, problemem jest brak czasu. Zarówno na granie, jak i na pisanie trzeba poświęcić bardzo dużo czasu i myślenia. W moim przypadku z teatrem jest jak z miłością, której nie powinno być. Od wielu lat próbuję uciec od teatru, zawsze jednak wracam.

**Czemu Pani ucieka?**

Bo jest ta druga miłość. Pisanie. To dziedzina, która pozwala mi wykreować mój świat. Przedstawienie jest zawsze jakimś kompromisem. To świat, w którym jestem śrubką między trybami autora, reżysera, innych aktorów. Natomiast pisanie, to mój teatr, moja poetyka. Artystycznie taki świat odpowiada mi bardziej. Choć pisanie powoduje samotność, a ja nie potrafię żyć bez ludzi. Koło się zamyka... Pisanie wymaga ogromnej samodyscypliny. Pisarzowi nikt pracy nie organizuje. Musi to zrobić sam, choć czasem bardzo mu się nie chce...

**Ale to chyba jakoś z duszy wynika...**

Naturalnie. Są takie impulsy, natchnienia. W pewnym momencie jednak pisanie staje się obowiązkiem. Jeśli zobowiązałam się do napisania powieści, to już nie mogę wykorzystywać tylko czasu natchnień. Ale pisanie wynika również z introwertyzmu, czerpania z tego, co w środku, co jest tajemnicą, podświadomością. Aktorstwo odwrotnie. To chęć wygadania wszystkiego, wyjścia do ludzi. To raczej ekstrawertyzm. Pisarz i aktor to dwie zupełnie różne natury. Próbuję spełnić się w obu, ale dojrzewam do tego, by dokonać wyboru.

**Teraz zdecydowała się Pani na kolejne wyzwanie – wyreżyserowanie spektaklu *Pan Tadeusz*. Czy to dlatego, że w takiej roli nie jest Pani śrubką tylko mechanizmem?**

Trochę tak, na pewno. Ale kiedy dyrektor Skołmowski złożył mi propozycję zrobienia tego spektaklu, pomyślałam że to może być ciekawe doświadczenie. I nie myliłam się.

**Zagraliście ten spektakl również dla ludzi niepełnosprawnych intelektualnie. To niełatwe zadanie.**

Może niełatwe, ale nie było to moje pierwsze tego typu doświadczenie. Dość często jestem zapraszana do takich środowisk i bardzo dobrze się z tymi ludźmi czuję. Jestem głęboko przekonana o ich bogatym życiu wewnętrznym, dlatego nie boję się wychodzić naprzeciw. Uważam, że to był nasz najlepszy spektakl. Oni słuchali go tak, jak się słucha muzyki.

**W jakim wieku ma Pani dzieci?**

Jedna córka jest z roku 1980, druga z 1983. Pierwsza urodziła się w czasach solidarnościowej euforii, druga w czasach stanu wojennego. To dwie różne osobowości.

**Macie dobry kontakt?**

Tak, świetny. Chociaż muszę powiedzieć, że macierzyństwo to wielka lekcja pokory. Sama jestem jedynaczką i długo musiałam się uczyć tych ich wzajemnych siostrzanych relacji. Myślę zresztą, że się tego nie nauczyłam. To niemożliwe, trzeba mieć rodzeństwo, żeby wiedzieć, jaki to jest mikroświat. One dorastały też w innym świecie. Nie mówię tu o realiach politycznych, ale o technologii internetowej, multimedialnej, to są zupełnie inni ludzie. I to też była dla mnie lekcja pokory. Musiałam zaakceptować rzeczy, z którymi wcześniej nie umiałabym się pogodzić. Ale tak to już chyba jest...

**Co robią?**

Jedna skończyła psychologię społeczną, druga etnologię i studiuje kulturoznawstwo, ale obie w pewnym momencie zaczęły grać. Ja się tylko cieszę, że mają też inne możliwości, inne zawody. Bo aktorstwo to teraz

tak trudne i niepewne zajęcie. Może się komuś powieść i w pięć minut zrobi karierę, a można po prostu spędzić życie czekając na telefon... oczywiście trzymam za moje córki kciuki.

**Nie bez powodu powiedziałam, że jest Pani w jakimś sensie psychologiem. Nie są Pani obce sprawy ludzi z problemami, żyjących tak trochę na marginesie, a do tego trzeba mieć zacięcie.**

Tak naprawdę to ja nie wiem (może kiedyś mi to ktoś wytłumaczy), na czym polega moje ogromne zainteresowanie ludźmi, którzy przekroczyli granice i są już na marginesie życia społecznego. Często na dworcach w różnych małych miasteczkach z nimi rozmawiam. Napisałam tomik wierszy *Ludzie ulicy i inne owoce miłości* i w tych wierszach opisałam kilka takich autentycznych postaci. Zrozumiałam, że kiedy już się przekroczy barierę niechęci, czy nawet wstrętu, to okazuje się, że to najczęściej bardzo wrażliwi ludzie. Fakt, że daje im się mówić, że rozmawiają z kimś spoza swojego środowiska, wyzwala z nich zupełnie inne możliwości, otwierają się, wychodzą z tego własnego zamkniętego kręgu. To są ludzie, którzy nie wytrzymali świata. Nazywam ich *ludźmi na murku*, bo idą, idą i nagle... siadają na tym murku i już z niego nie wstają.

**Linia tego marginesu jest bardzo cienka. Czy miała Pani kiedyś takie wrażenie, że sama tam może trafić?**

Tak, absolutnie tak.

**Dlaczego?**

Nie umiem odpowiedzieć. Może dlatego, że jestem osobą trochę nieprzewidywalną, emocjonalną. Potrafię na przykład zrezygnować z bardzo dobrze płatnej pracy – tylko dlatego, że mi się nie podoba... a zdrowy rozsadek, który nakazywałby trzymanie się ziemi, na ogół mnie nie dotyczy. Zdaję sobie sprawę, że emocje mogą mnie ponieść daleko, a życie może odplacić pięknym za nadobne. Wielokrotnie z powodu takiej swojej bezkompromisowości znajdowałam się w trudnej sytuacji. Nawet tu, we

**Joanna Szczepkowska** – wnuczka Jana Parandowskiego, córka Andrzeja Szczepkowskiego – aktorka, autorka felietonów, poetka, pedagog. Jako studentka warszawskiej PWST zadebiutowała w spektaklu Teatru Telewizji *Trzy siostry* Czechowa w reżyserii Aleksandra Bardniego. Po ukończeniu szkoły aktorskiej zagrała w filmie *Con amore*. Aktorka teatralna, filmowa i telewizyjna, laureatka wielu nagród. W 1999 roku otrzymała telewizyjnego Wiktora jako najpopularniejsza aktorka. Szerokiej publiczności znana jest przede wszystkim z takich obrazów jak *Dolina Issy*, *Jeziro Bodeńskie*, *Kronika wypadków miłosnych*, *Cudzoziemka* czy *Dekalog III*. Pojawiała się też w serialach – *Syzyfowe prace*, *Boża podszewka*, *Pitbull*. Wydała m.in. tomik *Sześć minut przed czasem*, monodram *Goła baba* czy *Fragmenty z życia lustra*, *Ludzie ulicy i inne owoce miłości* oraz *Jak wyprostować koło*. Od 10 lat pisuje felietony do „Wysokich Obcasów”. W 1989 roku, w wywiadzie w Dzienniku Telewizyjnym, powiedziała na antenie: *proszę państwa, 4 czerwca 1989 roku skończył się w Polsce komunizm*. Przed rokiem została odznaczona przez prezydenta Lecha Kaczyńskiego Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski.



Wrocławiu, miałam taki moment, kiedy wydawało mi się podczas reżyserii *Pana Tadeusza*, że mogę nie sprostać temu zadaniu, nie zdążyć; i wtedy pomyślałam, że nie wezmę pieniędzy. Taka już jestem, pieniądze są dla mnie sprawą honoru. Mam pełną świadomość, że w pewnym momencie sama mogę znaleźć się na murku...

#### Czy ma Pani jakieś nałogi?

Wielokrotnie mogłam się przyjrzeć z bliska ludziom, którzy mieli problem z uzależnieniem. Teatr to spektakle, wieczorne napięcie i adrenalina, aż się prosi o to, żeby ją rozładować. Tym bardziej, że ja zaczynałam swoje granie w czasach, kiedy teatr był nie tylko miejscem pracy. Aktorzy po spektaklu jeszcze siadali i biesiadowali. Teraz tak nie jest. Ale wtedy zobaczyłam najwspanialszych aktorów, których podziwiałam i jako ludzie, i jako artystów, którzy sobie bardzo dużo popijali. Jako młoda dziewczyna uważałam nawet, że to takie fajne... Szybko jednak zrozumiałam, że to nie jest takie wspaniałe, że ci wielcy aktorzy też nie są tacy fantastyczni, że alkohol ich jednak wyniszcza. Powoduje, że mają nadszarpnięty system nerwowy, a życie na wiecznym kacu niszczy uczucia wyższe. A ja chciałam jeszcze pisać, powiedzieć coś od siebie, wiedziałam, czułam, że nie mogę żyć z taką mgłą, bo nie dam z siebie tego, do czego czuję się powołana. Myślę sobie, że trzeba mieć motywację. Często ludzie, którzy mają problem z nałogiem, nie zatrzymują się w porę. Prawie zawsze wynika to z tego, że nie potrafią znaleźć w sobie powodu, aby cieszyć się życiem. Uzależnienie polega zresztą na tym, że człowiek nie czerpie z siebie, tylko z zewnątrz. Nie uspokaja się w środku, tylko musi sięgnąć po papierosa, narkotyk czy

alkohol. I za każdym razem mechanizm jest ten sam. Uważam, że uzależnienie to choroba i tak należy to kwalifikować. Bardzo często choroba genetyczna. Na własne oczy widziałam, jakie spustoszenie potrafi zrobić alkohol w połączeniu z prozkami nasennymi. To tak zwane krzyżowe uzależnienie – bardzo niebezpieczne, trudno się z niego wychodzi. Czasem bywa za późno. Nie rozmawiajmy o tym więcej.

#### Prowadziła Pani kiedyś warsztaty dla ludzi uzależnionych?

Nie. To, czym ja się zajmuję, to zupełnie inna dziedzina, ale również z pogranicza psychologii. Zajmuję się ADHD dorosłych. Sama cierpię na Zespół Dekoncentracji Uwagi. Ludzie z tym problemem dają sobie radę w sytuacjach szczególnych, są w stanie góry przenosić, a zupełnie nie dają sobie rady z codziennością, uporządkowaniem najzwyczajniejszych spraw. Bardzo często mają setki pomysłów i kompletnie nie potrafią ich zrealizować. To jest taka wirówka myśli. Jeśli uprawiają zawód artystyczny, to jeszcze pół biedy – zawsze się z tego coś *odwiruje*. Natomiast życie w *uporządkowanym* świecie jest naprawdę strasznie trudne. Zawsze zastanawiałam się, dlaczego w szkole nie rozumiałam zupełnie matematyki, ale tak do bólu. Dlaczego na przykład mogę przeczytać bardzo trudną książkę i mogę ją zrozumieć, a nie mogę zrozumieć, jak działa suszarka. Dlaczego bez przerwy gubię klucze i nie wyciągam wniosków, nie daję sobie rady z normalnymi, prostymi rzeczami... Spisałam sobie te wszystkie moje problemy i chodziłam po różnych lekarzach, którzy oczywiście te problemy bagatelizowali. Aż w końcu jeden zniecierpliwiony dał mi skierowanie do neurologa – psychologa, który na podstawie testów stwierdził, że mam

bardzo silny Zespół Dekoncentracji Uwagi. I wtedy pewne rzeczy mi się poukładały. Zrozumiałam, dlaczego większość moich pomysłów przejmują inni. Bo ja ich nie realizuję, za to opowiadam, a potem oglądam... Założyłam stronę internetową, koresponduję z wieloma osobami, które – okazuje się – mają podobne problemy. Jak dowiadują się, że nie są sami ze swoimi dolegliwościami i że jest to choroba, to doznają swego rodzaju olśnienia. Nabierają do siebie szacunku, bo wcześniej myśleli, że są tacy beznadziejni... Dowiadują się, że mogą brać leki, chodzić na terapię. Pomoc ludziom cierpiącym na Zespół Dekoncentracji Uwagi to bardzo ważna dziedzina mojego życia.

#### Czego się Pani boi?

Hm, a widać, że się boję? (śmiesz). Boję się brutalnych ludzi. Bardzo często ustępuję, jeżeli mam do czynienia z osobami bezwzględnyimi, brutalnymi, nawet jeśli wchodzi z butami na moje pole. Wyciszam się wychodząc z założenia, że lepiej żyć spokojnie, nawet bez jakichś spektakularnych sukcesów, niż się bić.



# Moja mama

Moja mama umarła nagle. Nikt się tego nie spodziewał. Ona zapewne też. Umarła w szczęśliwym okresie swojego życia, ale z dala od domu, od bliskich. Obcy człowiek trzymał ją za rękę w ostatnich chwilach, dodawał jej otuchy w języku, którego prawie nie znała. Minęło wiele lat od jej śmierci, a ja wciąż nie mogę sobie wybaczyć tego, że nie było mnie wtedy przy niej. Dręczy mnie poczucie winy, gdyż to ja namówiłam ją na wyjazd w nieznaną, do obcego kraju. Tylko dlatego, żeby się nią nie zajmować...

Z dzieciństwa pamiętam mamę dobrą, kochającą, uśmiechniętą. Czułam się przy niej bezpieczna. Jak każde dziecko, które jest kochane. Mówiła do mnie *Rzepciu*, gdyż trzymałam się jej spódnicy, jak rzep psiego ogona. Nie mogła się beze mnie ruszyć. Chodziłam za nią wszędzie i nie odstępowałam na krok. Gdy dorastałam, była dla mnie jak przyjaciółka, rozmawiałyśmy o wszystkim, zawsze mogłam na nią liczyć. Koleżanki zazdrościły mi takiej mamy – milej, dobrej i pięknej. Tak! Moja mama była piękną kobietą...

Nie pamiętam kiedy przestała się uśmiechać i mieć do mnie cierpliwość, kiedy zaczęła być uszczypliwa, nieprzyjemna.

W końcu nieobecna. Byłam zbyt zajęta sobą, pierwszymi randkami, nową szkołą. Odsunęłam się od niej. Wieczorami słyszałam, jak płacze w swoim pokoju. Nie rozumiałam dlaczego. Nie spytałam dlaczego. A ona była zbyt dumna, aby powiedzieć, jaki przeżywa dramat.

Dowiedziałam się dopiero po latach, że powodem jej bólu była inna kobieta w życiu mojego ojca. Mama bardzo go kochała. Zaczęła topić swoje smutki w alkoholu. Na początku starała się to ukryć, a ja znajdowałam butelki po wódce w różnych miejscach. W pralce, w szafkach, w pościeli. Zapach alkoholu skutecznie maskowała kroplami walerianowymi. Początkowo to jej picie mi nie przeszkadzało. Miała dobry humor, pozwalala na wszystko, dawała pieniądze. Mogłam nie wracać na noc do domu, w wieku 15 lat pojechałam autostopem pod namiot. W miarę upływu czasu mama przestała ukrywać swój nałóg. Piła coraz częściej i coraz więcej. Niejednokrotnie widziałam ją w stanie całkowitego upojenia. Znikała z domu na kilka dni. Wracając, robiła karczemne awantury. Było mi za nią wstyd. Nie przyznawałam się do niej na ulicy. Próbowałam z nią rozmawiać, tłumaczy-

łam, że to do niczego nie doprowadzi, zgłosiłam ją do AA, ale to nie pomogło. Wręcz przeciwnie. Przestała ze mną rozmawiać. Jedyne słowa padające z jej ust to były przekleństwa i inwektywy. Nie mogąc nic zrobić, patrzyłam jak stacza się na dno. Chyba wtedy przestałam ją kochać. Po kilkunastu latach picia, wszyscy się od niej odsunęli. Ja również. Nienawidziłam jej za tę słabość. Nie pracowała, nie płaciła rachunków, zadawała się z szumowinami, sprzedawała wszystko, co zostało jej po rozwodzie z ojcem. Ja nabawiłam się nerwicy. Chciałam ją zostawić, ale nie miałam sumienia. Powoli to ja zaczęłam jej matkować. Nie lubiłam tego. Dlatego, gdy z zagranicy zadzwoniła siostra mamy i zaprosiła ją do siebie, zrobiłam wszystko, aby się jej pozbyć. I wyjechała.

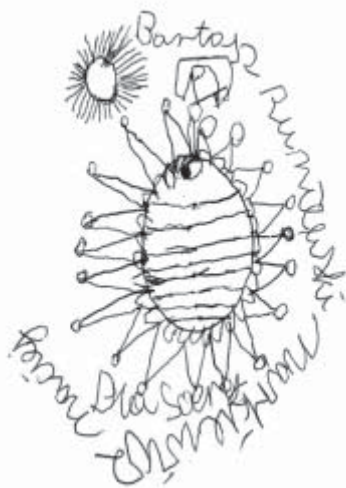
Mogłam w końcu normalnie żyć. Bez kuli u nogi. Bez stresu, strachu. Mama przestała pić. Pracowała. Była zauroczona swoim nowym światem. Snuła plany na przyszłość. Powoli zbliżyliśmy się do siebie. Mówiła, że jest szczęśliwa, a ja słyszałam to w jej głosie, gdy do mnie dzwoniła. Kamień spadł mi z serca... I wtedy umarła. Z dnia na dzień. Odezwały się nieleczone wrzody na żołądku. Lekarze jej nawet nie ratowali. Nikogo z rodziny nie obchodziło to, gdzie zostanie pochowana.

Nie mogłam pozostać obojętna, pomimo wielu przeszkód doprowadziłam więc do tego, aby ją godnie pochować. W rodzinnym mieście.

Mama nie żyje już osiem lat. Na jej grobie rzadko zapalane są znicze, nie pojawiają się kwiaty... Tak, jakby jej w ogóle nie było. Po jej śmierci, choć spokojna, czuję się, jakbym była wypalona w środku. Dręczą mnie wyrzuty, że nie pomogłam jej dostatecznie, że zbyt mało się starałam. Nie uchroniłam przed upadkiem, który zdarzyć się może każdemu, a w dogodnym momencie pozbyłam się jej jak starego niepotrzebnego mebla. Umarła w takim momencie swojego życia, w którym na nowo zaczęła doceniać jego uroki, zachwycać się nim. Zupełnie tak jakby dopiero się urodziła.

Losu nie da się odwrócić, podobnie jak cofnąć czasu. Nie mogę zatem rozmyślać nad tym, *co byłoby, gdyby...* Straciłabym wtedy szansę zauważenia chwili, życia tym, co teraz i tu. A to znaczyłoby, że tak bolesne doświadczenie, jak śmierć mamy, niczego mnie nie nauczyło. Za to Ci dziękuję, mamó.

Córka



# Bez powrotu

Mam na imię Barbara, w pracy używam jednak imienia Vanessa. Dlaczego? Aby oddzielić moje prawdziwe życie od tego, czym się zajmuję. Jestem prostytutką. Do miasta przyjechałam z małej wioski po maturze. Po lepsze życie... uciekłam od biedy, beznadziejności, braku perspektyw, ojca alkoholika i nieudacznej matki. Miałam wspaniałe plany. Wynajęłam razem z przyjaciółkami mieszkanie, zaczęłam pracować i uczyć się wieczorowo w studium fizykoterapii, dokładnie tak, jak to sobie wymarzyłam. Było dość ciężko, ale młodość, zapał i absolutna niechęć do powielania błędów mojej matki sprawiały, że potrafiłam cieszyć się życiem.

Pewnego dnia jedna ze szkolnych koleżanek zaproponowała mi pracę w gabinecie masażu. Ucieszyłam się, bo było to zgodne z moimi zainteresowaniami, a i płaca była zadziwiająco wysoka. Szybko dowiedziałam się dlaczego... Moja praca miała polegać nie tylko na wykonywaniu masażu klasycznego, ale również erotycznego. Oburzyłam się i zdecydowanie odmówiłam, po kilku dniach straciłam pracę, a moja koleżanka zarabiała coraz lepiej... Szybko policzyłam wszystkie za i przeciw, a przede wszystkim kasę, i zgodziłam się. Gabinet był ekskluzywny, szefowa przemiła, a klientami kulturalni, wykształceni i bogaci panowie. Pierwszy raz był dla mnie dość trudny, potem było lepiej. Po kilku dniach przestałam się nawet wstydzić, tym bardziej że w tym czasie zarobiłam dwa razy tyle ile przez miesiąc w sklepie. To wciąga. Mogłam pozwolić sobie na drogie ciuchy, dobre kosmetyki i samodzielnie wynająć mieszkanie. Zrobiłam to z przyjemnością tym bardziej, że moje przyjaciółki próbowały mnie skłonić do porzucenia tego zajęcia, tłumacząc, że jest to równia pochyła z której się nie wraca... Strasznie mnie to wkurzało, mówiłam, że zarobię trochę kasy, kupię sobie samochód i mieszkanie, skończę szkołę i będę normalnie żyć.

Razem z wyrzutami sumienia postanowiłam pozbyć się dawnej Basi i zmieniłam imię. Stałam się kimś innym.

Po roku diabeł mnie podkusił, abym spróbowała sił w jednej z największych agencji towarzyskich. Wytłumaczyłam sobie, że tam jeszcze szybciej zarobię, urządzę się, zabezpieczę na przyszłość i wrócę do normalnego życia. W agencji nie było już tak miło jak w gabinecie. Koleżanki były zawistne, agresywne i zazwyczaj podpite lub odurzone narkotykami. Szef – chamski i wulgarny. Mogłam jeszcze zrezygnować, ale kasa... zacisnęłam zęby i dawałam się upokarzać przez pijanych klientów i wiecznie niezadowolonego szefa. Coraz częściej zaczęłam popijać, potem ćpać. Zabijałam resztki sumienia, byłam coraz bardziej otypiała i ogłupiała. Nie chciałam myśleć. Nie zastanawiałam się, co będzie dalej, jakie będzie moje jutro. Efekt? Dwie usunięte

ciężce, nieleczona choroba weneryczna, depresja. Uciekłam. Podreperowałam zdrowie i urodę, chciałam wrócić do normalności. Po kilku miesiącach przestało mi być dobrze. Bez przerwy czegoś mi brakowało. Nie mogłam usiedzieć w domu. Aby nie zwariować, łąziłam na długie spacerzy, bez celu włóczyłam się po ulicach. Jednego wieczoru weszłam do knajpy na drinka. *Masz dziś czas koteczku?* – usłyszałam. Przy barze stał przystojny i bogaty facet (nauczyłam się takich rozpoznawać z daleka), najpierw się wściekłam, za chwilę zapytałam czy postawi mi drinka, a potem... Tak wróciłam do najstarszej profesji świata.

Dziś mam 28 lat. Jestem wrakiem. Wiem, że nie potrafię nikogo pokochać, że nigdy nie będę miała dzieci. Wszyscy faceci to dla mnie jedynie chodzące portfele. Brak mi nadziei. Czasami tylko przypominam sobie głosy moich przyjaciółek: *Basiu, z tej drogi się nie wraca...* I przerażenie mnie ogarnia kiedy widzę, ilu ojców i mężów korzysta z usług prostytutek, ile matek i żon uprawia ten zawód z nadzieją, że jak będzie kasa, to życie będzie lepsze...

*Basia*

*Postanowiłam do Was napisać. Może moja historia sprawi, że choćby jedna młoda dziewczyna nie podejmie podobnej decyzji. Z tej drogi naprawdę nie ma powrotu. Happy endy zdarzają się tylko w bajkach.*



foto: Anna Szarżyńska

# Nie daj się!

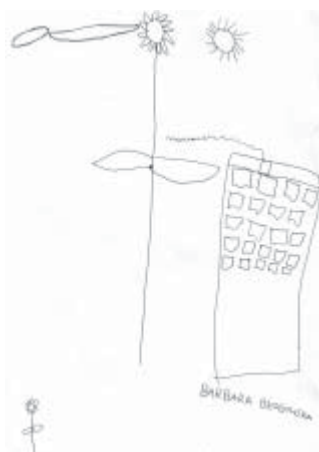
W ostatnich latach narkotyki stały się niemal tak samo dostępne jak papierosy albo alkohol. Według badań przeprowadzonych przez PBS wśród wrocławskiej młodzieży, inicjacja narkotykowa następuje już w szkole podstawowej. Wakacje za pasem, a na obozach czy koloniach okazji do spróbowania *zakazanego owocu* jest znacznie więcej. Dlatego przypominamy o tym, czego nie powie żaden diler – pierwsza dawka zawsze jest za darmo, potem trzeba będzie zapłacić. Nie tylko pieniędzmi. Większość z Was świetnie wie, jak działa narkotyk, ale niewielu zdaje sobie sprawę ze skutków ubocznych.

## Przykre skutki brania:

**opium, heroina i morfina** powodują apatię, swędzenie skóry, zwiększone wydalanie moczu, nudności i wymioty, potliwość, drżenie, skurcze i bóle brzucha, zaparcia, bóle stawowo-mięśniowe, próchnicę, senność, niskie ciśnienie krwi, ciekący nos, uczucie zimna, szybkie bicie serca;

**rozpuszczalniki, środki wziewne** wywołują katar, kaszel, zapalenie spojówek, krosty i rany wokół ust i nosa, krwawienie z nosa, osłabienie mięśni, bóle głowy, stawów, w klatce piersiowej, nudności, drżenie, stan przygnębienia, uszkodzenia mózgu, nerwów, wątroby i nerek, oszołomienie i dezorientację, zmęczenie, lęklivość, zaniki pamięci, brak koordynacji ruchu;

**marihuana i haszysz** to późniejsza suchość w ustach i gardle, uczucie paniki, zmniejszona energia, pocenie się, niestrawność, astma, przewlekłe zapalenie oskrzeli i krtani, trudności z koncentracją, zwiększone łaknienie, lęki lub paranoja;



**kokaina, crack** – ból głowy, bladość, nudności, wymioty, zimne poty, drgawki, depresja, bezsenność prowadząca do wyczerpania, brak łaknienia na przemian z intensywnym głodem, ciekący zakrwawiony nos, krosty w nosie, gorączka, kołatanie serca;

**amfetamina** – bezsenność, wychudzenie, zmiany nastroju, wielomówność, drżenie kończyn, wymioty, rozszerzenie źrenic, wysypka, halucynacje;

**LSD** – omamy z napadami lęku, apatia, agresja lub depresja, zanik zainteresowań, bezsenność, wiotkość mięśni, wysokie ciśnienie krwi, strach przed szaleństwem lub

śmiercią, rozpacz, zaburzenie koordynacji ruchów, drżenie mięśni, rozszerzenie źrenic, mdłości, psychoza, próby samobójcze; **ecstasy** – niepokój, depresja, paranoja, obniżenie sprawności intelektualnej, mania prześladowcza, szybkie nieregularne bicie serca, bóle w klatce piersiowej, drżenia, skurcze mięśni.

Dlatego zanim sięgniesz po narkotyki, pomyśl, dlaczego to robisz. Najczęściej bierze się z ciekawości lub pod presją kolegów, żeby nie wydać się gorszym, albo *na złość* rodzicom, albo po prostu z nudów. Bądź mądry, nie daj się sprowokować.

redakcja

**Adresy placówek leczenia uzależnienia od narkotyków, telefony gdzie znajdziesz pomoc – w naszym informatorze wewnątrz numeru.**

## Pijane Juwenalia

Juwenalia zawsze kojarzyły mi się z barwnym pochodem młodych ludzi, którzy na czas studenckiego święta przejmowali klucze do miasta i obejmowali w nim władzę, odczo zresztą oddawaną przez prezydenta. Byli król i królowa, były tańce, zabawy i śmiechy. Zawsze było głośno, w końcu młodzi mają swoje prawa, i jak mawia poeta *jakoby rok bez wiosny mieć chcieli ci, którzy chcą by młodzi nie szaleli*.

Jednak to, co zobaczyłam w tym roku, nie mieści się nawet w mojej dość tolerancyjnej głowie (nie tak starej jeszcze). Hordy młodych ludzi wrzeszczących na rynku, pijących piwo, rzucających butelkami, puszkami i bluzgami. Na ulicy pełno rozbitego szkła, smród rozlanego piwa i pomalowany, czasem na wpół porozbierany, kwiat naszej młodzieży. To naprawdę przechodzi ludzkie pojęcie. Spotkałam znajomego, też niestarego, za to dość znanego w mieście człowieka. Staliśmy oboje w drzwiach wejściowych Urzędu Miasta i zastanawialiśmy się nad tym, czy *za naszych czasów* też tak było. Chyba nie było. Co nie znaczy, że nie potrafiliśmy się bawić i cieszyć. Nie znaczy również, że stroniliśmy od piwa (choć wtedy nie był to towar zbyt łatwo dostępny), czy napoju bogów, ale do głowy nam nie przyszło, by rozbijać w środku miasta butelki, nawoływać się kulturalnym okrzykiem *ty ch...*, a swoich koleżanek czule nazywać *starymi k...* To naprawdę obrzydliwe.

Nie chcę się czepiać. Zastanawiam się tylko nad jednym, co w tym czasie robiła na przykład Straż Miejska? (Widziałam tylko jeden patrol, który na wszelki wypadek własną pierś osłaniał nieczynną fontannę. Słusznie zresztą, bo nie jestem pewna, czy owa ozdoba wrocławskiego rynku wdzięcznie zwana Zdrojem nie ucierpiałaby znacznie przy hulankach i swawolach studenckiej inteligencji). Co robiła policja, która powinna wszak pilnować porządku i moralności (no, powiedzmy przynajmniej dbać o to, by nie było łamane prawo). Delikatnie chciałam przypomnieć, że w Polsce od 2001 roku istnieje ustawowy zakaz picia alkoholu *w miejscach publicznych, w parkach, na placach i ulicach z wyjątkiem miejsc przeznaczonych do ich spożycia na miejscu, w punktach sprzedaży tych napojów*, a łamanie tego zakazu jest wykroczeniem, zagrożonym mandatem lub skierowaniem wniosku do sądu o ukaranie. Pozwolę sobie odpowiedzieć: *nic nie robiła*.

Zastanawiam się zatem, skąd zdziwienie, że rozochociona i rozbawiona młodzież, znudzona siedzeniem w jednym miejscu, przeniosła się gdzie indziej. Zastanawiam się, dlaczego nie pozwolono bawić im się dalej? Dlaczego nagle zakrzyknięto: *przebóg – to chuligani, ukarać, wyrzucić z uczelni...* Przecież wcześniej było tak fajnie...

Anna Morawiecka



## Guzy germinalne

# Uwaga rak

## cz. 5

O guzach germinalnych mówi doktor nauk medycznych **Krzysztof Szmyd** z Kliniki Transplantacji Szpiku, Onkologii i Hematologii Dziecięcej we Wrocławiu.

Guzy germinalne to schorzenia dotyczące komórek rozrodczych naszego organizmu. Zasadniczo lokują się w gonadach – czyli jądrach u chłopców i jajnikach u dziewczynek, ale mogą znaleźć się również w innym miejscu: klatce piersiowej, jamie brzusznej, w okolicach kości ogonowej. U dzieci obserwujemy dwa szczyty zachorowań na tego typu nowotwór. Jeden przypada na okres przedszkolny, drugi pojawia się u dzieci nastoletnich. Częściej guzy germinalne atakują chłopców. Zasadniczo przez długi czas nowotwór rozwija się, nie dając żadnych typowych objawów. To, co powinno niepokoić, to na pewno powiększenie się gonady, co stosunkowo łatwo jest zauważyć u chłopców, a i tak zdarza się, że przez całe lata nikt nie zwraca uwagi na nienaturalnie powiększone jądro. Sytuacja nieco bardziej komplikuje się w przypadku dziewczynek. Jajniki, które zlokalizowane są wewnątrz jamy brzusznej, mogą powiększać się przez długi czas, nie dając żadnych obja-

wów. Niestety, zdarza się tak dość często i pacjentki trafiają do nas z mocno zaawansowanym nowotworem. Jajników co prawda nie widać, ale jeśli u dziewczynki jedenastoletniej rośnie taki brzuch, jakby była w ósmym miesiącu ciąży, a takie pacjentki bywały w naszej praktyce, i nikt się nie zastanawia nad tym faktem, to mamy do czynienia z ogromnym zaniedbaniem. Jeśli dziecko traci na wadze, jest ogólnie osłabione i na dodatek powiększa mu się brzuch, trzeba pójść do lekarza.

U niektórych choroba powoduje zaburzenia hormonalne. Jeśli pojawiają się objawy przedwczesnego dojrzewania płciowego (owłosienie typowe dla dorosłych, powiększenie gruczołów piersiowych), to trzeba pójść do lekarza, który wykonując podstawowe badania oraz USG jamy brzusznej sprawdzi, czy nie mamy do czynienia z rozwojem guza germinalnego. W ogromnej większości przypadków jest to wystarczające, by stwierdzić lub wykluczyć raka komórek rozrodczych. Mówiąc o diagnostyce tej choroby, należy zwrócić uwagę na jedną rzecz: nasze doświadczenie z ostatnich lat pokazuje, że jest jedna grupa pacjentów trafiających do lekarza bardzo, bardzo późno. To grupa nastoletnich chłopców, którzy mówią o swoich dolegliwościach, czyli powiększającym się jądrze, dopiero wtedy, gdy sytuacja nie pozwala im już na normalne funkcjonowanie. Pytani, odpowiadają najczęściej, że pierwsze objawy zauważyli rok lub dwa lata wcześniej. Takie zachowanie powoduje, że rokowania nie zawsze są dobre. Mamy do czynienia z zaawansowanym nowotworem z licznymi przerzutami, co zdecydowanie utrudnia prowadzenie leczenia i zmniejsza szanse na wyjście z choroby. Efekt jest taki, że w tej grupie pacjentów są najgorsze wyniki leczenia. Dlatego apeluję: *chłopaki, nie wstydzcie się, obserwujcie swoje ciało, jeśli zauważycie jakiegokolwiek zmiany w obrębie swoich narządów płciowych – nie zwlekajcie! Powiedźcie o tym rodzicom lub lekarzowi pierwszego kontaktu. Od tego może zależeć wasze życie!*

Guzy germinalne potrafią zaatakować również inne miejsca. W przypadku kości ogonowej sytuacja jest oczywista: to po prostu widoczna na zewnątrz narośl. Dużo trudniej, jeśli guz umiejscowi się w klatce piersiowej. Wtedy jedyną metodą jest obserwacja dziecka. Jeśli widzimy, że gorzej toleruje wysiłek fizyczny, nie ma siły i najchętniej siedziałoby w łóżku, bez powodu traci apetyt i spada jego waga, ma nieuzasadnione gorączki, to naprawdę należy zwrócić się do lekarza.

Należy podkreślić, że guzy germinalne to choroba, która stosunkowo dobrze rokuje, wczesne wykrycie daje bardzo duże szanse na całkowite wyleczenie! Niezależnie jednak od sytuacji, lekarze mają sporo do zaoferowania, wielu pacjentom można pomóc i ogromna większość z nich będzie wyleczona. Kolejna rzecz, bardzo rzadka we współczesnej onkologii, leczenie potrafi trwać jedynie trzy, cztery miesiące (dla porównania, na leczenie białaczki trzeba poświęcić dwa, trzy lata). Jest to sytuacja niezwykle komfortowa. Miałem niedawno pacjenta, u którego chorobę rozpoznano pod koniec roku szkolnego, leczyl się w trakcie wakacji, a od września wrócił do szkoły jako zdrowy człowiek. Pozostaje niestety grupa dzieci z bardzo późno zdiagnozowaną chorobą lub bardzo rzadkie przypadki, kiedy nowotwór nie reaguje na stosowane przez nas leczenie. Podkreślam, że jest to jednak margines. Podstawą leczenia guzów germinalnych, jak w większości chorób nowotworowych u dzieci, jest chemioterapia. Cykle chemioterapii, powtarzane co trzy tygodnie, trwają od trzech do pięciu i są stosunkowo dobrze tolerowane. Powikłania zdarzają się tylko w grupie pacjentów z najbardziej zaawansowaną chorobą, kiedy trzeba stosować bardzo intensywną terapię. W przypadku, gdy są przerzuty, bardzo często na zakończenie leczenia decydujemy się na przeprowadzenie autologicznego przeszczepu szpiku kostnego, co daje lepsze rokowania na przyszłość. Oczywiście bardzo dużą rolę odgrywa także chirurg i jego umiejętności. Część pacjentów, jeśli pozwala na to sytuacja kliniczna, jest operowana przed rozpoczęciem leczenia farmakologicznego i po operacji otrzymuje uzupełniającą chemioterapię, inni z bardziej zaawansowanymi zmianami, są operowani po podaniu kilku cykli chemii, kiedy guz się zmniejsza i jest możliwy do pełnego usunięcia. Na zakończenie dodam, że guzy germinalne są stosunkowo rzadkimi schorzeniami. Występują u około 5 proc. wszystkich dzieci chorych na nowotwory.

Notowała Anna Morawiecka

R E K L A M A

### Konsultacje Terapia indywidualna Porady, wsparcie

tel. 0504 41 30 85

Psycholog, terapeuta

mgr. Anna Fedorowicz

Zaburzenia nastroju  
Stany depresyjne, lękowe  
Napięcia emocjonalne, stres  
Zaburzenia odżywiania  
Problemy w związkach  
Pomoc w sytuacjach kryzysowych

# Plażowo – – piknikowo

Czerwiec to oprócz wakacji, Dni Wrocławia i Nocy Świętojańskiej, także pierwsze rodzinne wyjazdy nad wodę – nad pobliskie jeziora, morze... Ciesząc się wolnym czasem i szykując listę rzeczy do zapakowania, warto także poświęcić chwilę na rozważenie kwestii bezpieczeństwa – nigdy nie wiadomo, co może się zdarzyć.

Statystycznie rzecz ujmując, większość urazów *plażowo-piknikowych* nie ma nic wspólnego ze słońcem i wodą. Najczęściej mamy do czynienia z różnego rodzaju skaleczeniami. Stosunkowo łatwo jest, nie uważając, nadepnąć na zagrzebany w piasku odłamek szkła czy inny ostry przedmiot. W takich przypadkach okazuje się, że warto mieć ze sobą choćby czystą szmatkę (w wersji idealnej – jałowy gazik z apteczki samochodowej lub turystycznej). Każde skaleczenie należy przemyć, aby usunąć zanieczyszczenia (można posłużyć się nawet gązowaną wodą mineralną – ważne, by była

czysta!), ucisnąć miejsce krwawienia i osłonić opatrunkiem. Jeśli rana jest głęboka lub ewidentnie brudna (np. od zabłoconego szkiełka), konieczna może być konsultacja chirurgiczna.

Kolejnym zagrożeniem dla *mieszczucha* wyjeżdżającego na plażę jest słońce. Organizm przyzwyczajony do czasu spędzanego w cieniu biura bądź szkoły, nagle wystawiony na kilka godzin na palące promienie słońca, może zareagować w sposób niezbyt przyjemny i dość niebezpieczny. Łatwo, nie uważając, nabawić się udaru słonecznego, co objawia się nagłą wysoką gorączką (nawet do 39–40°C!), nudnościami, dreszczami, bólami i zawrotami głowy. W takim wypadku pomoc polega na delikatnym chłodzeniu rozgrzanego organizmu (chłodny prysznic, okład na głowę) i uzupełnianiu niedoboru płynów i elektrolitów (chłodna woda mineralna). W przypadku osób dorosłych, błędem jest szybkie podawanie środków przeciw-

gorączkowych (paracetamol i pochodne). Leki znacznie lepiej jest zażyć po kilku godzinach, by nie przeciążać układu termoregulacji dodatkowymi czynnikami farmakologicznymi.

Inaczej u małych dzieci – dziecięce organizmy są znacznie bardziej wrażliwe; udar słoneczny niemowlęcia może poskutkować nawet utratą przytomności – w takim przypadku, kiedy po powrocie z plaży dziecko ma gorączkę (ok. 39°C), należy skontaktować się z lekarzem.

Promienie słoneczne mogą też spowodować ciężkie poparzenia. Nieprzystosowana skóra, przez cały dzień narażona na działanie promieni słonecznych, może pokryć się pęcherzami! Oparzenie pierwszego stopnia (zaczerwienienie) można schłodzić wodą i pokryć dowolnym środkiem poleconym w lokalnej aptece (domowe sposoby zalecają okłady z kwaśnego mleka, prawda jest taka, że każdy czynnik schładzający, na czele z zimnym prysznicem, przynosi ulgę). Oparzenia z pęcherzami należy po schłodzeniu osłonić opatrunkiem i skontaktować się z lekarzem (zwłaszcza, jeśli wystąpiły w delikatnych partiach skóry – łatwo tu o pozostawienie brzydkich, długo gojących się śladów).

Poparzona słońcem skóra jest też sucha i wrażliwa na dotyk – warto zaopatrzyć się w jakiś krem nawilżający.

Ostatnią rzeczą, o jakiej wypada wspomnieć, jest podtopienie. Jeśli zauważymy osobę topiącą się, a w pobliżu nie ma ratownika WOPR, należy przede wszystkim zadbać o własne bezpieczeństwo! Nawet bardzo dobry pływak może mieć problemy z opanowaniem spanikowanego topielca. Zamiast podpływać bezpośrednio do poszkodowanego, można np. rzucić mu coś unoszącego się na wodzie. Jeśli niefortunny pływak stracił przytomność, po wydobyciu go z wody należy sprawdzić oddech i przy jego braku przystąpić do resuscytacji (bez żadnych prób *wylewania z poszkodowanego wody!*). Kładziemy taką osobę na wznak, odchylamy głowę do tyłu, wykonujemy 5 wdechów początkowych, następnie 30 uciśnień klatki piersiowej, kolejne 2 wdechy, 30 uciśnień – i tak dalej, do momentu przybycia pogotowia (wezwanego w międzyczasie przez świadków).

Andrzej Horowski

**Zasady udzielania pierwszej pomocy krok po kroku – w naszym informatorze wewnątrz numeru.**

Numer ratunkowy: 112

Numer WOPR: 0601 100 100

## Złodziej kości

Osteoporoza, choroba zwana *cichym złodziejem kości*, polega na powolnym rozrzedzaniu ich i przekształceniu w rodzaj sita. Niegdyś była uznawana za schorzenie osób starszych, obecnie występuje u co trzeciej kobiety i co ósmego mężczyzny, niekoniecznie po 50. Szczególnie podatne na zachorowanie na osteoporozę są panie w okresie menopauzy. Jakie są objawy? Początkowo nie ma żadnych, dopiero gdy kości są naprawdę przerzedzone, zwykły upadek albo uraz może doprowadzić do skomplikowanych złamań.

Pojawianiu się osteoporozy sprzyja brak aktywności fizycznej, palenie papierosów i picie alkoholu. Jak się ustrzec? Przede wszystkim, stosując odpowiednią dietę bogatą wapń. Co trzeba jeść? Produkty bogate w ten minerał.

Dlatego warto wiedzieć:

- w serach żółtych jest więcej wapnia niż w serze białym,
- mleko i jogurty są lepsze niż śmietany,
- mleko kozie zawiera więcej tego pierwiastka niż krowie,
- dużo wapnia znajduje się w warzywach zielonych (brokułach, szpinaku, botwinie i brukselce) oraz w niektórych rybach (morszczuku, flądze, śledziach i sardynkach).

Dzienne zapotrzebowanie na wapń (przykładowo):

- 3 szklanki mleka,
- 2 szklanki mleka i 2 plastry żółtego sera,
- szklanka jogurtu, plaster białego sera i 20 g sardynki

(konsultacja medyczna dr Ewa Stojek, specjalista medycyny rodzinnej)

## Warto przeczytać

Philip Roth

## Everyman

przekład: Jolanta Kozak

Czytelnik

Jedyne, co w życiu pewne, to śmierć – przekonuje filozof. Philip Roth w swojej powieści *Everyman* dodaje, że *najsilniejszym niepokojem życia jest śmierć. Bo kiedy człowiek zasmakował życia, śmierć wydaje się czymś nienaturalnym.* Everymana (z ang. każdy człowiek – w całej powieści nie pada jego imię), którego historię opowiada narrator, poznajemy na jego własnym pogrzebie. Bohater nie jest zbyt sympatyczną postacią, nie przyszło pożegnać go zbyt wiele osób, nie miał przyjaciół, a rodzinę porzucił. Everyman to typowy przedstawiciel klasy średniej, pracownik branży reklamowej, z nieco wybujałym życiem erotycznym. Z każdym rokiem i dniem bardziej samotny, gorzkniejący, spędzający coraz więcej czasu w szpitalach. Zaprzepaścił

wszystkie szanse – trzy razy się rozwiódł, znienawidził brata, zawiódł ojca, nie zna własnych synów. Jest samotnym człowiekiem, który mieszka w miasteczku dla emerytów. Prowadzi tam kursy malarstwa, lecz zamiast o sztuce, rozmawia podczas zajęć o przebytych chorobach i wspomina zmarłych sąsiadów. Malowanie nie stanie się skuteczną terapią, bo lęk przed samotnym umieraniem narasta. Everyman walczy z własną słabością – uparcie trzyma się życia, choć wie, że *jak wszyscy starcy podlega procesowi stopniowego zaniku i przyjdzie mu spędzić w tej marnej postaci resztę bezcelowych dni (...)* wypełnionych żmudnym znoszeniem degradacji fizycznej, śmiertelnego smutku i oczekiwania, oczekiwania na nic.

Po raz pierwszy lęk dopadł bohatera w romantycznych okolicznościach – na randce pod gwiazdzistym niebem. Postanowił wtedy refleksję o przyszłości odłożyć na później... Korzystał z życia – kochał i zdradzał. Przeżywał szalone romanse z coraz młodszymi kobietami. Stracił w końcu rodzinę i poczucie bezpieczeństwa. Stał się bywalcem szpitali, przeszedł kilka operacji. Wreszcie dopadła go *odległa przyszłość*. Zaczął więc

coraz częściej wracać do przeszłości, wspominać ojca jubilera, brata, a jedyną jego pociechą jest myśl o córce Nancy.

Philip Roth napisał powieść kameralną, bolesną i trudną. Intymną przypowieść, a nie panoramę Ameryki, do której nas przyzwyczaił swoimi poprzednimi książkami. Tym razem jest to proza oszczędna. Sterylna – chciałoby się powiedzieć. Pełno w niej przynębiających szpitalnych akcesoriów, które kojarzą się z cierpieniem, ale i witalności oraz erotyki. To dwie sprzeczne siły, siły, które są esencją i motorem naszego życia. Kiedy zabraknie energii, pozostaje powolna, niezależna od nas destrukcja – starość. Tymczasem Everyman ani nie godzi się na śmierć, ani nie jest do niej przygotowany. Buntuje się, ale na próżno, działają przecież nieuchronne prawa natury, więc *głównym celem jego życia stały się uniki przed śmiercią, a całą treścią życia – rozkład ciała.* *Everyman* to moralitet o nieuchronności umierania, z którą mierzyć się będzie każdy z nas – przypomina w dość dotkliwy, lecz przejmujący sposób, Philip Roth.

Anna Molska

## Książki dla dzieci

## Po co komu te bazgroły?



Pytały poirytowane moimi zachwykami nad *Wielkimi marzeniami* koleżanki, z którymi oglądałam książkę.

– Dzieci lubią piękne, wesołe, kolorowe obrazki, a tu – zgaszone, szarobure kolory na ciemnym tle! – Taka niby awangarda, niepotrzebna nikomu...

Wydane przez wydawnictwo Znak *Wielkie marzenia* Przemysława Wechterowicza budzą emocje – najczęściej zachwycają lub irytują. Szczególnie silne wrażenie robią towarzyszące oryginalnemu, krótkiemu tekstowi ilustracje Marty Ignerskiej.

Książka o wielkich marzeniach jest duża, większa od innych (format gazety codzien-

nej). Składa się z 21 plansz wypełnionych pełnych detali rysunkami, które z pozoru przypominają zeszytowe bazgroły. Pełno tu świetnych, zabawnych, zaskakujących obrazków, które mogą być pretekstem nie tylko do interesujących, pobudzających wyobraźnię rozmów o marzeniach, ale także wspólnej zabawy z dzieckiem, np. w wyszukiwanie śmiesznych lub absurdalnych szczegółów.

Każda z plansz to inna historia, inne marzenia, bo marzyć, jak zapewnia autor, może każdy. Okazuje się, że bocian marzy o urlopie, ogień chciałby wstąpić do straży pożarnej, studnia zobaczyć ocean, węgorze wspiąć się na Mount Everest... O czym marzy drapacz chmur nie napiszę, bo skoro on się wstydy, to i mnie nie wypada... (zobaczcie sami, a przy okazji poznacie marzenia wiatru, tasiemca, czerwonych szpilek, komina, kolibra, stracha na wróble i żyjącej tylko jeden dzień jętki).

Książka łamie stereotypy: i tekst, i wspólnie uzupełniające go ilustracje łączą przeciwieństwa, prowokują do myślenia, zaskakują,

śmieszają, skłaniają do zastanowienia się nad własnymi marzeniami, uczą odwagi, rozmachu w myśleniu o przyszłości.

Ostatnia pusta strona przeznaczona jest na nasze marzenia. Można narysować, co się chce. Pozornie niedbałe ilustracje Ignerskiej nie onieśmielają, sugerują, że rysować i marzyć może każdy. Tworzenie jest dla każdego. Każdy może mieć swoją książkę pełną marzeń, wypełnić szarobure obrazki kolorem, być współautorem książki.

*Wielkie marzenia* zostały wyróżnione w 48. edycji Konkursu Polskiego Towarzystwa Wydawców Książek na Najpiękniejszą Książkę 2007 roku. Nie jest to jedyna nagrodzona książka z *bazgrołami*. Tym, których zachęcałam do sięgnięcia po *Wielkie marzenia*, polecam niebanalną, pełną rozmachu, autorską książkę *Świat jest dziwny* Grażki Lange, która otrzymała prestiżową nagrodę Książka Roku 2007 dla ilustratora w konkursie organizowanym przez Polską Sekcję IBBY.

Serdecznie zachęcam do zabawy, którą proponuje ilustratorka – do dorysowywania, zamalowywania, przerabiania obrazków – do współtworzenia książki, bo bazgrolicie przecież każdy umie.

Ewa Pietraszek

# Mediare – Być w środku

Konflikty były, są i będą. Zderzenie sprzecznych ludzkich dążeń jest normalnym, naturalnym aspektem rzeczywistości. Nasza postawa wobec nich nie jest jednak tak normalna. Pojawia się wstyd, poczucie winy, nadmierny gniew.

– *Nieumiejętność, a nie brak chęci, jest głównym problemem w traktowaniu konfliktów* – mówi specjalista od mediacji Manuela Piżga-Jonowska – *konflikt jest tabu. Nie jesteśmy uczeni, jak postępować z konfliktami. Mamy przeświadczenie, że są tylko zwycięzcy i przegrani, że zawsze ktoś musi wygrać a ktoś inny przegrywa. Nie znamy swoich potrzeb, nie znamy siebie.* Według niej konflikt jest sytuacją tuż przed rozwiązaniem problemu. Jest sygnałem, że coś wymaga zmiany. Można więc przyjąć, że konflikt jest potencjałem, który niesie nadzieję zmiany, może być początkiem czegoś nowego. Zdaniem innego mediatora, Magdaleny Cetery, najważniejsze jest, jak z niego wyjść, znaleźć sposób rozwiązania.

Dlaczego nie umiemy konstruktywnie radzić sobie z naszymi sporami? Według ekspertów brakuje nam cierpliwości i empatii, wczucia się w sytuację drugiej osoby, chęci jej zrozumienia. Nie umiemy słuchać. – *Mówimy tym samym językiem, ale w głowie mamy różne wzorce* – mówi Magdalena Cetera. To sprawia, że używając tych samych słów, każdy z nas może mieć coś innego na myśli.

Ekspert radzi, by w kłótni przekształcić zaimek z „ty” na „ja”. Mówić o swoich uczuciach, nie oceniać osoby, ale jej zachowanie. Upewniać się czy to, co powiedziała druga strona, zrozumieliśmy tak, jak ona tego chciała.

Decydując się na mediację, możemy być pewni, że coś się zmieni nawet, jeśli nie dojdzie do ostatecznego porozumienia. Poznanie i zrozumienie (nawet, jeśli nie akceptacja) potrzeb, oczekiwań i wartości drugiej strony w neutralnych warunkach sprawi, że emocje opadną i doświadczymy

ulgi. Spójrzmy na spór świeżym okiem. Nikt biorący udział w mediacjach nie jest przegranym, ponieważ jej celem nie jest ustalenie, kto ma rację, ale wypracowanie rozwiązania satysfakcjonującego obie strony sporu.

Dzięki regułom mediacji i opanowaniu *strażnika procesu*, jakim jest mediator, będziemy mogli skoncentrować się na meritum konfliktu. Mediacja może być lekcją mądrości. Decydując się na nią, dajemy świadectwo kulturze i nowoczesności.

– *Mediacja jest sztuką słuchania i sztuką zadawania pytań* – tak mówią o niej specjaliści.

Joanna Misiorna

**Więcej – w naszym informatorze wewnątrz numeru.**

## NGO na TOP-ie

15 maja wrocławskie Muzeum Architektury zapełniło się ludźmi młodymi, energicznymi i z pomysłami na to, jak można świat czynić lepszym. A wszystko to za sprawą zorganizowanych przez międzynarodową organizację studencką AIESEC Targów Organizacji Pozarządowych.

Skrót NGO pochodzi od angielskiego terminu *non-governmental organization*, czyli organizacja pozarządowa – działająca społecznie i dla pożytku społecznego, nienastawiona na zysk. Na Targach Organizacji Pozarządowych swoje osiągnięcia, realizowane projekty i plany zaprezentowało dwadzieścia siedem organizacji o bardzo różnorodnych celach i zadaniach. Co można robić w ramach NGO? Można między innymi organizować wydarzenia sportowe (tak jak Stowarzyszenie Promocji Sportu FAN) zadbać o pomoc psychologiczną i prawną dla kobiet potrzebujących wsparcia (Centrum Praw Kobiet), zaproponować dzieciom i młodzieży aktywny sposób spędzania czasu (Młodzieżowe Centrum Informacji i Rozwoju) pracować na rzecz osób w trudnej sytuacji życiowej (Stowarzyszenie Ocalić Szansę), zajmować się działalnością kulturalną (Portal G-punkt, Towarzystwo „Busker”) itd., itp.

Na Targach znalazły się także organizacje promujące inicjatywy obywatelskie, takie jak

Wrocławskie Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych Sektor 3. Jest to *inkubator* w którym nowopowstałe NGO mogą przez pierwszy rok swojej działalności korzystać nieodpłatnie z pomieszczeń, sprzętu, a także porad specjalistów. Jest przestrzenią wymiany doświadczeń między organizacjami i nawiązywania kontaktów.

Oprócz możliwości spotkania z członkami przeróżnych organizacji, można było wziąć udział w trzech szkoleniach, obejrzeć film o pracy w trzecim sektorze, posłuchać koncertu skrzypcowego, wziąć udział w panelu dyskusyjnym w ramach spotkania z cyklu *Śniadanie Mistrzów* organizowanego przez portal kulturalny G-punkt. Na temat *Co można zyskać na czynieniu dobra?* rozmawiali pracownik firmy Public Relations, reprezentantka AIESEC oraz przedstawiciel Uniwersytetu. Satysfakcja, większe zadowolenie z życia, samorozwój, to tylko niektóre z licznych korzyści które, według uczestników debaty, można otrzymać dzięki zaangażowaniu w wolontariat. A zatem do dzieła! Nie pozostaje nic, tylko przyłączyć się do którejś z istniejących NGO lub... utworzyć własną!

Ewa Chwedkowska

**Więcej na temat Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych Sektor 3. w naszym informatorze wewnątrz numeru.**





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

## Dom Pomocy Społecznej

Potocznie znane są jako *domy opieki* i bywają ostatnią deską ratunku dla osób starszych, przewlekle somatycznie chorych, przewlekle psychicznie chorych i niepełnosprawnych intelektualnie, które potrzebują nieustannej, całodobowej opieki.

We Wrocławiu jest dziewięć takich placówek i na przyjęcie do każdej z nich czeka się średnio ok. od 1–2 lat (dla osób przewlekle psychicznie chorych okres ten wynosi ok. 4–5 lat). A jeszcze kilka lat temu czas oczekiwania wynosił 2–5 lat.

**Kto może się starać o przyjęcie do DPS:** osoby wymagające całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, nie mogące samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu, którym nie

można zapewnić niezbędnej pomocy w środowisku przez rodzinę i gminę.

**W celu uzyskania skierowania do domu pomocy społecznej należy przygotować następujące dokumenty:**

- podanie z prośbą o zamieszkanie w domu, podpisane przez osobę ubiegającą się lub jej opiekuna prawnego;
- zaświadczenie lekarskie;
- orzeczenie o stopniu niepełnosprawności;
- aktualną decyzję właściwego organu w sprawie renty, emerytury.

Po przygotowaniu ww. dokumentów należy skontaktować się z pracownikiem socjalnym Zespołu ds. Domów Pomocy Społecznej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej celem umówienia się na przeprowadzenie wywiadu środowiskowego.

### Oplaty

Średni miesięczny koszt utrzymania mieszkańca w domach pomocy społecznej kształtuje się od około 2100–3300 zł miesięcznie.

Oplatę za pobyt w DPS wnoszą mieszkańcy w wysokości 70 proc. swojego dochodu, rodzina oraz gmina, z której osoba została skierowana.

Z rodziną zobowiązaną (małżonek, zstępni przed wstępnymi) przeprowadza się wywiad alimentacyjny i po analizie sytuacji dochodowej zawierana jest umowa.

**Ważne!** Obecnie przygotowany jest pierwszy w Polsce, autorski projekt, który przewiduje reformę dotychczasowych usług opiekuńczych, tak, aby nasi najbliżsi, wymagający całodobowej opieki, mogli pozostać w domu. Natomiast Domy Pomocy Społecznej byłyby przeznaczone jedynie dla osób, których nie można pielęgnować w warunkach domowych.

**Wykaz wrocławskich domów pomocy społecznej – w naszym informatorze wewnątrz numeru.**

## Komarzyce i gąsienice

Nareszcie jest ciepło i zielono, tłoczno więc zrobiło się we wrocławskich parkach, na skwerkach i działkach. Tymczasem leniuchując na trawie, siadając pod drzewem, czy buszując po łące, nie zdajemy sobie sprawy z zagrożeń, jakie tam na nas czyhają.

Najbardziej widoczne są chmary komarów, których po stosunkowo cieplej zimie należy spodziewać się więcej niż zazwyczaj. Nie możemy zapominać, że każde najmniejsze nawet oczko wodne w przydomowym ogródku lub na działce jest potencjalną wylęgarnią tych owadów, które skutecznie potrafią obrzydzić każdy wieczór spędzany poza domem. Ale to nie jedyne zagrożenie, na które powinniśmy się przygotować tego lata.

Znacznie groźniejsza jest niewinnie wyglądająca gąsienica motyla kuprówki rudnicy. Jest żarłoczna i łapczywa, potrafi ogołocić drzewa, nie zostawiając najmniejszego listka. Można ją spotkać wszędzie – najchętniej jednak żeruje na drzewach owocowych i na dębach. Jest niebezpieczna nie tylko dla zieleni. Jej parzące włoski wywołują u ludzi swędzącą wysypkę, wystarczy, że naszą skórę muśnie kilka pojedynczych włosków niesio-

nych przez wiatr. Szczególnie podatni na ich działanie są alergicy. Agresywna gąsienica zaczyna we Wrocławiu być problemem. – *Jeśli porównać jej liczebność do sinusoidy, to od kilku lat jesteśmy na szczycie* – mówi Michał Jęcz z Wydziału Środowiska i Rolnictwa Urzędu Miasta. – *Dlatego rozpoczęliśmy kampanię informacyjną, aby uczuli społeczeństwo na ten problem.* – „Parzydełka“ rudnicy są niebezpieczne tylko do przełomu czerwca i lipca – mówi alergolog, doktor Danuta Jarczewska, (wówczas gąsienica zamienia się w motyla – przyp. red.). – *Żeby się ustrzec przed nieprzyjemnymi skutkami obcowania z gąsienicą, nie powinniśmy biegać po chaszczach czy siadać bezpośrednio pod drzewami. Jeśli jednak dojdzie do kontaktu z włoskami rudnicy, a powierzchnia skóry z odczynem alergicznym jest duża, może być konieczna pomoc lekarza, który przepisze leki przeciwhistaminowe i maści do smarowania ze sterydami* – wyjaśnia doktor Jarczewska. Magistrat zamierza wydać totalną walkę temu szkodnikowi. – *Planujemy przeprowadzenie oprysków lotniczych wszystkich terenów zielonych.* – mówi Michał Jęcz i zapewnia, że – *preparat, jaki zastosujemy, jest całkowicie niegroźny dla ludzi i zwierząt.*

Kolejnym zagrożeniem dla amatorów kontaktów z naturą jest kleszcz, który może być sprawcą boreliozy i tzw. KZM czyli kleszczowego zapalenia opon mózgowych. Borelioza to niebezpieczna choroba atakująca wiele narządów, rozpoczyna się od niegroźnego zaczerwienienia w miejscu ugryzienia i objawów przypominających grype. Leczenie to przede wszystkim kuracja antybiotykowa. Zlekceważenie pierwszych symptomów może prowadzić do zapalenia serca, opon mózgowych i mózgu.

Kleszczowe zapalenie mózgu często przebiega jak łżejsza postać grypy, która mija po około 2 tygodniach. Czasem, po 2–3 tygodniach pojawia się gorączka z uczuciem rozbicia i osłabienia oraz charakterystyczną sztywnością karku. Zlekceważenie tych objawów prowadzi często do porażenia nerwów, niedowładu kończyn czy depresji. Przeciwno KZM można się zaszczepić. Szczepionkę można podawać dzieciom, które skończyły rok życia. Epidemiolodzy wyliczyli wprawdzie, że jeden na 10 tysięcy kleszczy jest nosicielem KZM, ale nigdy nie wiadomo, czy nie trafimy akurat na tego niewłaściwego.

Monika Filipowska

**Informacje o tym, jak chronić się przed kleszczami znajdziesz w naszym informatorze wewnątrz numeru.**

# PLAC JANA PAWŁA II

Proponuję dziś spacer z odwiedzanego niedawno placu Wolności na Plac Jana Pawła II. Mamy do wyboru dwie drogi: albo ulicą Włodkowica, albo fragmentem Promenady Staromiejskiej wzdłuż fosy. Na razie dla celów poznawczych sugerowałabym przejście ulicą, potem możemy powrócić się alejkami wrocławskich plant.

Zacznijmy od narożnika ulic Krupniczej i Włodkowica, na którym po jednej i drugiej stronie stoją ciekawe budynki. Z prawej zwraca uwagę neogotycka okazała kamienica zbudowana według projektu Alexiusa Langerera w połowie XIX wieku. Powstała w bardzo atrakcyjnym wówczas miejscu, na działce zajmowanej wcześniej przez znany w mieście zajazd Pokoyhoff. Dziś, nawiązując do angielskiego gotyku dom pełen godnych pałacu dekoracji, służy prawnikom. Patronują im figury św. Jana Chrzciciela oraz św. Jadwigi, wkomponowane w narożny wykusz kamienicy.

Kilkanaście lat później z lewej strony stanął wybudowany także w stylu neogotyckim gmach Nowej Giełdy. Zaprojektował go Karl Lüdecke, zwycięzca pierwszego w dziejach miasta konkursu architektonicznego. Wśród licznych elementów dekoracyjnych na elewacji wschodniej znajdziemy rzeźby kupca, rolnika, marynarza i pasterza, a od południa postaci górnika i rzemieślnika. Trzeba pamiętać, że giełda była siedzibą Izby Przemysłowo-Handlowej. W 1891 roku koncertował tu, wzbudzając powszechny zachwyt, Ignacy Paderewski. Obecnie

zabytkowe pomieszczenia wykorzystuje KS Gwardia, jednak władze miasta chciałyby przejąć obiekt, oby z większym pożytkiem dla mieszkańców.

Ulica Włodkowica miała kiedyś inną nazwę. Charakterystycznym łukiem biegła wzdłuż murów miejskich, stąd zwano ją Wąlową. W XIX wieku, po wyburzeniu na rozkaz Napoleona fortyfikacji, zyskała na znaczeniu. Mieli tu swoje rezydencje pruscy oficerowie i śląska arystokracja. Po wydanym w 1812 roku edyktie przyznającym Żydom równouprawnienie przybywa ich w tym rejonie coraz więcej. Pojawia się siedziba zarządu gminy (kahał), w podwórzu posesji 7/9 synagoga Pod Białym Bocianem a pod numerem 18 jedyne w Europie seminarium rabinackie.

Dziś ulica ma swego patrona, jest nim Paweł Włodkowic, postać słabo znana a absolutnie wyjątkowa w historii naszego kraju i Europy. W czasach bitwy pod Grunwaldem Włodkowic był rzecznikiem Polski w sporze z zakonem krzyżackim, a także obrońcą prawdziwego ducha chrześcijaństwa, w myśl którego nie wolno siłą nawracać pogan. W 1420 roku jako przedstawiciel króla Władysława Jagiełły uczestniczył we Wrocławiu w procesie z Krzyżakami przed sądem rozjemczym cesarza Zygmunta Luksemburczyka. Po krzywdzącym werdykcie posłował z odwołaniem do papieża i uzyskał kasację wyroku. Doktor prawa i rektor Akademii Krakowskiej, wielki uczony, rzecznik prawdy, sługa Polski i sługa Kościoła.



Ulicą Włodkowica dochodzimy do placu Jana Pawła II. Kiedyś u zbiegu ulic Ruskiej i św. Mikołaja stała jedna z bram miasta, otoczona bastejami Brama Mikołajska. Zburzono ją ostatecznie około 1820 roku, a gotyckie rzeźby elewacji wmurowano w budowany wówczas kościół św. Józefa (dawnej św. Urszuli i Jedenastu Tysięcy Dziewic). Z czasem zasypano w tym miejscu fosę, tworząc plac zwany Królewskim. Zachowana do dziś fontanna, zatytułowana Walka i Zwycięstwo, powstała na początku XX wieku dzięki pieniądзом, jakie zostały komitetowi budowy pomnika Bismarcka (stał po przeciwnej stronie placu). Atleta walczący z lwem symbolizuje walkę, a ten siedzący na pokonanym zwierzęciu, to alegoria zwycięstwa.

W czasie oblężenia Wrocławia w 1945 roku większość zabudowań placu została bezpowrotnie zniszczona. Po zachodniej stronie, u zbiegu z ulicą Podwale, ocalał jedynie secesyjny pałacyk dawnego Śląskiego Towarzystwa Ubezpieczeń od Ognia, dziś zajmowany przez Akademię Muzyczną. Od północy zachowały się budynki najstarszego w mieście świeckiego szpitala im. Babińskiego (dawnej Wszystkich Świętych). Teraz, po likwidacji placówki, cała trzyhektarowa działka będzie łakomym kąskiem dla inwestorów.

Na tyłach ulicy Włodkowica ciągnie się wzdłuż fosy fragment Promenady Staromiejskiej, który na tym odcinku jest jednak dość zaniedbany. Stopniowo odzyskuje swą urodę a wkrótce zyska jeszcze bardziej. Na wiosnę przyszłego roku na wysokości Dworca Świebodzkiego i pl. Orłat Lwowskich powstanie nad fosą kładka dla pieszych i rowerzystów. Połączy planowany w tym miejscu węzeł komunikacyjny z centrum, zlikwiduje martwe punkty i ułatwi mieszkańcom i turystom dotarcie do Starego Miasta.

Marta Rudnicka



Na górze: Gmach Nowej Giełdy.

Obok: Akademia Muzyczna.  
Fot. Marta Rudnicka



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Powiatowy Urząd Pracy we Wrocławiu  
realizuje projekt

# Z NAMI PO PRACĘ

Jeśli mieszkasz we Wrocławiu lub w powiecie wrocławskim, nie masz pracy i jesteś zarejestrowany w naszym urzędzie, zapraszamy Cię do udziału w projekcie, który zwiększy Twoje szanse powrotu na rynek pracy.

Oferujemy:

- szkolenia zawodowe (często z praktyką u pracodawcy) i aktywizujące
- doradztwo zawodowe i pośrednictwo pracy
- staże, przygotowania zawodowe oraz prace interwencyjne

Masz możliwość uzyskania:

- środków na podjęcie własnej działalności gospodarczej
- certyfikatów EBC\*L, ELSA, FELSA, ECDL, ERC

Więcej informacji w Dziale Pośrednictwa Powiatowego Urzędu Pracy lub na stronie [www.pup.wroclaw.ibip.pl](http://www.pup.wroclaw.ibip.pl)

Nasz adres:

Powiatowy Urząd Pracy  
53-333 Wrocław, ul. Powstańców Śląskich 98  
tel. 071 360 43 00 do 09

Zapraszamy od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 14.00

Projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej – Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki 2007-2013

