

ISSN 1898-5599

egzemplarz bezpłatny

# ludzka sprawa

niezwykły magazyn dla zwykłych ludzi

Nr 9 (24) 2008 Wrzesień



**Profesor**

**MARIA SĄSIADK**

**Woda Życia nie istnieje?**

---

# OPERA WROCŁAWSKA



INSTYTUCJA KULTURY SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA DOLNOŚLĄSKIEGO  
WSPÓŁPROWADZONA PRZEZ MINISTRA KULTURY I DZIEDZICTWA NARODOWEGO

DYREKTOR EWA MICHNIK



## KONCERT CHARYTATYWNY CHARITY CONCERT

### ORKIESTRA NIEMIECKICH LEKARZY PEDIATRÓW ORCHESTER DER DEUTSCHEN KINDERÄRZTE

MANFRED FABRICIUS DYRYGENT | CONDUCTOR

SOLISTA | SOLIST **ADAM CZERMAK** SKRZYPCE | VIOLIN

SO | **13.09.2008** | GODZ **16.00**

W PROGRAMIE | IN PROGRAMME  
F. SCHUBERT, H. WIENIAWSKI, J. BRAHMS

Dochód z koncertu przeznaczony zostanie na pomoc w leczeniu dzieci  
w Klinice Transplantacji Szpiku, Onkologii i Hematologii Dziecięcej  
Akademii Medycznej we Wrocławiu.



W R O C Ł A W

Gazeta została wydana dzięki wsparciu finansowemu Wydziału Zdrowia UM

„A w górach już jesień w królewskiej koronie...”  
Koniec wakacji i początek roku szkolnego. Dla Pierwszaków to ważne przeżycie, co zrobić, aby nie było traumą – na łamach „Ludzkiej Sprawy”, radzi pedagog. Pracownica Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej i nasza nowa współpracowniczka, Patrycja Kruk, pokazuje jakie możliwości otrzymania pomocy mają rodzice, dla których szkolne zakupy są zbyt dużym obciążeniem finansowym. Polecamy rozmowę miesiąca: o genetyce i życiu mówi profesor Maria Sęsiadek. Piszemy także o małym chłopcu, któremu przeszczepiono nerkę matki i dzięki temu zyskał nowe życie. Razem z Wrocławiem dziękujemy naszym Stulatkom, polecamy dobrą lekturę i zapraszamy na spacer po mieście i na naszej stronie internetowej [www.ludzkaSprawa.pl](http://www.ludzkaSprawa.pl)

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. 0607 408 416

e-mail: [redakcja@ludzkaSprawa.pl](mailto:redakcja@ludzkaSprawa.pl)

[www.ludzkaSprawa.pl](http://www.ludzkaSprawa.pl)

**Na okładce:** Maria Sęsiadek

**Zdjęcie:** Anna Smarzyńska

# W numerze:

## 4 Woda życia nie istnieje?

Pyta profesor Maria Sęsiadek

## 6 Mój mąż

Chory na Alzheimera

## 7 Nowe życie

Małego Kubę

## Wrocław dziękuje

Stulatkom – portret Anny Waszyńskiej

## 8 Lekcje bez strachu

Mały brachu

## 9 Domowe przedszkole

i urzędowe babole

## 10 Uwaga rak

Guzy kości

## 11 Warzywo

Dobre tworzywo

## 12 Morze

## O miłości całkiem poważnie

Książki dla dorosłych i dla dzieci

## 13 Pułapka

Sekciarskie kamuflaże

## 14 Witaj szkoło

Na wesoło?

## 15 Spacer po Wrocławiu

Przedmieście Świdnickie



Informacja Lucka

**Konkurs Lucka:** Wszystkich naszych Czytelników zapraszamy do wzięcia udziału w nowej edycji konkursu na najciekawszy pamiętnik. Najbardziej interesujące wspomnienia opublikujemy, a autorzy otrzymają honorarium autorskie. Prace, nie dłuższe niż sześć tysięcy znaków, prosimy przysyłać na nasz adres mailowy: [redakcja@ludzkaSprawa.pl](mailto:redakcja@ludzkaSprawa.pl), lub na adres do korespondencji: 50-540 Wrocław, ul. Orzechowa 42/14.

\*\*\*

„Ludzką Sprawę” znajdziesz w Dolnośląskim Centrum Informacji Kulturalnej OKIS (Rynek-Ratusz 24), Młodzieżowym Centrum Informacji i Rozwoju (pl. Dominikański 6), w Teatrze Lalek (pl. Teatralny 4), Wydziale Zdrowia Urzędu Miejskiego (ul. G. Zapolskiej 2/4), w MOPS (ul. Strzegomska 6) i w Urzędzie Pracy (ul. Powstańców Śląskich 98) oraz w taksówkach Radia Taxi Serc.

\*\*\*

Kontakt w sprawie reklam: [redakcja@ludzkaSprawa.pl](mailto:redakcja@ludzkaSprawa.pl)



# Woda życia nie istnieje?

Z profesor **Marią Sąsiadek** o życiu i genetyce rozmawia **Anna Morawiecka**

**Profesor Maria Sąsiadek:** Pozwól, że zanim zaczniemy rozmawiać, zadzwonię do córki. *Cześć kochanie, czy jestem wam w domu potrzebna, czy mogę zostać w mieście? Mogę, to dobrze. Nie, szmat nie puszcza, sama puszcze jak przyjdę, bo to jest wyższa szkoła jazdy...*

**Anna Morawiecka:** **Czy to jest tak, że mama profesor wszystko robi najlepiej?**

Broń Boże! Nie wychowuję wnuków – wyłącznie je kocham, nie wynoszę śmieci – w tym lepszy jest mój mąż. Moje córki lepiej ode mnie znają angielski i do nich należy korekta moich artykułów...

**Jesteś profesorem zwyczajnym nauk medycznych, masz męża profesora, dwie wspa- niałe córki, trójkę wnuków, wyglądasz na... dzieci lat, jak Ty to robisz? Czy genetycy już wymyślili „wodę życia”?**

No właśnie, pytanie o *wodę życia* genialnie wpasowuje się w funkcjonujący w społeczeństwie obraz genetyka. Ta dziedzina nauki postrzegana jest trochę jako szarlatanstwo, trochę fantazja, trochę marzenie. A ja nie wiem, czy woda życia istnieje... Dawno za to nauczyłam się amerykańskiej zasady *keep smiling*. Miałam też bardzo mądrą matkę, która nauczyła mnie, że żyć trzeba kolorowo, dlatego ciemniejsze strony mojego świata zamiatam pod dywan (śmiech) – teraz wszyscy będą wiedzieli, gdzie ich szukać...

**Pracę naukową zaczynałaś w latach osiemdziesiątych, kiedy generalnie w Polsce nie było łatwo. Jak pamiętam, nigdy nie byłaś kompromisowa w sprawach zasadniczych, a angażując się w działania opozycji, kładłaś na szalę całą swoją karierę – nie bałaś się?**

Nie, bo byłam młoda i głupia... Miałam też dużo szczęścia. Urodziłam się na tyle późno, że mogłam kontestować rzeczywistość i nie zapłacić za to ceny, jaką zapłacili moi rodzice. Ojciec był aresztowany za przynależność do AK, po wyjściu na wolność nie mógł nawet marzyć o karierze naukowej. Podobnie mama. Oboje zresztą w latach pięćdziesiątych dostali nakaz pracy w Bogatyni. Zdawałam sobie sprawę, że jedyne, na co mogłam liczyć w tamtym świecie, to stopień doktora nauk medycznych i miejsce w przychodni... Dopiero po roku 1989, po

raz pierwszy mogłam wyjechać na stypendium zagraniczne, mogłam zacząć myśleć o karierze naukowca.

**Czy istnieje coś takiego, jak uzależnienie genetyczne?**

Na pewno można mówić o genetycznie uwarunkowanej wrażliwości czy też skłonności do popadania w nałogi. Są osoby bardziej i mniej wrażliwe na uzależnienia. Na przykład ludzie Wschodu mają genetycznie uwarunkowany niedobór enzymu, który jest odpowiedzialny za transformację alkoholu do formy nieaktywnej i oni bardzo szybko się upijają.

**I można temu w jakiś sposób zapobiegać?**

Tak, ale nie na poziomie genetycznym. Można stosować takie... hm, jak to powiedzieć, żeby nie po profesorsku (śmiech), specyficzne badania. Rozwijają się nowa gałąź genetyki, która nazywa się diagnostyką predykcyjną, pozwalająca przewidzieć, że dana osoba łatwiej może na przykład popaść w uzależnienie, zachorować na nadciśnienie, osteoporozę, chorobę psychiczną czy jakąś inną dolegliwość. Niektóre firmy sprzedają nawet testy, analizujące kilka lub kilkanaście wariantów genetycznych, czego efektem może być na przykład stwierdzenie, że pacjent ma większe skłonności do nadciśnienia i dlatego powinien unikać papierosów, picia alkoholu czy kawy, powinien jeść dużo brokułów i rzodkiewki. Upraszczam oczywiście sprawę, ale tak to mniej więcej wygląda. Nie jesteśmy co prawda w stanie wpłynąć na układ genetyczny, ale możemy wpływać na środowisko, stąd porady dotyczące sposobu życia, czego należy unikać, a czego kategorycznie się wystrzegać. I to działa. Genetyka predykcyjna nie ma jeszcze bardzo twardych podstaw naukowych, z jednej strony prowadzone badania już na tym etapie są korzystne dla ludzi, bo stymulują zdrowy tryb życia, a z drugiej strony jest to oczywiście wyciąganie pieniędzy.

**No właśnie. Na zdrowy rozum każdy lekarz rodzinny powie, co jest zdrowe, a czego należy unikać i nie jest żadnym odkrywaniem Ameryki stwierdzenie, że palenie jest szkodliwe... A każda mama uświadomi swojemu dziecku, że picie alkoholu nie jest najlepszym sposobem na życie...**

No tak, tylko kto posłucha mamy czy lekarza rodzinnego? A tu... jak ktoś zapłaci tysiąc pięćset złotych za badanie genetyczne to powie: *fiu, fiu, fiu, trzy razy dziennie brokulki jeść należy* i uwierzy, nie po to wszak płacił ciężkie pieniądze, żeby teraz sobie lekceważyć zalecenia... prawda?

**Zasadniczo tak. Jesteś nie tylko naukowcem, ale i lekarzem.**

Po pierwsze jestem lekarzem genetykiem, zajmuję się między innymi kobietami w ciąży, które mają, albo obawiają się, że mają podwyższone ryzyko urodzenia niepełnosprawnego dziecka. Interesuję się wadami genetycznymi u dzieci i młodzieży, zaburzeniami dojrzewania płciowego, także parami małżeńskimi z niepłodnością. Głównym przedmiotem moich badań są jednak genetyczne uwarunkowania chorób nowotworowych. Ale nie tylko, w tym roku, razem z kolegami z Wrocławia, Poznania i Niemiec wymyśliliśmy zupełnie nowatorskie podejście do choroby Alzheimera. Nie będę jednak o tym więcej mówiła, bo to nowy projekt, który złożyliśmy do Unii Europejskiej, aplikując o środki na dalsze badania. Poza tym nie chciałbym zapeszyć...

**Porozmawiajmy w takim razie o nowotworach.**

Od pięciu do dziesięciu procent wszystkich chorób nowotworowych uwarunkowana jest genetycznie. Bardzo ważnym jest, aby wykryć rodziny, które są obciążone nieprawidłowym, przekazywanym z pokolenia na pokolenie genem. Ma to duże znaczenie przy leczeniu. Na przykład kobiety, u których nowotwór rozwija się na bazie bardzo konkretnych zmian genetycznych, reagują na ściśle określone terapię lepiej niż inne pacjentki. Poza tym możemy takie badania zaoferować ich rodzinom, na ich podstawie wytypować osoby z podwyższonym ryzykiem zachorowania na raka i zastosować wobec nich rozszerzony program badań profilaktycznych, pozwalający na wczesne wykrycie zmian i ich usunięcie.

**Czy w takim razie każdy powinien zrobić sobie takie badania?**

No nie, nie każdy. Powinny je z całą pewnością zrobić osoby, które mają genetyczne obciążenie rodzinne.

## Ale skąd mam wiedzieć czy mam takie obciążenie, czy nie?

Masz swojego lekarza domowego, masz ginekologa. Tak naprawdę jednak, to lekarz rodzinny powinien mieć informacje o rodzinie każdego swojego pacjenta. Powinien zrobić wywiad i jeśli widzi, że w rodzinie jest dużo nowotworów, to powinien skierować na takie badania.

## Co to znaczy „dużo nowotworów”?

Dużo czyli dwa, trzy, ale charakterystyczne. Na przykład u babki i matki czy u matki i jej siostry albo u ojca i syna przed pięćdziesiątym rokiem życia. O tym, jakie są kryteria rozpoznawania, naprawdę powinien wiedzieć lekarz. I jeśli ma wątpliwości czy podejrzenia, powinien skierować na badanie genetyczne. Na takie badania niestety trzeba czekać, ale czasami naprawdę warto...

## Jak oceniasz stan opieki medycznej. To znaczy, czy do lekarzy genetyków kierowani są ludzie, którzy powinni być przez was przebadani?

Szczerze mówiąc, kiepsko. Bardzo dużo pacjentów trafia do nas dlatego, że sami doszuli się informacji w Internecie, bardzo wielu dowiedziało się od przysłowiowej *Goździkowej*, czyli z poczty pantoflowej... Najrzetelniej do genetyków kierują lekarze pediatri, rzetelnie robią to również ginekolodzy z małżeństwami mającymi problemy rozrodcze. Najgorzej wygląda kierowanie pacjentów nowotworowych i szczególnie kierowanie kobiet w ciąży.

## Czyli na badania prenatalne?

Tak.

## Co to są za badania i kto powinien je robić?

Są to badania, które wykonuje się przed urodzeniem dziecka, pozwalają często nawet przed pierwszym trymestrem życia płodowego zdiagnozować wady wrodzone. Badania te możemy podzielić na dwie duże grupy: badania nieinwazyjne i inwazyjne. Te pierwsze w żaden sposób nie zagrażają ani matce, ani dziecku, ale niestety nie dają stuprocentowej pewności w odniesieniu do chorób uwarunkowanych genetycznie. Tutaj **bardzo**, podkreślam, **bardzo** polecam badania ultrasonograficzne, które powinno się robić między dziesiątym a trzynastym tygodniem ciąży. Nazywa się to oceną przezierności fałdu karkowego i obecności kości nosowej. To są takie dwa markery zespołu uwarunkowanego genetycznie, głównie zespołu Downa. Oczywiście badania te powinien wykonywać wysokiej klasy specjalista na doskonałym sprzęcie. Proszę pamiętać, że mówimy o badaniu płodu, który ma mniej niż sześćdziesiąt milimetrów długości, a przezierność fałdu karkowego około

Profesor Maria Małgorzata Sasiadek jest kierownikiem Katedry i Zakładu Genetyki Akademii Medycznej we Wrocławiu, jest również praktykującym lekarzem genetyki klinicznej. Głównym obszarem jej zainteresowań naukowych jest genetyka w onkologii. Profesor Maria Sasiadek jest również wykładowcą na Akademii Medycznej we Wrocławiu, autorką wielu publikacji w czasopiśmie medycznych o zasięgu międzynarodowym i laureatką licznych nagród za prace naukowe i badawcze zarówno w kraju, jak i za granicą.

Prof. M. Sasiadek z najstarszym wnukiem Markiem  
Fot. Anna Smarzyńska



dwóch milimetrów, czyli rozmawiamy o pomiarach strasznie małych struktur. Jeśli chodzi o grupę badań nieinwazyjnych, to są jeszcze badania biochemiczne, na podstawie których oznacza się poziom pewnych enzymów w surowicy krwi matki, są one również zupełnie nieszkodliwe dla płodu i dla matki, ale moim zdaniem, powinny być bardzo rozważnie zalecane ponieważ są to badania prowadzone dwupoziomowo (drugi etap wykonuje się między siedemnastym a dziewiętnastym tygodniem ciąży) i obarczone są bardzo dużym ryzykiem fałszywych dodatnich wyników, a to oznacza niepotrzebne skierowanie na badanie inwazyjne. Spotkałam się w swojej praktyce z kobietami, którym robiono właśnie badania biochemiczne i do genetyka trafiały one w dziewiętnastym tygodniu ciąży. Badanie genetyczne trwa około trzech tygodni, czyli robi się dwudziesty pierwszy tydzień. W przypadku, kiedy w ustawodawstwie polskim istnieje możliwość przerwania ciąży jeżeli dziecko jest obarczone poważną wadą genetyczną, to wysyłanie pacjentki do genetyka w dziewiętnastym tygodniu praktycznie uniemożliwia kobietom podjęcie decyzji o ewentualnym usunięciu ciąży.

## Jakie są wskazania do wykonania badań inwazyjnych?

Chociażby wiek kobiety ciężarnej, powyżej trzydziestego piątego roku życia. Badania takie powinny robić również matki, które mają już niepełnosprawne dziecko albo kobiety, które same, lub ich partner, są nosicielami zmiany genetycznej, która może być przekazana potomstwu. Badania inwazyjne wykonywane są na komórkach płodu. Dają one praktycznie stuprocentową pewność rozpoznania pięciu zespołów (Downa, Turnera, Klinefeltera, Edwardsa i Patau), które w sumie stanowią ponad osiemdziesiąt procent wszystkich zespołów wad genetycznie uwarunkowanych u dzieci.

## Z jednej strony badania prenatalne pozwalają na zdiagnozowanie wad genetycznych, z drugiej – stwarzają możliwość wykrycia na przykład wady serca. Czy są jakieś możliwości leczenia płodu?

Należy pamiętać, że przyczyny powstawania wad wrodzonych są bardzo skomplikowane i tylko część z nich jest uwarunkowana zmianami genetycznymi. Badania prenatalne mają ogromne znaczenie przy wykrywaniu wad anatomicznych. I już w tej chwili są podejmowane próby leczenia dziecka przed urodzeniem. To nie tylko jednak kwestia terapii prenatalnej, ale jeśli przed urodzeniem stwierdzi się, że dziecko ma ciężką wadę serca, to przy porodzie jest zespół lekarski, który natychmiast interweniuje, poważnie zwiększając szanse na przeżycie malucha. Ponadto, w razie potrzeby, dużo łatwiej jest *przetransportować* dziecko z rozpoznaną wadą do specjalistycznego ośrodka w macicy matki niż po urodzeniu w inkubatorze. To znacznie bezpieczniejszy środek transportu... Jeśli pozwolisz, to na koniec chciałabym powiedzieć, że zgodnie z polskim prawem, każda kobieta ma prawo do badań prenatalnych i obowiązkiem władz jest zapewnienie dostępności do tego typu badań. Każdy lekarz, który opiekuje się kobietą w ciąży, ma obowiązek poinformować pacjentkę o możliwości takich badań i dać jej skierowanie, jeśli będzie tego chciała. Dodam, że pacjentka, u której zostanie zdiagnozowana wada genetyczna dziecka i chce to dziecko urodzić i je wychowywać, ma prawo do pomocy socjalnej. Jeżeli chce urodzić dziecko i nie chce go wychowywać, ma prawo zgłosić je do adopcji, ma również prawo do tego, żeby podjąć decyzję o przerwaniu ciąży.

## Dziękuję za rozmowę, powiedz mi tylko, czy bycie profesorem jest genetyczne?

Nie, ale na pewno jest dożywotnie...

**Choroba Alzheimera** jest spowodowana odkładaniem się w mózgu dwóch rodzajów białek. Złogi białkowe najpierw zaburzają prawidłowe funkcjonowanie komórek nerwowych a w następstwie prowadzą do ich degeneracji i obumierania, co przejawia się licznymi objawami klinicznymi, różnymi w zależności od stopnia zaawansowania zmian. Choroba Alzheimera jest chorobą postępującą, która rozpoczyna się od niewielkich zaburzeń pamięci a kończy na całkowitej niezdolności do samodzielnego funkcjonowania. W przebiegu choroby wyróżnia się trzy okresy:

- początkowe stadium choroby: pojawienie się pierwszych deficytów w sferze umysłowej (zapominanie, zaburzenia orientacji w czasie), ograniczenie samodzielności (słabnąca zdolność liczenia, trudności w radzeniu sobie z problemami), zaburzenia zdolności manualnych przejawiające się m.in. trudnością w utrzymaniu porządku, w ubieraniu się;
- średnio zaawansowane stadium choroby: zaburzenia rozpoznawania (głównie osób), narastające problemy z pamięcią, zaburzenia orientacji w czasie i przestrzeni, zaburzenia mowy i rozumienia, zaniedbania w zakresie utrzymywania higieny osobistej, zaburzenia realnego odbioru rzeczywistości, stopniowa utrata zdolności do samodzielnego życia, zaburzenia orientacji w stosunku do własnej osoby;
- późne stadium choroby: poważne zaburzenia rozpoznawania (także niezdolność do rozpoznawania osób bliskich), zaburzenia mowy (praktycznie niemożliwe budowanie zdań), nietrzymanie moczu i stolca, całkowita zależność od opiekuna.

## Jakie są objawy choroby Alzheimera?

Aby osoby chore i ich otoczenie mogły zwrócić większą uwagę na możliwe *sygnały ostrzegawcze*, Kanadyjskie Towarzystwo Alzheimerowskie sporządziło listę 10 najważniejszych symptomów choroby:

1. Zaburzenia pamięci krótkotrwałej (świeżej).
2. Brak precyzyjności języka, wypowiedzi zawierające coraz mniej treści lub niezrozumiałe wypowiedzi (trudności w odnajdywaniu słów, zapominanie lub mylenie słów).
3. Trudności lub utrata orientacji w czasie i w przestrzeni.
4. Ograniczenie zdolności oceny i podejmowania decyzji.
5. Trudności w myśleniu abstrakcyjnym (utrata zdolności rozumienia, np. znaczenia liczb lub specjalnych świąt, jak np. własne urodziny).
6. Przekładanie przedmiotów (kładzenie rzeczy w nieodpowiednich miejscach).
7. Gwałtowne zmiany nastroju i zachowania bez wyraźnej przyczyny.
8. Zmiany osobowości
9. Utrata inicjatywy i aktywności.
10. Trudności w wykonywaniu codziennych czynności.

Opracowano na podstawie informacji zawartych na portalu [www.chorobaalzheimer.pl](http://www.chorobaalzheimer.pl)

# Mój mąż

*Kochanie, podaj mi..., co mam ci podać, pytam nie odwracając się od kuchenki. Podaj mi, dlaczego mi nie dajesz?* – odwracam się zdziwiona. Zupełnie nie wiem, czego chce ode mnie mój siedzący nad pełnym talerzem mąż. Po chwili powtarza: *podaj mi łyżkę* – śmieje się – *zupełnie wypadło mi z głowy, jak się to do jedzenia nazywa...*

Tak było trzy lata temu. Nie zwróciłam na to uwagi, śmiałam się, że jest tak zapracowany, że zapomina o najprostszych rzeczach. A to nie wie, jak nazywa się łyżka, a to zapomniał, że mieliśmy pójść na ważną kolację, po raz pierwszy od trzydziestu pięciu lat nie pamiętał o moich imieninach.

Dziś mój mąż mnie nie poznaje. Czasem zdarza mu się nazwać mnie mamą i mieć pretensje, że tak długo nas nie odwiedzała. Czasem bez ładu i składu opowiada o jakichś rzeczach z przeszłości, czasem się śmieje, najczęściej jednak milczy, patrząc gdzieś w nicość. Najgorzej, gdy ucieka. Zrywa się nagle, mamrocze coś pod nosem i wychodzi z domu. Idzie przed siebie, donikąd. Nie zna drogi powrotnej. Nie pomaga powieszona na szyi karteczka z adresem. Ludzie się go boją. Pijak – mówią, albo wariat. Bo kto normalny biega po ulicy w różnych butach, na lewą stronę założonym swetrem i rozpiętych spodniach? Kto normalny zaczepia ludzi, krzyczy na ulicy albo nagle siada i płacze? Mój mąż, normalnie nieuleczalnie chory na Alzheimera. Kiedyś świetny, kochany przez młodzież nauczyciel.

Jest coraz gorzej. Chwilami nie wiem, co robić. Boję się zostawiać go samego w domu, nawet kiedy zamykam od zewnątrz drzwi. Boję się, że w przeblýsku świadomości, jakie jeszcze mu się zdarzają, zechce zrobić sobie herbaty, potem zapomni, że czajnik postawił na gazie... Boję się, że zrobi sobie krzywdę nożem, który przypadkiem weźmie do ręki. Coraz bardziej się boję.

Strach nie opuszcza mnie od chwili, gdy lekarze postawili diagnozę. *Już będzie tylko gorzej* – usłyszałam – *odda go pani do domu opieki, tam się nim zajmą, on i tak nic nie czuje, nie wie, co się z nim dzieje.*

Nie chcę oddawać mojego męża do domu opieki, nie wierzę, że on nic nie czuje, wiem tylko, że tego co czuje, nie potrafi wyrazić. Wiem, że on się też boi. Czasem ciszę nocy przerywa jego rozdzierający krzyk. Uspokaja się, gdy podejdę i pogłaszczę go po głowie, przytulę.

Boję się tylko, że zabraknie mi sił, że sama zacznę krzyczeć i nie będzie nikogo, kto mnie przytuli. I czasem mam żal do ludzi i Boga. Dlaczego właśnie mnie to spotkało, dlaczego nas? Przecież byliśmy tacy szczęśliwi, mieliśmy tyle planów. Nie ma leku na tę straszną chorobę, nikt nie odpowie na moje pytania. A jednak dziękuję za nasze dobre życie, trwające prawie 40 lat małżeństwo i za to, że wciąż jesteśmy razem...

Maria

**O tym, gdzie szukać pomocy, w naszym informatorze wewnątrz numeru**



# Nowe życie Kuby

W styczniowym numerze LS 1(16) 2008 opisywaliśmy historię czteroletniego Kuby Karczewskiego, który cierpiał na niewydolność nerek. Chłopczyk czekał na przeszczep, a dawcą miała być jego mama Magda. Przygotowania obojga do zabiegu trwały kilka miesięcy, ale nareszcie udało się. W lipcu odbyły się obie operacje. Najpierw czterogodzinny zabiegowi w jednym z warszawskich szpitali została poddana mama. Kuba czekał na swoją nerkę pod opieką taty w Centrum Zdrowia Dziecka.

– *Wiedział, co go czeka – mówi Magda Karczewska – rano, w dniu zabiegu, jak tylko się obudził, spytał męża, czy wie, jaka jest najszczęśliwsza liczba (Kuba uwielbia cyfry i zabawy plastikowymi numerkami – przyp. red.) i po chwili obwieścił triumfalnie „Czternastka – bo tego dnia dostanę nową nerekę!”*

Do szpitala zabrał oczywiście plastikową czternastkę, którą, gdy wieziono go na salę operacyjną, dał tacie do potrzymania, bo – jak twierdził – teraz nie będzie mu już potrzebna.

Pani Magda po zabiegu czuje się dobrze, nie myśli jednak o sobie, najważniejsza dla niej jest zmiana w sposobie życia syna.

– *Żyjemy dużo spokojniej, nie musimy już pilnować zegarka, nie musimy robić dializ. Kuba może już normalnie pić, co wykorzystuje jak tylko może. Potrafi na przykład wyžłopać w ciągu dnia pięć danonków. Uwielbia też kakao – opowiada pani Magda. – Dziecko było psychicznie przygotowywane do zabiegu. Najbardziej cieszył się, że nie będzie miał już robionych „pikusów” – tak nazywał wkłucia. I był bardzo zawiedziony, kiedy podczas pierwszej kontrolnej wizyty nie obyło się bez zniecierliwego „pikusia”.*

Teraz Kuba może wychodzić na zwyczajne długie spacerki, bawić się z dziećmi.

– *Przedtem, ze względu na konieczność stosowania specjalnej terapii, miał wlewane do brzuszka około 600 ml płynu. Nic dziwnego, że był ociężały i nie chciało mu się biegać – wyjaśnia mama.*

Po zabiegu maluch zachowuje się tak samo, jak jego rówieśnicy. Pani Magda ostrożnie jednak patrzy w przyszłość: – *Zobaczmy co będzie jesienią, ponieważ bierze specjalne leki przeciwko odrzuceniu przeszczepu, które przy okazji osłabiają odporność organizmu. Nie wiem, czy nie będzie podatny na jesienne infekcje. Na razie jest dobrze i jestem bardzo szczęśliwa.*

Monika Filipowska

Historię Kuby można przeczytać na:

[www.ludzka sprawa.pl/index.php?option=com\\_content&task=view&id=216&Itemid=41](http://www.ludzka sprawa.pl/index.php?option=com_content&task=view&id=216&Itemid=41)



## Wrocław dziękuje stulatkom



### Anna Waszyńska

## Najważniejsi w życiu są życzliwi ludzie

Pani Anna urodziła się 19 lipca 1908 roku w Szurkowie (województwo wielkopolskie). Rodzice mieli siedmioro dzieci i utrzymywali rodzinę z pracy na roli. W 1931 roku Pani Anna wzięła ślub i z mężem przenieśli się do Lublińca, gdzie zajmowała się domem i wychowaniem jedynej córki. Jej mąż pracował w komisariacie straży granicznej w charakterze celnika, a gdy wybuchła wojna, został powołany do wojska. Zginął podczas walki 4 września 1939 roku. Po jego śmierci Pani Anna nie wyszła ponownie za mąż.

W kwietniu 1947 roku przyjechała do Wrocławia. Początkowo pracowała w stołowcu, ale wkrótce zrobiła kurs maszynopisania i rozpoczęła pracę w Izbie Skarbowej, gdzie zajmowała się weryfikacją zeznań podatkowych. W 1968 roku przeszła na emeryturę. Obecnie mieszka na Grabiszyńcu z córką Heleną, zięciem Stanisławem i wnukiem Szymonem. Ma także drugiego wnuka i dwóch prawnuków.

Wolny czas Pani Anna zawsze lubiła spędzać aktywnie, chętnie pracowała na działce. Obecnie nadal z przyjemnością wypoczywa w ogrodzie, głównie spaceruje, ale bywa że, mimo sprzeciwów rodziny, zamiata ścieżkę, podlewa rośliny, a nawet usuwa chwasty motyką. Z zainteresowaniem czyta czasopisma, szczególnie lubi „Gościa Niedzielnego”. Obecnym hobby Pani Anny są zdjęcia rodzinne, które segreguje, pokazuje bliskim i opowiada o wydarzeniach, z którymi się wiąże. Z prawdziwą przyjemnością uczestniczy we wszystkich uroczystościach rodzinnych.

Pan Stanisław uważa, że Pani Anna dożyła stu lat, ponieważ „od dzieciństwa była hartowana, życie jej nie rozpieszczęło”. Od najmłodszych lat ciężko pracowała przy żniwach, jej posiłki były skromne i proste, jednak nawet w najtrudniejszych chwilach zachowywała pogodę ducha. Pani Anna jest osobą religijną, wiara daje jej siłę i wewnętrzną równowagę. Do dzisiaj odmawia różaniec i w niedzielę słucha mszy świętej w radiu.

Według Pani Anny w życiu najważniejszy jest spokój, zdrowie i miłe towarzystwo bliskich osób. Nadal szczególną radość sprawiają jej wizyty gości. Życzliwa atmosfera w domu powoduje, że Pani Anna czuje się szczęśliwa i potrzebna.

Zdjęcie Stefan Arczyński  
tekst Magdalena Wnuk-Olenicz  
i Tomasz Frąckowiak

# Lekcje bez strachu

Początek roku szkolnego to wydarzenie dla całej rodziny. Ciocie, babcie, dziadkowie, no i oczywiście rodzice przeżywają ten fakt nie mniej od samego zainteresowanego. Temat często pojawia się w codziennych rozmowach. Istnieje jednak niepisana reguła, której należy bezwzględnie przestrzegać: Dziecka nie wolno straszyć!

Kategorycznie zabronione są zwroty: *No to teraz koniec z zabawą! Jeszcze możesz szaleć, ale jak pójdziesz do szkoły, to dopiero zobaczysz!*, czy opowieści, jak to kiedyś nauczyciel za brzydkie pismo albo *osłe uszy* w zeszytce bił linijką po rękach.

– *Dziecko przeżywa duży stres związany z opuszczeniem dotychczasowego przyjaznego środowiska, swojej pani w przedszkolu i znajomych dzieci. Nie można mu fundować dodatkowych negatywnych emocji* – przestrzega pedagog Beata Bolanowska. – *Rozpoczęcie roku to wielkie wydarzenie w życiu pierwszaka, dlatego dobrze jest uczcić je wyjściem na lody albo do cukierni. Maluch musi wiedzieć, że razem z nim cieszymy się z jego wejścia w nowy etap życia. Dobrze jest opowiedzieć mu o naszych przeżyciach związanych z pójściem do szkoły. Ważne, aby wiedział, że my również, podobnie jak on, przeżywalimy lęki i niepokoje, ale szybko znaleźliśmy sobie koleżkę albo kolegę, a pani okazała się bardzo miłą i sympatyczną wychowawczynią.*

Obecnie szkoły starają się zminimalizować stres siedmiolatków, większość współpracuje z okolicznymi przedszkolami i dzieci z zerówki odwiedzają swoje przyszłe miejsce nauki, poznają klasy, świetlicę, stołówkę i salę gimnastyczną. Te wszystkie działania mają służyć oswojeniu nowego otoczenia, w którym przyjdzie funkcjonować dzieciom przez następnych sześć lat.

– *Niekój związany z nową sytuacją i nowymi zadaniami trwa przeciętnie około dwóch miesięcy. Oczywiście są też dzieci, które już po tygodniu czują się w nowym środowisku jak ryba w wodzie* – mówi Beata Bolanowska. – *Ale są i takie, którym przychodzi to z wielkim trudem.* Jej zdaniem, dotyczy to dzieci, które w domu lub przedszkolu były w centrum zainteresowania, a w nowej klasie stały się anonimowe. Drugą grupę stanowią siedmiolatki słabo przystosowane do

samodzielności, i nie radzące sobie np. z wianiem butów czy przebraniem w kostium gimnastyczny. Beata Bolanowska twierdzi, że aby właściwie móc ocenić stan emocji naszej pociechy, nie możemy po odebraniu jej ze szkoły ograniczyć się do standardowych pytań typu: *Zjadłeś śniadanie?* lub *co było na obiad?* Powinniśmy spróbować wciągając dziecko w rozmowę o wrażeniach z minionych kilku godzin. Niech opowie co mu się podobało, z czym sobie nie mogło poradzić, z kim się bawiło na przerwie.

Kilka lat temu jedno ze znajomych dzieci budzone drugiego września przez mamę słowami: *Wstawaj, idziesz do szkoły!* – odpowiedziało bez namysłu: *Po co? Przecież już byłem tam wczoraj.* Zdarzają się również bar-

dziej kategoryczne stwierdzenia: *Nie chcę chodzić do szkoły! Nigdy więcej tam nie wrócę!* – *Takich zachowań nie należy bagatelizować* – tłumaczy Beata Bolanowska. – *Powinniśmy próbować wydożyć od dziecka, co jest przyczyną niechęci. Jeśli się nie uda, musimy porozmawiać z wychowawczynią.*

Obecnie panuje zwyczaj, że nauczycielka rozpoczynając pracę w pierwszej klasie, by poznać dzieci bliżej, stara się na samym początku wyjechać z nimi na wycieczkę lub na zieloną szkołę. Jeśli mimo wyjazdu nie daje sobie rady z negatywnym nastawieniem niektórych pierwszaków do nowych obowiązków, może okazać się, że konieczna będzie konsultacja psychologa szkolnego, który oceni, co jest przyczyną niechęci.

– *Bywa jednak czasami i tak, że to nie szkoła wywołuje w dziecku awersję, ale jest pretekstem do „tresowania” rodziców i podporządkowania ich swoim zachciankom* – mówi Beata Bolanowska.

Aby się o tym przekonać, powinniśmy spróbować spojrzeć na nasze relacje z dzieckiem z pewnym dystansem. Najlepszym sposobem na rozładowanie lęków siedmiolatka jest zazwyczaj szczerą, codzienną rozmowę.

Monika Filipowska

## Pijane niemowlę

Dziewiątego września obchodzony jest Światowy Dzień FAS – Zespołu Alkoholowego Płodu (*Fetal Alcohol Syndrome*). Datę wybrano nieprzypadkowo, ponieważ dwie dziewiątki symbolizują czas ciąży. Z dostępnych danych wynika, że w Polsce co trzecia ciężarna pije. W efekcie każdego roku rodzi się około dziewięć tysięcy dzieci z objawami zaburzeń rozwojowych spowodowanych FAS.

Największe spustoszenie w organizmie dziecka powoduje alkohol wypity przez matkę w pierwszych dniach ciąży. Powszechne mniemanie, że łożysko stanowi dla dziecka barierę ochronną to mit. Po godzinie od wypicia przysłowiowego kieliszka wina, alkohol już krąży w żyłach dziecka. Jego niszczące efekty zależą jednak od ilości wypitych trunków, diety stosowanej przez matkę oraz jej wieku.

**Spożycie alkoholu w I trymestrze ciąży:**

- uszkadza mózg;
- osłabia rozwój komórek;

- atakuje główne organy płodu, takie jak serce czy nerki;
- prowadzi do deformacji twarzy;
- powoduje poronienia.

**Spożycie alkoholu w II trymestrze ciąży:**

- osłabia rozwój mózgu;
- powoduje poronienia zagrażające życiu matki;
- uszkadza mięśnie, skórę, gruczoły, kości i zęby.

**Spożycie alkoholu w III trymestrze ciąży:**

- osłabia rozwój mózgu i płuc;
- prowadzi do zaburzenia rozwoju wzrostu.

Dzieci urodzone z Zespołem Alkoholowym Płodu są zazwyczaj mniejsze i z trudem przybierają na wadze, mogą też mieć zdeformowane, płaskie twarze. Uszkodzenia mózgu objawiają się najczęściej w postaci nadmiernej pobudliwości lub odwrotnie – otępienia. Złe funkcjonujący mózg wpływa na brak abstrakcyjnego myślenia oraz wycią-

# Domowe przedszkole i urzędowe babole

Miał być ambitny projekt przygotowany z rozmachem. Wyszło – jak zwykle. Brak konkretnych przepisów pozwala na różne interpretacje tego samego rozporządzenia. Efekt? Niepotrzebne zamieszanie, skutecznie zniechęcające do zakładania domowych przedszkoli.

Największym problemem okazują się wymogi lokalowe, jakie musi spełniać pomieszczenie przeznaczone na domowe przedszkole. Odmienne zdania w tej kwestii mają Urząd Miasta i Sanepid. Sytuacja ta jest wynikiem braku szczegółowych przepisów określających warunki dla lokali, w których organizowane mają być inne formy wychowania przedszkolnego. Z rozporządzenia wiadomo, że pomieszczenia

gania logicznych wniosków. Takie dzieci są najczęściej bardzo łatwowierne, niedojrzałe emocjonalnie i nie potrafią nawiązywać kontaktów z rówieśnikami. Ich zachowanie musi być poddawane nieustannej kontroli, ponieważ szybko mogą stać się ofiarami przemocy. Jako dorośli mają duże trudności z niezależeniem się, utrzymaniem w pracy i założeniem normalnej rodziny.

Szybkie zdiagnozowanie choroby może pomóc takim dzieciom w przystosowaniu do życia, w przeciwnym razie już w przedszkolu czy szkole, postrzegane będą jako leniwe i niesystematyczne. A wszystko dlatego, że mamusia lubiła wino...

mf

Dzieci, które nie posiadają pełnoobjawowego FAS, ale w życiu płodowym były narażone na działanie alkoholu, są diagnozowane jako osoby obciążone **Fetal Alcohol Effects (FAE)**.

Mogą one charakteryzować się normalnym wzrostem, wyglądem, ich rozwój umysłowy może mieścić się w normie. Jednak tak samo jak dzieci z FAS mogą mieć problemy z dobrym zachowaniem, nauką i rozumowaniem.

muszą być bezpieczne i higieniczne, że muszą mieć określoną powierzchnię i wysokość, odpowiednie ściany i podłogi oraz między innymi, że na nie więcej niż 15 dzieci musi przypadać jedna toaleta i umywalka. O co w takim razie toczy się spór? Trudności zaczynają się w momencie, kiedy Sanepid przy wydawaniu pozwoleń na otwarcie lokalu przeznaczonego na domowe przedszkole kieruje się przepisami określającymi wymogi lokalowe, tak jak dla tradycyjnego przedszkola czy szkoły. Trudno nie zgodzić się z przedstawicielami Urzędu Miasta oraz samymi zainteresowanymi założeniem domowych przedszkoli, że stawiane wymagania są zbyt wysokie i nieadekwatne do rodzaju prowadzonych zajęć w alternatywnych przedszkolach.

## Urząd Miasta kontra Sanepid

Rzecznik prasowy wrocławskiego Sanepidu Magdalena Odrowąż-Mieszkowska przyznaje, że odnośnie warunków lokalowych istnieją różnice zdań między Sanepidem a Urzędem: – *Urząd Miasta twierdzi, że domowe przedszkole może założyć każdy. Tak, ale każdy,*

*kto spełnia wszystkie obostrzone wytyczne zawarte w rozporządzeniu – dodaje.*

Tak wysokie wymogi są w stanie spełnić w zasadzie tylko instytucje, takie jak na przykład szkoły, które mają do tego odpowiednie zaplecze, natomiast osoby prywatnie nie mają praktycznie szans, by spełnić tak drakońskie normy.

– *To by było zbyt piękne, żeby mogło być prawdziwe – mówi Beata, mama trzyletniego Sebastiana, która jeszcze do niedawna nosiła się z zamiarem założenia domowego przedszkola. Zrezygnowała, gdy zapoznała się z gąszczem przepisów i wymogów, które musiałaby spełnić, żeby wystartować.*

Ewa Przełoń, wicedyrektor wydziału edukacji zapewnia, że Urząd Miasta jest w trakcie ustaleń z Sanepidem i wszelkie sporne kwestie zostaną rozwiązane w najbliższym czasie.

Przyznaje, że głównym problemem jest istotna różnica w interpretowaniu artykułu z rozporządzenia dotyczącego warunków lokalowych, jakie musi spełniać pomieszczenie dla jednej grupy dzieci.

Wszystkim zainteresowanym prowadzeniem domowych przedszkoli nie pozostaje nic innego, jak tylko cierpliwie czekać, aż Urząd Miasta i Sanepid uregulują między sobą wszystkie niejasności.

Patrycja Kruk

**W naszym informatorze publikujemy listę wrocławskich przedszkoli i informacje na temat wolnych miejsc po elektronicznej rekrutacji.**



Kobieta i Natura  
FUNDACJA

25 września 2008 r. Fundacja Kobieta i Natura organizuje w Sali Koncertowej Polskiego Radia we Wrocławiu międzynarodowe sympozjum *Świadome i nowoczesne podejście do porodu*.

Fundacja ma duże doświadczenie w opiece nad kobietami w ciąży. Od kilku lat prowadzimy Szkołę Świadomego Macierzyństwa, organizujemy wykłady i warsztaty oraz wydajemy materiały propagujące holistyczne podejścia do zdrowia. W tym duchu organizowane jest wrześniowe sympozjum, na którym

pokazany zostanie, zrealizowany przez Fundację film, prezentujący piękno naturalnych narodzin. Wykłady wygłoszą ginekolożki, psychologizy i położne ze Stanów Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii i Polski. Zaprezentują nowoczesne rozwiązania w opiece nad rodzącą i jej dzieckiem.

Hasłem przewodnim konferencji jest „Jakość życia – jakością porodu”. Poród ma ogromny wpływ na jakość całego życia, dlatego odpowiedzialność spoczywa na nas wszystkich.

Zachęcamy do refleksji i wparcia naszej inicjatywy. Więcej informacji na stronie: [www.kobietainatura.pl](http://www.kobietainatura.pl)

Prezes Fundacji Kobieta i Natura  
Dr nauk med. Preeti Agrawal

## Guzy kości

# Uwaga rak cz. 8

*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. O nowotworach kości mówi profesor Alicja Chybicka.*

Guzy kości można podzielić na łagodne i złośliwe. Guzy łagodne nie stanowią większego zagrożenia. Stają się problemem dopiero wtedy, kiedy rosną bardzo duże, ale to sprawa chirurga, aby tę zmianę usunąć i dziecko w sposób ortopedyczny zabezpieczyć. Guzy złośliwe kości stanowią siedem procent wszystkich nowotworów złośliwych u dzieci, czyli nie jest to zbyt często występujące schorzenie. Kiedy taki guz rośnie,

to pierwszym, sztanarowym objawem jest odczuwalny przez dziecko silny ból. Zmiany nie są jednak widoczne gołym okiem. Często matka, której dziecko skarży się na silne bóle rączki, nóżki, czy klatki piersiowej, uważa, że jej pociecha symuluje, ponieważ ani na skórze, ani przy dotyku nie można zauważyć zmiany. Guza, który jest w środku, po prostu nie widać. I tu zaczyna się problem. Konieczne jest wykonanie zdjęcia rentgenowskiego.

Główny błąd rodziców polega na tym, że tego zdjęcia nie wykonują. Inne niecharakterystyczne jedynie dla tego rodzaju raka objawy, to takie, o których mówiliśmy przy okazji innych nowotworów: nieuzasadnione gorączki, osłabienie, utrata masy ciała, apatia. Objawy, które występują, kiedy nowotwór jest już duży i dokona spustoszeń w organizmie to po pierwsze patologiczne złamanie. Bardzo wiele naszych dzieci trafiło do kliniki po jakimś mikrourazie. Warto wiedzieć, że to nie uraz powoduje rośnięcie guza, tylko odwrotnie: kość zaatakowana przez raka, w części przez niego „zjedzona”, jest słaba, wystarczy niewielkie nawet uderzenie czy stuknięcie i dochodzi do patologicznego złamania. W skrajnych przypadkach guz widać gołym okiem. Co oznacza, że przebił on kość, wyszedł przez tkankę miękką i widoczny jest na zewnątrz.

Jeśli chodzi o diagnostykę tego typu nowotworów – to przede wszystkim stosuje się badania obrazowe: rentgen, rezonans magnetyczny, który ułatwia chirurgowi pobranie wycinka. Istotne jest, że w tego typu schorzeniach najpierw zawsze pobiera się wycinek, dopiero po zdiagnozowaniu stosuje chemioterapię przedoperacyjną, potem wycina nowotwór. W miejscu, gdzie był guz, wstawia się dziecku endoprotezy sterowane komputerowo, które rosną razem z pacjentem. Przy dobrze poprowadzonym leczeniu nowotworu kości (nawet w stadium mocno zaawansowanym), istnieje ponad siedemdziesiąt procent szans na całkowite wyleczenie. Dzieci odzyskują pełną sprawność. Jedna z naszych pacjentek szalejąc na dyskotecę, złamała endoprotezę...

Najczęściej występujące nowotwory kości to *osteosarkoma*, czyli mięsako-kostniak złośliwy lokalizujący się na kończynach i *Sarkoma Juinga*, która umiejscawia się w okolicach klatki piersiowej. Nowotwory kości najczęściej dają przerzuty do płuc i te przerzuty muszą również zostać radykalnie usunięte. W nowotworach mocno rozsianych stosuje się megachemioterapię z następowym przeszczepieniem komórek macierzystych. W czwartym stadium zaawansowania zajęty jest szpik – i wtedy ta procedura może być niezbędna.

Najczęściej na raka kości chorują dzieci duże. Ten rodzaj raka jest chorobą kości rosnących i dlatego najczęściej zapadają na nią nastolatki, dzieci powyżej dwunastego roku życia. Zdarzają się jednak również zachorowania u ośmio- dziesięciolatków.

*Notowała Anna Morawiecka*

**Poniżej zamieszczamy list, który przyszedł na adres redakcji i odpowiedź profesor Alicji Chybickiej.**

*Jestem matką 5-letniego synka i chciałabym prosić Państwa o poradę. Jakies pół roku temu u syna wyczułam guzek wielkości fasolki po prawej stronie szyi. Natychmiast poszłam do lekarza, który stwierdził, dotykając go, że to nic groźnego. Dał mi skierowanie na badania krwi – wyszły bardzo dobrze. Nie chciał mi dać skierowania na USG ponieważ stwierdził że nie ma potrzeby. Jednak ja zrobiłam prywatnie. W badaniu wyszło, że węzeł ma wielkość 9 mm i nie ma podstaw do obaw, bo wszystko jest w porządku. Proszę mi powiedzieć czy zrobić jakieś inne badania, iść jeszcze do innego lekarza, czy zaufać tym z którymi się konsultowałam? Nie daje mi to spokoju, czy aby na pewno wszystko jest w porządku. Chcę dodać, że syn rzadko choruje, ale ma powiększony trzeci migdał i czekamy na zabieg usunięcia go i podcięcia bocznych.*

*Z góry serdecznie dziękuję za odpowiedź.*

*Z poważaniem  
(imię i nazwisko znane redakcji)*

**Szanowna Pani**

**Pragnę poinformować, że nie wygląda to na nic groźnego, węzeł trzeba jednak obserwować, gdyby się powiększył pobrać do badania. Jeśli mimo wszystko jest Pani niespokojna proszę przyjść do kliniki na konsultacje. Wtedy będziemy mogli rozwiać wszelkie Pani wątpliwości.**

**Klinika Transplantacji Szpiku, Onkologii i Hematologii Dziecięcej**

**Wrocław, ul. Bujwida 44**

**Sekretariat (071)733 19 00, (071)733 19 02, (071)733 19 03, Fax (071)733 19 09  
Przychodnia Konsul. (071) 733 19 76**

# Warzywo, dobre tworzywo



for. Josep Alarriba

Polacy prowadzą bardzo niezdrowy tryb życia. Efekt? Coraz więcej osób umiera na raka. Statystyki są alarmujące – 40 proc. zgonów kobiet i prawie 30 proc. zgonów mężczyzn w średnim wieku to skutek chorób nowotworowych.

Powód? Brak ruchu i niewłaściwa dieta. Tymczasem, jak wykazują badania, warzywa i owoce chronią przed nowotworami. A ponadto są niezastąpionym źródłem witamin i soli mineralnych. Może więc warto, póki nie jest za późno, zmienić dietę. Ubędzie nam kilogramów, a wraz z nimi trochę lat. Dlatego namawiamy do realizacji hasła – owoce i warzywa 5 razy dziennie!

## BROKUŁY

Są najcenniejszym warzywem o działaniu przeciwrakowym. Zawierają cały zestaw substancji antyrakotwórczych, od naturalnych przeciwutleniaczy do substancji oczyszczających organizm z różnego typu związków sprzyjających powstawaniu nowotworów. Zawierają też dużo błonnika, są też źródłem potasu i wapnia. Najbardziej wartościowe są surowe i mrożone lub gotowane w naczyniach próżniowych, w których obróbka cieplna przebiega w niższych temperaturach i jest krótsza.

## KALAFIOR

Amerykańska Akademia Nauk uznała go za jeden z najlepszych produktów żywnościowych chroniących przed rakiem.

Oprócz tego jest doskonałym źródłem witaminy C: 100 g surowego kalafiora pokrywa zalecane dzienne zapotrzebowanie na tę witaminę.

## KAPUSTA

Badania naukowe wskazują, że u osób spożywających często surówki z kapusty rzadziej występują nowotwory przewodu pokarmowego. Oprócz witaminy C i cennego błonnika kapusta zawiera szereg substancji o działaniu przeciwrakowym, których nie

zawierają inne owoce i warzywa. Dobrym źródłem witaminy C i substancji antyrakotwórczych są też inne warzywa kapustne: brukselka, kapusta pekińska, kalafior, jarmuż.

## POMIDORY

Zawierają dużo przeciwutleniaczy, dzięki czemu chronią organizm przed chorobami serca, układu krążenia i nowotworami. Przed wolnymi rodnikami chroni barwnik likopen. Badania dowodzą, że u osób spożywających duże ilości pomidorów i przetworów pomidorowych występuje zmniejszone ryzyko rozwoju niektórych nowotworów (prostaty, płuc, przewodu pokarmowego), a wysoki poziom likopenu w tkankach wiąże się z niskim ryzykiem wystąpienia chorób serca.

## BURAK CÍWIKŁOWY

Pobudza funkcjonowanie systemu immunologicznego, zawiera wiele naturalnych składników zwalczających nowotwory. Stanowi bardzo dobre źródło potasu, który reguluje pracę serca, warunkuje prawidłowe ciśnienie krwi oraz funkcjonowanie układu nerwowego. Pobudza również apetyt i jest lekkostrawny.

## MARCHEW

Zawiera  $\beta$ -karoten (prowitaminę A), który ma silne działanie przeciwutleniające, a tym samym przeciwrakowe. Spośród owoców i warzyw uprawianych w Polsce marchew jest najbogatszym naturalnym źródłem  $\beta$ -karotenu, który wraz z witaminą C chroni przed wolnymi rodnikami.  $\beta$ -karoten jest odporny na działanie podwyższonej temperatury, więc marchew duszona czy gotowana to też dobre źródło prowitaminy A.

## WARZYWA ZIELONE

Szpinak, sałata, kapusta brukselska, kapusta pekińska, brokuły, natka pietruszki i selera, botwina, koper.

Są doskonałym źródłem witamin A, C i E, czyli zestawu najsilniejszych naturalnych przeciwutleniaczy. W czasie gotowania tracą pewną ilość swych cennych składników, najbogatszym więc źródłem witamin są surówki oraz polecane zwłaszcza w zimie mrożonki. Obróbkę cieplną najlepiej przeprowadzać w specjalnych naczyniach próżniowych (szybkowarach) lub na parze, tak aby nie tracić cennych witamin rozpuszczalnych w wodzie.

## FASOLA

Regularne spożywanie fasoli wspomaga serce i układ krążenia, ponieważ obniża poziom cholesterolu (dzięki rozpuszczalnemu błonnikowi). Ze względu na wysoką zawartość potasu i niską sodu, jest idealnym produktem dla osób cierpiących na nadciśnienie.

W nasionach roślin strączkowych znajduje się włókno roślinne, pobudza ono regularne ruchy jelit, co przeciwdziała zaparciom i zmniejsza zagrożenie rozwoju raka okrężnicy oraz pomaga obniżyć poziom cholesterolu.

Jedynym problemem jest jej gazotwórcze działanie. Dlatego przed gotowaniem należy przepłukać fasolę wodą a następnie zalać wrzątkiem i zostawić na co najmniej cztery godziny. Po tym czasie trzeba usunąć wszystkie nasiona, które pływają po powierzchni, odlać wodę, nalać świeżej i gotować około dwóch godzin.

Oprac. Monika Filipowska  
Konsultacja medyczna – dr Ewa Stojek,  
lekarz medycyny rodzinnej

**Uwaga! Przedawkowywanie  $\beta$ -karotenu (czyli prowitaminy A) – np. picie przez dłuższy czas codziennie litra soku marchwiowego lub pomidorowego może być niebezpieczne, jest to kancerogen (czyli czynnik rakotwórczy, może wywołać np. raka wątroby).**

## Warto przeczytać

John Banville

## Morze

tłum. Jerzy Jarniewicz  
wydawnictwo ZNAK

Max Morden – bohater powieści *Morze*, po śmierci żony wraca do nadmorskiej miejscowości Ballyless. To jego spotkanie z przeszłością, ucieczka we wspomnienia, wreszcie próba rozrachunku z samym sobą. John Banville, irlandzki pisarz z Dublinu, laureat Nagrody Bookera, pisze znakomitym stylem, z językową elegancją, ale i humorem. Do niektórych fragmentów można powracać kilkakrotnie, bo czasem żal każdej przeczytanej strony, zdania, porównania czy sformułowania.

*Morze* to powieść refleksyjna i wzruszająca. Bohater wspomina spotkanie z rodziną Grace'ów, które będzie miało swoje konsekwencje w jego późniejszym życiu; przy-

pomina sobie także pierwsze poważne uczucie: *Odczuwałem tę niepokojącą euforię, to szczęśliwe, bezradne rozchybotanie, które zawsze odczuwa człowiek, mający za chwilę obdarzyć kogoś miłością, na stromym początku tego uczucia.*

Przeszłość przeplata się z terażniejszością, narracja prowadzona jest dwutorowo – wspomnienia z dzieciństwa bohater konfrontuje z zastaną rzeczywistością; relacjonuje chorobę żony od momentu wizyty u lekarza aż po jej śmierć. Samotność i strata ukochanej osoby uświadamiają mu jego własne słabości, nieuchronność losu, wreszcie starość, z którą będzie musiał się zmierzyć. Przedtem musi uporać się z własną pamięcią, pogodzić z córką, która zarzuca mu, że żyje przeszłością. Max uświadamia sobie, że: *Mimo wszystko miała rację. Życie, autentyczne życie, jest ponoć walką, niesłabnącym działaniem i szukaniem samopotwierzenia, nasza wola swoją tępą głową wali w mur tego świata, i takie tam dyrdymały, ale kiedy spojrzę wstecz widzę, że zawsze zużywałem większość energii na proste poszukiwanie schronienia, wygody, i, przynajmniej, przytulnego miejsca.*

Powrót do nadmorskiej miejscowości nie będzie takim przytulnym miejscem, lecz raczej wejściem do tytułowego morza...

Morze jest tu metaforą oraz mitem. Podczas lektury warto zwrócić uwagę na zmysłowe, drobiazgowo, poetyckie opisy, oddające nastrój i stan ducha bohatera, który musi zmierzyć się ze starością i przygotować na ostateczne „przejście”. Tym intensywniejsze są jego wspomnienia i przemyślenia dotyczące młodości, czynione z perspektywy osoby doświadczonej przez życie i los.

To powieść, w której nastroje zmieniają się jak tytułowe morze, w zależności od pory dnia i pogody. Czasem groźne i niebezpieczne, kiedy indziej pełne zdradliwego uroku, zawsze jednak widok morza przynosi refleksje, ukojenie, nadzieję. Tak jak książka irlandzkiego pisarza Johna Banville'a. Jeden z członków komisji Nagrody Bookera, którą pisarz otrzymał w 2005 roku, napisał, że *to mistrzowskie studium żalu, pamięci i pozostającej we wspomnieniach miłości*. Nic dodać, nic ująć. Lektura obowiązkowa dla miłośników dobrej literatury!

Anna Molska

## Książki dla dzieci

## Baśń O słodkiej królownie i pięknym księciu, czyli o miłości całkiem poważnie



Roksana Jędrzejewska-Wróbel  
O słodkiej królownie  
i pięknym księciu  
wydawnictwo Media Rodzina

Tym razem zachęcam do przeczytania z dziećmi wydanej przez wydawnictwo Media Rodzina baśni *O słodkiej królownie i pięknym księciu* Roksany Jędrzejewskiej-Wróbel, z ilustracjami Agnieszki Żelewskiej.

Jest to mądra przypowieść o miłości, zaskakująco prawdziwa bajka o słodkiej królownie i pięknym księciu i o tym, co się dzieje po „królewskim” ślubie. Baśń zaczyna się typowo: Była sobie raz królowna Lukrecja. Całkiem ładna, inteligentna i zdolna. A na dodatek – słodka jak miód.

Posiadała więc Lukrecja wszystko to, co każda królowna posiadać powinna.

Pewnego razu w okolicy pojawił się piękny książę. Przechadzając się, spotkał królowną Lukrecję i od razu się w niej zakochał: *...nie przyjrzał się jej dość dokładnie. A to*

*dlatego, że widok przesłaniało mu własne, wielkie jak balon, serce. Książę niósł je na sznurku, bo nie mieściło się ani pod pachą, ani w torbie. Było to trochę kłopotliwe, dlatego trudno się dziwić, że jak najszybciej chciał ten sercowy balon ofiarować jakiejś królownie.*

Jak to nie tylko w baśniach bywa, królowna natychmiast odwzajemniła uczucie, tym bardziej że książę posiadał niezwykle dar. Każda królowna, na którą spojrzal, czuła się natychmiast najpiękniejszą i najbardziej wyjątkową królowną na świecie. Uczucie zaślepiło Lukrecję i nie zauważyła, że królewicz jest trochę stary i ma krótszą nogę.

Po ślubie małżonkowie żyli szczęśliwie, ale niestety szczęście nie trwało wiecznie. Któregoś dnia królownę odwiedziła Nuda i zaczęły dręczyć Wątpliwości. Nie była już pewna czy królewicz naprawdę jest tak wspaniały jak sądziła. Zauważyła też krótszą nogę...

Królewicz walczył przez jakiś czas o uczucie, ale w końcu się poddał. Bajka się skończyła, pora na puentę, ale jaką?

Najczęstsze baśniowe zakończenie: *I żyli długo i szczęśliwie*, niestety, nie pasuje...

Baśń zaczyna przypominać życie. Postacie nie są, jak to zazwyczaj w baśniach bywa, jednowymiarowe, nie są ani dobre, ani złe, podobnie jak kłócący się lub rozwodzący dorośli. Życie wydaje się często dziecku trudne do pojęcia, dlatego potrzebuje ono sposobności, by móc je lepiej zrozumieć. Zazwyczaj baśń podpowiada, jak rozwiązywać zadania, jak stawiać czoła przeszkodom i wychodzić z nich zwycięsko. Wprowadza ład i porządek, pokazując, jakie reguły rządzą światem. Dając uporządkowany, przewidywalny obraz świata, buduje w dzieciach **poczucie bezpieczeństwa**.

Autorka nie podaje jednoznacznego rozwiązania, proponuje trzy wersje zakończenia. Tym samym stwarza znakomity pretekst do rozmowy z dzieckiem na temat najlepszego rozwiązania problemu, pomaga zrozumieć motywy kierujące postępowaniem ludzi dorosłych. Interpretując zdarzenia bajkowe, dziecko może też wymyślić zupełnie inne od proponowanych, własne zakończenie.

Dzięki żartobliwej narracji i zabawnym ilustracjom, książeczkę można, pomimo trudnego tematu i poważnego traktowania go, czytać wspólnie nawet z przedszkolakami.

Ewa Pietraszek

# Pułapka

Czy masz ochotę stracić zaufanie do siebie i wiarę we wszystko, w co dotąd wierzyłeś? Czy chcesz złamać sobie życie? Jeśli tak – wstąp do sekty.

To przyjazne z pozoru i z początku miejsce, prawie raj, w którym wszyscy są twoimi przyjaciółmi, a lider wydaje się być prawie Bogiem, natchnionym prorokiem, wybrańcem albo uzdrowicielem. Sekta to pułapka, wciąż bezboleśnie i w sposób przyjemny. Efekt? Zniszczona psychika i życie. Z tego łatwo się nie wychodzi, więc lepiej nie wchodzić!

Zaczyna się niewinnie. Jest przyjaźnie i swojsko, czujesz się rozumiany, akceptowany, wręcz wybrany. W rzeczywistości chodzi o wciągnięcie cię w tryby maszyny, która kontrolować będzie twoje myśli, uczucia i zachowania. Twoje życie.

Jak to się dzieje, że sekta potrafi zrobić z człowieka uproszczony element swojej maszyny i zawładnąć nim bez reszty? Otóż sekta wykorzystuje w tym celu wszelkie techniki wpływu społecznego, wyobraź sobie, że... jesteś *bombardowany miłością*. Pochlebstwa, empatia, obietnice, okazywanie życzliwości, działają prawie na każdego. Trudno to wszystko odrzucić. *Trzeba się odwdzięczyć, odwzajemnić*. Angażujesz się, nie zdajesz sobie sprawy z tego, że te przyjemności to tylko

emocjonalne rozmiękczenie. Przecież czujesz, że ktoś cię naprawdę słucha i rozumie! Nie zwracasz jednak uwagi na to, że sam mówisz więcej, a tym, którzy cię werbują właśnie o to chodzi. Chcą poznać twoje problemy, bóleczki, słabości, by później, w razie buntu czy krytyki, wykorzystać je przeciwko tobie. Teraz jesteś wybrany, później będziesz przekłety. Wszystkie prywatne i ważne sprawy, które wyjawiliś swoim *przyjaciółom* mogą stać się bronią skierowaną przeciwko tobie. Najpierw będą zaszczepiać ci przekonanie, że szczęście jest w sekcie, a jedyną słuszną drogą jest ta wskazana przez natchnionego lidera. Jeśli ty jednak widzisz to inaczej i myślisz o powrocie do normalnej rzeczywistości, twoi wcześniejsi *przyjaciele* zaczną wzbudzać w tobie poczucie winy, zaczną cię nachodzić, prześladować, szantażować. Będą ci grozić.

## Pamiętaj!

**Sekta się kamufluje.** Może przedstawiać swoją działalność jako charytatywną, terapeutyczną, religijną, naukową, a nawet gospodarczą. Do wyboru, do koloru. Może podpinąć się pod autorytety: gwiazdy show-biznesu, opinie specjalistów, instytucje publiczne.

**Sekta kontroluje twoje uczucia** poprzez obniżanie twojego poczucia własnej wartości, wzbudzanie w tobie lęku, poczucia winy, zwiększając tym samym twój konformizm i uległość. Inne stany świadomości (transy, medytacje, narkotyki) mają cię *wyjałowić* psychicznie, zmiękczyć, zobojętnić, znieczulić, uspić naturalną samozachowawczą obronę. Sekta gra twoimi emocjami, wywołuje fobie, manipuluje lękiem, wprowadza w huśtawki emocjonalne.

**Sekta kontroluje twoje myśli.** Formułuje czarno-biały obraz świata. Światopogląd jest prosty: *świat jest zły, my jesteśmy dobrzy*. Nadawanie nowych imion, posługiwanie się innym, *sektowym* językiem, definiowanie od nowa znanych pojęć, mogą zrobić w głowie niezły mętlik. Reinterpretacja twojej przeszłości, manipulowanie wspomnieniami, wyolbrzymianie porażek i krzywd mają na celu wywołanie kryzysu tożsamości, zabicie krytycyzmu. Wszystko po to, by przejąć kontrolę nad rzeczywistością.

**Sekta w końcu kontroluje twoje zachowania,** by zabić twoją indywidualność. Wymaganie zobowiązań finansowych, kontrolowanie twoich czynności, zadania do wykonania. To tylko niektóre z nich. Stopniowo stajesz się czynnym realizatorem celów sekty...

Tak wygląda piekielna rzeczywistość sekty. Piekielna, bo łamie fundamentalne prawo człowieka do wolności, łamie jego wolną wolę. Lider wcale nie jest prawie Bogiem, ludzie w grupie to nie są z pewnością twoi przyjaciele, a ty stajesz się zniewolonym, zniszczonym psychicznie członkiem grupy przestępczej.

Joanna Misiorna

## Długi dystans

W niedzielę 14 września o godz. 9.00 zapraszamy na kolejny Wrocławski Maraton. W tym roku organizatorzy zmienili termin imprezy (dotąd biegacze spotykali się w kwietniu) oraz trasę – zawodnicy nie będą rozpoczynać i kończyć biegu w Rynku, ale na Stadionie Olimpijskim. Do pokonania będą mieli jak zwykle 42 km i 195 m.

Kto może wziąć udział w wyścigu? Każdy, kto ukończył 18 lat i ma zaświadczenie lekarskie zezwalające na bieg oraz zgłosił chęć uczestnictwa w Młodzieżowym Centrum Sportu – al. Ignacego Jana Paderewskiego 35, 51-612 Wrocław, tel. (071) 733 40 79, e-mail: [biuro@wroclawmaraton.pl](mailto:biuro@wroclawmaraton.pl).

Jeśli nie odpowiada nam taka forma zmagania, możemy wystartować w konkursie fotograficznym na zdjęcie z maratonu. Na autora najlepszej fotografii czeka lustrzanka cyfrowa Sony α200 z obiektywem DT 18-70. Szczegóły na [www.wroclawmaraton.pl](http://www.wroclawmaraton.pl).

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

Pamiętaj, że nie każdemu można mówić o swoich prywatnych i najważniejszych sprawach. Jeśli bardzo potrzebujesz się wygadać, uważaj z kim rozmawiasz.

Miej świadomość, że to, co na początku wydaje się być wspaniałe, niezwykle i przyjemne, może stać się w przyszłości tragedią. Uważaj, gdy proszą cię o pieniądze. Nie bój się krytyki, gdy ktoś próbuje zaszczepić ci swoje przekonania.

Pilnuj swoich psychicznych granic!

O skutkach przynależności do sekty i o tym, jak pomóc osobie uzależnionej od sekty, przeczytasz 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

# Witaj szkoło na wesoło?

Początek roku szkolnego zazwyczaj łączy się ze sporymi wydatkami. Co zrobić żeby zbytnio nie nadszarpnąć domowego budżetu? Być może z pomocą przyjdzie MOPS? Sprawdź.

## Świadczenia rodzinne

Świadczenia rodzinne to najpopularniejsza forma pomocy. Mowa tutaj między innymi o zasiłku rodzinnym wraz z przyznawanymi do niego dodatkami oraz o świadczeniach opiekuńczych i jednorazowej zapomocie z tytułu urodzenia dziecka.

O zasiłek rodzinny starać się może rodzina, której dochód netto na osobę nie przekracza 504 zł, a w przypadku rodziny, której członkiem jest dziecko z orzeczoną niepełnosprawnością, kryterium dochodowe wynosi 583 zł.

Zasiłek należy się wtedy na dziecko do ukończenia 18. roku życia, a w sytuacji, gdy kontynuuje ono naukę – do 21. roku życia, natomiast w przypadku kontynuowania nauki przez dziecko niepełnosprawne do – 24. roku życia.

Okres zasiłkowy trwa od 1 września do 31 sierpnia następnego roku, ale o zasiłek można ubiegać się również w trakcie trwania tego okresu, jeżeli nagle pogorszyła się sytuacja finansowa rodziny lub gdy urodzi się kolejne dziecko i dochód na osobę się obniży.

## Ile się należy?

Na dziecko do 5. roku życia otrzymamy 48 zł; na dziecko powyżej 5. roku życia do ukończenia 18. roku życia – 64 zł; na dziecko powyżej 18 lat, aż do ukończenia 24. roku życia otrzymamy 68 zł.

## Komu nie przysługuje?

Zasiłek nie należy się dziecku, które mieszka w instytucji z całodobowym utrzymaniem, gdy ożeni się lub wyjdzie za mąż lub gdy pobiera zasiłek na swoje dziecko. O zasiłek nie może się również starać rodzic, który samotnie wychowuje dzieci i nie ma na nie zasądzonych alimentów, chyba że drugi z rodziców nie żyje, jest nieznany albo sąd swoim wyrokiem zobowiązał do utrzymywania dziecka tylko jedno z rodziców. A także w sytuacji, gdy powództwo o ustalenie alimentów od drugiego z rodziców zostało oddalone.

## Dodatki

Osobom, które mają przyznane zasiłki rodzinne należą się dodatki. Sprawdź jakie: **Dodatek z tytułu rozpoczęcia roku szkolnego** to pomoc w wysokości 100 zł przysługująca raz w roku, można się o nią starać w ciągu czterech miesięcy od rozpoczęcia roku szkolnego. Należy się od zerówki po szkołę ponadgimnazjalną.

**Dodatek z tytułu podjęcia przez dziecko nauki w szkole poza miejscem zamieszkania**, to 50 zł na dojazdy do szkoły lub 90 zł na zamieszkanie w miejscowości, w której mieści się szkoła, na przykład w internacie.

**Dodatek z tytułu kształcenia i rehabilitacji dziecka**, czyli 60 zł miesięcznie na dziecko do 5 lat, 80 zł na dziecko od 6 do 24 lat. Musi mieć orzeczoną całkowitą niepełnosprawność lub co najmniej umiarkowaną jej stopień oraz uczyć się w szkole lub studiować.

**Dodatek z tytułu samotnego wychowywania dziecka** to pomoc udzielana wyłącznie w sytuacji, gdy drugi z rodziców dziecka nie żyje lub ojciec dziecka jest nieznany. Można otrzymać 170 zł miesięcznie na dziecko, nie więcej jednak niż 340 zł na wszystkie dzieci w rodzinie (przy dochodzie 504 zł na osobę); 250 zł na dziecko niepełnosprawne, ale nie więcej niż 500 zł, gdy dwoje i więcej dzieci jest niepełnosprawnych (przy dochodzie 583 zł na osobę).

**Dodatek z tytułu wychowania dziecka w rodzinie wielodzietnej**, czyli 80 zł na trzecie i każde następne dziecko w rodzinie uprawnionej do zasiłków rodzinnych.

**Dodatek z tytułu urodzenia dziecka** to jednorazowa zapomoga w wysokości 1000 zł. Przysługuje niezależnie od wysokości dochodu.

**Zasiłek opiekuńczy** jest przewidziany dla jednego z rodziców w wysokości 420 zł miesięcznie, gdy musi opiekować się niepełnosprawnym dzieckiem i w związku z tym zrezygnować z zatrudnienia. O to świadczenie można się starać, jeżeli dochód na osobę w rodzinie nie przekracza 583 zł.

## Czy coś jeszcze?

Świadczenia rodzinne to nie jedyna forma pomocy. Już 1 października zostaną wypłacone pierwsze świadczenia z Funduszu Alimentacyjnego, który zastąpi dotychczas przyznawaną zaliczkę alimentacyjną. Wzrośnie kryterium dochodowe uprawniające do starania się o pomoc z 583 zł do 725 zł na osobę w rodzinie. Wyższe też będzie wypłacane świadczenie, maksymalnie otrzymać można do 500 zł. Dodatkowym plusem jest umożliwienie starania się o świadczenie z Funduszu rodzicom, którzy powtórnie weszli w związek małżeński, bądź żyją w konkubinacie.

Rodziny wielodzietne w dalszym ciągu mogą skorzystać z programu pomocy *Dwa plus trzy i jeszcze więcej*. Aby przystąpić do programu wystarczy w Centrum ds. Rodziny założyć Kartę Rodziny Plus, która uprawnia uczestników programu do korzystania z bogatej oferty, jak choćby z bezpłatnych wejść do ZOO, oddziałów Muzeum Miejskiego oraz ulgowych wstępów do teatrów, na lodowiska, baseny i miejskie kąpieliska, a także z bezpłatnych dla dzieci i ulgowych dla rodziców przejazdów środkami komunikacji miejskiej. Kartę można założyć niezależnie od osiąganego dochodu, wystarczy przedstawić dowód osobisty i akty urodzenia dzieci.

Oprócz tych wszystkich form pomocy, rodziny, które spełniają określone w ustawie kryterium dochodowe (351 zł na osobę) mogą starać się w MOPS o zasiłki celowe na pokrycie całości bądź części kosztów związanych na przykład z zakupem odzieży i obuwia dla dzieci oraz o dofinansowanie do dożywiania dzieci w szkole czy wyprawki szkolnej.

Można również starać się o stypendium w szkole, do której uczęszcza dziecko, w tym przypadku kryterium dochodowe na osobę w rodzinie również nie może przekroczyć kwoty 351 zł. Wnioski należy składać w terminie od 1 do 15 września 2008r., w ramach stypendium otrzymać można zwrot poniesionych wydatków związanych z wyprawką szkolną lub pomoc w formie zakupu podręczników i pomocy naukowych dla uczniów.

Patrycja Kruk

O tym, jakie dokumenty potrzebne są kiedy staramy się o poszczególne świadczenia i gdzie należy je składać przeczytasz w naszym informatorze wewnątrz numeru.

# PRZEDMIEŚCIE ŚWIDNICKIE

część druga

Przez kilka wieków granice Wrocławia od strony południowej wyznaczały zewnętrzne mury biegnące wzdłuż dzisiejszej fosy. Za ufortyfikowaną Bramą Świdnicką – na którą, gdyby istniała, spoglądałby dziś z konia Bolesław Chrobry – rozpościerały się przedmieścia. W drugiej połowie XVIII wieku Przedmieście Świdnickie włączono wprawdzie pod jurysdykcję miasta, ale znajdowały się tu tylko drewniane zabudowania, pola, stawy i należące do mieszczan ogrody. Mieszkańcy, zajmujący się głównie zaopatrywaniem grodu w produkty spożywcze, mieli zakaz budowania domów murowanych, aby w wypadku ataku obcych wojsk nieprzyjacieli nie miał gdzie się ukryć.

Sytuacja zmieniła się gwałtownie po zdobyciu miasta przez wojska napoleońskie w 1807 roku. Na rozkaz Hieronima Bonaparte wyburzono miejskie fortyfikacje i miasto rozlało się na przedmieścia. Wytyczono wówczas dzisiejszy plac Kościuszki w formie przestronnego kwadratowego placu musztry. Do 1945 roku jego centralne miejsce zajmował pomnik i grób generała von Tauentziena, zwycięskiego dowódcy pruskiego garnizonu broniącego miasta przed wojskami austriackimi w 1760 roku. Po wojnie usunięto pomnik wraz ze szczątkami generała, a na jego miejscu położono głaz ku czci *Bojowników o Wolność i Demokrację*. Po wprowadzeniu stanu wojennego w Polsce na tym kamieniu systematycznie malowany był symbol Solidarności Walczącej. Władze zawzięcie usuwały charakterystyczną „S” w kształcie kotwicy, lecz antykomunistyczna organizacja nie pozwalała o sobie zapomnieć. Na pamiątkę tych zmagania, z okazji szesnastolecnych obchodów XXV rocznicy powstania SW, Rada Miasta Wrocławia nazwała to miejsce skwerem Solidarności Walczącej.

Zabudowa placu Kościuszki bardzo ucierpiała na skutek działań wojennych w 1945 roku. Zachowały się tylko nieliczne gmachy, m.in. powstały w 1910 roku budynek dawnego Banku Drezdeńskiego, dziś siedziba jednego z oddziałów Banku Zachodniego WBK. Na oczyszczonych z ruin i gruzów parcelach wokół placu wybudowano w latach pięćdziesiątych budynki mieszkalne w stylu socrealistycznym. Wzorując się na warszawskiej Marszałkowskiej Dzielnicy Mieszkaniowej (MDM), nadano im nazwę Kościuszkowskiej Dzielnicy Mieszkaniowej (KDM).

Z placu Kościuszki zabudowania KDM ciągną się wzdłuż ulicy Świdnickiej, tworząc po obu jej stronach zadaszone przejścia zwane arkadami. Architektura KDM kończy się na wysokości dzisiejszej ulicy Marszałka

Józefa Piłsudskiego, przed wojną zwanej Ogrodową, ze względu na charakter, jaki pełniła jeszcze na początku XIX wieku.

Od blisko trzech lat na skrzyżowaniu ulicy Świdnickiej i Piłsudskiego natknęliśmy się na oryginalną instalację. Odslonięcie kompozycji rzeźb Jerzego Kaliny zatytułowanej *Przejście 1977–2005* nastąpiło nieprzypadkowo w nocy 13 grudnia 2005 roku na pamiątkę wydarzeń sprzed 24 lat. Uczestnikom uroczystości i przechodniom ukazał się ciekawy widok. Szare postaci mężczyzn, kobiet i dzieci, uchwycone z całym ich bagażem codzienności, zstępują po jednej stronie ulicy pod ziemię, by po odbyciu symbolicznego podziemnego marszu, ukazać się po przeciwnej stronie. Ciekawie o tej instalacji mówi sam autor, wybitny polski artysta – performer, rzeźbiarz, twórca scenografii, filmów animowanych, witraży, a nawet oprawy plastycznej pogrzebu księdza Jerzego Popiełuszki w 1984 roku: *Moje dzieła były ekspresją własnej rzeczywistości emocjonalnej, mentalnej i estetycznej w obszarach zawłaszczonych i zdeformowanych przez panujący system. Konsekwencją obrania tej drogi były moje działania, m.in. „Przejście”.* Instalacja ta zrealizowana została pierwotnie w Warszawie na skrzyżowaniu Świętokrzyskiej i Mazowieckiej 13 grudnia 1977 roku. Bohaterami tamtego „Przejścia” byli anonimowi zwykli ludzie, mieszkańcy miasta. W nocy z 12 na 13 grudnia 1981 roku patrzyłem przez okno, jak na zasnieżonym polu żołnierze wnoszą „instalację generała”. Po latach, w nocy 13 grudnia, we Wrocławiu na rogu ulicy Świdnickiej i Piłsudskiego, znów pojawiło się „Przejście”. Tym razem w formie trwałej i pozbawione anonimowości.

Miejmy nadzieję, że ta instalacja będzie już na stałe znakiem niezłomności, jaka często była udziałem powojennych mieszkańców tego miasta.

Marta Rudnicka

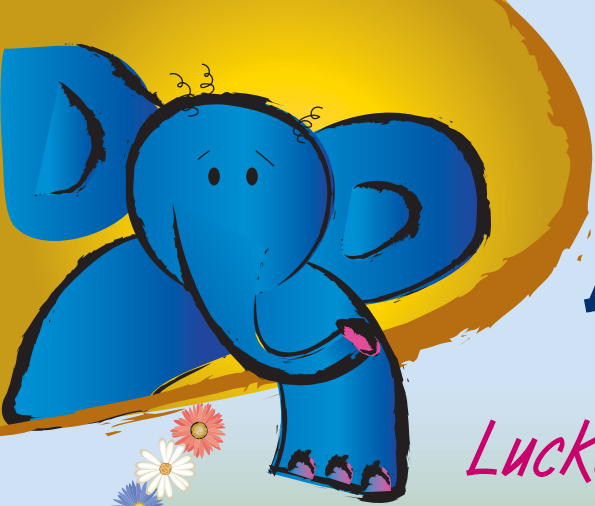


**Na górze:**

Skwer Solidarności Walczącej.

**Obok:** Kompozycja rzeźb Jerzego Kaliny *Przejście 1977–2005*.

Fot. Marta Rudnicka



# LUCUŚ i jego sprawy

## Lucka wskazówka - witaj szkole!

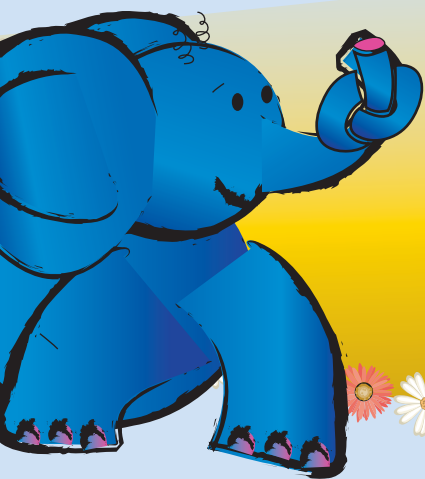
Nowy rok szkolny to nowe obowiązki, nowe sytuacje, słowem – same zmiany i dużo wątpliwości. Czy sobie poradzę? Czy ktoś mnie polubi? Jaka będzie nowa pani?

Lucuś podpowiada, jak oswoić szkołę:

- **dziel się przeżyciami** – rozmawiaj z rodzicami, rodzeństwem o tym, co jest dla Ciebie trudne, czego się boisz lub co Ci sprawiło przykrość w szkole,
- **szukaj przyjaciół** – rozejrzyj się wkoło, może ktoś czuje się tak ja Ty, razem zawsze łatwiej pokonywać trudności i cieszyć się z tego, co nowe i ciekawe,
- **proś o pomoc** – nie bój się prosić o pomoc w szkole, czy to będzie nauczyciel, czy kolega,
- **pamiętaj, że jesteś kochany** – i żadne trudności i niepowodzenia tego nie zmieniają.



## Nieluckie historyjki



## Noś odblaski - świeć przykładem

Robi się coraz wcześniej ciemno. Dobra rada. Pamiętaj, by mieć na sobie coś odblaskowego, na przykład na kurtce i plecaku. Wtedy będziesz bardziej widoczny dla kierowców jadących samochodów.

