

ISSN 1898-5599

egzemplarz bezpłatny

ludzka sprawa

niezwykły magazyn dla zwykłych ludzi

Nr 10 (25) 2008 Październik



LESZEK KOPEĆ:
Chcę biec do ludzi...



**WROCŁAWSKIE
CENTRUM
OKULISTYCZNE**

50-353 WROCŁAW
ul. Piwna 13
tel. 071 322 62 83
tel. 071 322 62 84
e-mail: info@wco.com.pl

PRZEPROWADZAMY ZABIEGI:

- LASEROWĄ KOREKCJĘ WZROKU
(najnowszą metodą Epi-LASIK)
- Usunięcie zaćmy: fakoemulsyfikacja,
emulsyfikacja płynowa
soczewki pseudoakomodujące
AcrySOF ReSTOR - pomiar
wszczepów wykonywany
jest IOL MASTER
 - Korekcji zezów u dzieci
i dorosłych
 - YAG Kapsulotomię
 - Laseroterapię siatkówki
(cukrzyca)
 - Przeciwwjaskrowe:
irydotomia,
trabekuloplastyka laserowa
i chirurgiczna
 - Doszklistkowych iniekcji
anti-VEGF (Lucentis)
 - Plastyczne powiek

**Korygujemy stożek
rogówki
(soczewka k-Rose)
- NOWOŚĆ**

www.wco.com.pl



Drodzy Czytelnicy,

z przyjemnością oddajemy w Wasze ręce kolejny numer „Ludzkiej Sprawy”. W tym miesiącu Leszek Kopec, dziennikarz Polskiego Radia Wrocław, opowiada o tym, jak pokonywać własne słabości, cieszyć się życiem i pomagać innym.

W kolejnym odcinku cyklu UWAGA RAK, doktor Wojciech Pietras mówi o nerczaku zarodkowym, na który najczęściej chorują małe dzieci, informuje jednocześnie o objawach, na które rodzice powinni zwracać szczególną uwagę. Przypominamy i ostrzegamy, nowotwory wcześniej wykryte dają szansę na całkowity powrót do zdrowia, nielezione prowadzą do śmierci. Zapraszamy Państwa do Muzeum Miejskiego we Wrocławiu na premierę nowego kalendarza Amazonek „Niejedna z jedną” oraz wystawę fotografii pod tym samym tytułem. Celem wystawy jest profilaktyka i skuteczna walka z rakiem piersi. W trakcie trwania wystawy zachęcamy do zakupu kalendarzy. Cały dochód przeznaczony zostanie na rehabilitację najmłodszych Amazonek. Wstęp na wystawę jest bezpłatny!

Jak co miesiąc, razem z Wrocławiem, dziękujemy naszym Stulatkom, polecamy dobrą lekturę i zapraszamy na spacer po mieście i naszej stronie internetowej 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

www.ludzkaSprawa.pl

Na okładce: Leszek Kopec

Zdjęcie: Anna Smarzyńska

W numerze:

4 Chcę biec do ludzi...

Mówi Leszek Kopec

6 Matczyne rozterki

Kobiety w ciąży

7 Niejedna

Z jedną piersią po mastektomii

Wrocław dziękuje

Stulatkom – portret Michaliny Bober-Hawryszczyzyn

8 Umysł na...

Manowcach

9 Dominika

I jej historia

10 Uwaga rak

Nerczak zarodkowy

11 Na grzyby...

W aromatu pełny las

12 Węże w raju

Suszy szympanś szarawary

Książki dla dorosłych i dla dzieci

13 Aktywny Wrocław

Nowy projekt systemowy

14 Wiele dzieci

Plusik leci

15 Spacer po Wrocławiu

Przedmieście Świdnickie



Informacja Lucka

Konkurs Lucka: Wszystkich naszych Czytelników zapraszamy do wzięcia udziału w konkursie na najciekawszy pamiętnik. W tym numerze publikujemy rozważania przyszłej mamy i jej refleksje dotyczące traktowania kobiet w ciąży. Autorka otrzyma od nas honorarium i nagrodę ufundowaną przez księgarnię Świata Książki we Wrocławiu. Czekamy na Wasze prace. Nie dłuższe niż sześć tysięcy znaków, prosimy przysyłać na nasz adres mailowy: 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). Ponadto w taksówkach Radio Taxi Serc oraz publicznych i niepublicznych placówkach służby zdrowia

Kontakt w sprawie reklam: redakcja@ludzkaSprawa.pl



Chcę biec do ludzi...

Z **Leszkiem Kopciem** rozmawia Anna Morawiecka

Anna Morawiecka: Leszek, czy ty coś widzisz?

Leszek Kopeć: Poczucie światła. I czubek swojego nosa, na zasadzie punktu.

To znaczy, że jak jest ciemno czy jasno, to...

Widzę. Nie jest to może wielkie widzenie, ale nie mam tak zwanej ciemności przed oczami.

Jak można żyć, nie widząc?

Zasadniczo tak samo jak każdy normalny człowiek, możemy mieć tylko trochę więcej trudności do pokonania. Ale żeby być szczerym, to miałem szczęście. Moi rodzice wychowywali mnie nie jak dziecko niewidome, tylko jak dziecko widzące. Nie trzymali mnie w domu pod kluczem. Biegałem tak jak inni chłopcy po podwórku. Musiałem się nauczyć różnych rzeczy, nie miałem taryfy ulgowej. Dlatego też brak wzroku nie jest dla mnie najważniejszy.

Pamiętasz czasy, kiedy widziałeś?

Hm, wiesz, możemy rozmawiać o kolorach, wiem jak one wyglądają. Miewam też sny kolorowe, a więc muszę te kolory jakoś pamiętać. Ale naprawdę byłem wtedy mały, miałem trzy lata. Pamiętam moment, kiedy zorientowałem się, że stało się coś złego. Odkleiły mi się plastry po zabiegu katarakty i mama zapytała mnie czy wiem, gdzie jesteśmy, odpowiedziałem, że w jakimś pomieszczeniu, a okazało się, że byliśmy zupełnie gdzie indziej. Taki szczegół z tej historii. I jeszcze bardzo kwaśne pomarańcze. Siedziałem w gabinecie lekarskim, wierzałem nogami i ktoś dał mi pomarańczę.

W takim razie o odcieniach zieleni możemy pogadać?

(Śmiech), nie ja ci nie powiem, jakie odcienie ma kolor zielony. Mogę jednak powiedzieć czy kolor jest ostry, łagodny, czy neutralny. Więc to jest jedna rzecz, o której nie możemy porozmawiać... gdybyśmy mieli pogadać o rzeźbie – to tak, bo kształty już można dotknąć, a kolory są rzeczą ulotną.

Pracujesz w radiu, prowadzisz audycje na żywo, zapala się czerwone światło, znak, że wchodzisz na antenę i Ty to światło widzisz...

No nie przesadzaj – słyszę raczej.

Jak można słyszeć światło, żartujesz sobie ze mnie.

Nie, mamy do czynienia z tak zwaną kompensacją. Inne narządy przejmują funkcje tych, które są uszkodzone. Spróbuję ci to wyjaśnić. Wchodzę do studia, zakładam słuchawki i jak jesteśmy na antenie, to to po prostu słyhać. A ja lubię słuchawki. Mam wtedy kontakt z realizatorem, on może mi coś podpowiedzieć... czasem się wygłupiamy. Ja mówię, że spoglądam na zegar w studio i jest dokładnie godzina – w tym czasie realizator podpowiada *dwudziesta pierwsza piętnaście*, a ja mówię: *dwudziesta pierwsza piętnaście...*

Twoi słuchacze wiedzą, że nie widzisz?

Nigdy to nie było tajemnicą, nie ukrywałem tego, że jestem niewidomy. Poza tym czasami, jak przychodzę na program, to przedstawiając autorów, wymieniam mojego psa przewodnika: *w kącie studia siedzi redaktor Gaspar, piękny mądry wilczur*. Czasem kiedy idziemy razem ulicą, to ludzie go zaczepiają: *jak tam redaktorze Gasparze* – pytają.

Chodzisz z białą laską?

Tak, najczęściej i z laską, i z psem.

To powiedz coś o nim.

Gaspara wychowywałem od szczeniaka do ósmego miesiąca, potem pojechał na półroczne szkolenie do specjalnej szkoły w Mławie. Jest to fantastyczne stworzenie, ciepły, łagodny, kocha ludzi, jest znakomicie wytresowanym psem przewodnikiem. Chodzimy razem. On ma omijać przeszkody, ma mnie doprowadzić do drzwi, ma ze mną wsiąść do tramwaju. Robi to wszystko świetnie, a przy tym ma jeszcze poczucie humoru... Czasem, jak się nigdzie nie spieszymy (zawsze to wyczuwa), zdarza się, że ja wydaję polecenie: *w prawo przejście*, a Gaspar zatrzymuje się i daje sygnał, że on jednak poszedłby w lewo... Jak pytam dlaczego, chce tam iść, za chwilę słyszę: *Misia, Misia* i już wszystko wiem – mój przewodnik chciał suczkę obwąchać... Poza tym uwielbia być na pierwszym planie. Jedną z moich pasji jest śpiewanie, więc mój pies bywa ze mną na scenie, czasem robi jakieś miny, siada na przeciw publiczności, a ja często nie wiem, czy jemu klaszczą, czy mnie... On kocha być podziwiany, czasem robi taki numer: idziemy

przez Dworzec Główny, a on celowo prowadzi mnie pomiędzy filarami, ławkami, walizkami. Wszystko to robi na milimetry, nigdy jeszcze o nic nie zahaczyliśmy, ale już mu powiedziałem, że kiedyś się przeliczy. Wiesz, idziemy, a on dookoła słyszy głosy podziwu: *patrz, jaki mądry pies, jaki piękny, jak wspaniale prowadzi tego ślepego*. Gałgan jeden uwielbia to. Wiem, gadam trochę jak nawiedzony, ale to naprawdę jest niesamowite, jest między nami bardzo mocna więź.

Mieszkacie sami. Czy to jest tak, że w domu masz poukładane wszystko, jak w pudełku?

No nie, nie przesadzaj. Jak każdy bałaganiarz żywo improwizuję i mam w domu tak zwany *artystyczny nieład*, w którym oczywiście świetnie potrafię się poruszać. Pewne przedmioty pierwszej potrzeby, czyli płyty, noże, widelce, garnki, przyprawy są oczywiście na stałych miejscach. Bo inaczej bym się zupełnie pogubił. Nie znoszę na przykład brudnych naczyń, nie lubię tłustych rzeczy, niewidząc można w to uśiąść, popłamić sobie ciuchy, więc ponieważ gospodaruję sam, muszę mieć idealny porządek w kuchni. I tak mam. Żeby nie szukać wiecznie wszystkiego, bo szkoda czasu. Zresztą bardzo lubię gotować. Mam kilka urządzeń kuchennych, które samotnie gospodarującemu facetowi ułatwiają życie. Robię na przykład świetną pieczeń, nawet moja mama zastanawia się, w jaki sposób. Nie potrafię piec ciast i już się tego nie nauczę. Ale na obiad mogę cię zaprosić, nie ma problemu. **Świetnie. Czy poza gotowaniem i pracą w radiu coś jeszcze robisz?**

Uczę, prowadzę zajęcia pozalekcyjne i pracownię radiową w Ośrodku Dzieci Niewidomych we Wrocławiu. Mamy tam zawodowe studio, uczę chłopaków poprawnej dykcji, pokazuję, jak się robi audycje czy realizuje dźwięk. To zresztą jedna z moich pasji. Mam trochę sprzętu i zawodowo zajmuję się nagłaśnianiem imprez. Prowadzę też zespół muzyczny *Do Czasu*. Nazwa jest taka, bo co roku zmienia się jego skład. Jak w szkole. Jedni odchodzą, drudzy przychodzą.

Powiedz, jak czytasz.

Brajłem albo gadaczem komputerowym. Ale wolę żywe lektorki. Bo po pierwsze bardziej atrakcyjne, a po drugie ładniej czytają.

A Ty widzisz czy one ładne, czy nieładne... (Śmiech), a to zawsze da się wyczuć. Kobiety mają tyle wdzięku, że nie trzeba widzieć, żeby to zobaczyć.

Jak?

Po stawianych krokach, po zapachu... Nawet mężczyźni, którzy widzą, są uczuleni na takie rzeczy. W wypadku osób niewidomych, które mają wyostrzony węch czy słuch na przykład, to te rzeczy się rzucają w uszy, nie trzeba mieć oczu.

A masz jakiś siódmy zmysł w rozpoznawaniu... Ładnych i brzydkich?

Nie. Dobrych i złych.

Pytano mnie już kiedyś o to. Myślę, że gdyby ktoś posiadał taki instykt, to byłby człowiekiem bardzo nieszczęśliwym. Za dużo by wiedział, a ta wiedza nie zawsze służy. Poza tym, będę przewrotny, kobiety są tak tajemniczymi istotami, że nie można o nich wszystkiego wiedzieć, a już broń Boże, nie trzeba szukać logiki w pewnych rzeczach. I to nie jest krytyka. Za to kocham moją narzeczoną, która jest muzykiem, zupełnie nieposkładana, żyje w innym świecie. Bardzo ładna szatynka, wysoka...

Tak Ci powiedziała?

Sam sobie zobaczyłem, bo to moja narzeczoną, więc mogłem to zrobić dokładnie (śmiech).

Dobra, to wróćmy może do tego brajla. W jaki sposób piszesz?

Są trzy sposoby: pierwszy, to tabliczka brajlowska i dłutko. System brajlowski składa się z trzydziestu kombinacji sześcioma punktami. Obracasz tymi punktami. To cały alfabet. Trzeba tylko pamiętać, że litera „a”, to pierwszy punkt, że liczymy od prawej strony, że litera „ą” to jest pierwszy, szósty, „h” to pierwszy, drugi, piąty... Osoba niewidoma uczy się obowiązkowo brajla, wiec każdy wie, jak pisać na tabliczce, ale to bardzo męczące. Drugi sposób, to maszyna brajlowska, trzeci to drukarki dla niewidomych. Krążą o nas takie dowcipy: *facet podaje niewidomemu tarkę do ziemniaków i pyta, co jest tam napisane...* Ponieważ ja na ogół jestem człowiekiem uśmiechniętym, to nie robi to na mnie większego wrażenia. Mam przyjaciela, który lekko utyka, kiedy razem idziemy, można o nas powiedzieć, że *wiódl ślepy kulawego*, bardzo dobrze się uzupełniamy. Ale poważnie, to teraz i tak bardzo dużo się zmieniło. Są urządzenia, które coraz bardziej zbliżają nas do świata widzących. Mam w domu telefon, który do mnie gada, kom-

puter czyta mi maile. Program nazywa się *Agata* i nawet interpretuje, jest to ładny żeński głos, który pyta: *czy na pewno chcesz?* A ja się cieszę, bo pierwsze syntezatory mowy mówiły głosem albo pijaka, albo kastrata, co było bardzo denerwujące. Wyobraź sobie piskliwy głosik, który mówi po angielsku: *program uruchomiony, zaczynam*, to moi uczniowie dopowiadali jeszcze: *tylko mnie nie bij...* Myślę, że wielkim przełomem będą komputery sterowane ludzkim głosem i będzie można im wydawać komendy. Ja zresztą nie przepadam za komputerami. Wynika to między innymi z tego, że programy dla niewidzących są bardziej skomplikowane. To, co ty robisz jednym klawiszem, ja muszę robić przez dziesięć minut, używając specjalnego kodu czy czegoś tam. Uważam, że to strata czasu, wolę w tym czasie pograć na gitarze. Muzyka jest naprawdę moją wielką pasją, więc i fortepian, i gitara zawsze mi towarzyszą.

Grasz ze słuchu?

Nie, uczyłem się, skończyłem średnią szkołę muzyczną, potem studium organistowskie. Musiałem nauczyć się nut, bo nuty, to okno na świat. A w brajlu są zapisy nutowe, więc nie ma problemu. Tylko u nas się nie używa pięciolinii.

No dobrze, ale jak można grać i czytać nuty jednocześnie?

Nuty są tak rozpisywane, że prawa ręka jest osobno i lewa osobno. Gramy więc prawą ręką, czytamy lewą, później odwrotnie. Na gitarze gram ze słuchu, nie muszę mieć rozpisanych funkcji. Fortepian jest bardziej skomplikowany, lubię na nim grać. Ma tylko jedną wadę, nie ma na niego futerału, dlatego noszę gitarę. Wiesz, że jeżdżę na rowerze?

Gdy jako dziecko powiedziałem rodzicom, że chcę rower, ojciec przeraził się i nie chciał mi kupić. Więc moi koledzy z podwórka

poskładali mi coś, co przypominało rower. Tato, jak to zobaczył, natychmiast kupił mi nowy pojazd i w ten sposób stałem się posiadaczem damki. Miałem fajnych kumpli, jak jeździliśmy na wycieczki rowerowe, to ja zawsze jechałem w środku grupy i nic mi nie groziło.

Teraz też zdarza Ci się jeździć?

Nie, nie. Jestem co prawda człowiekiem szalonym, ale nasze miasto bardzo się od tego czasu zmieniło. Kiedyś założyłem się, że dojadę z dawnego placu Czerwonego do Leśnicy. Opowieść skończę na tym, że zakład wygrałem.

Co jeszcze chciałbyś zrobić?

Jestem prezesem powołanego cztery lata temu stowarzyszenia Widnokrag, którego celem jest upowszechnianie kultury i sztuki osób niepełnosprawnych. Chcemy pomagać artystom niewidomym i niedowidzącym, którzy mają zdolności muzyczne, plastyczne. Chcemy wydawać płyty, tomiki wierszy. Mamy takie hasło: *lansujemy sztukę, a nie niepełnosprawność*. Stowarzyszenie obejmuje też opieką dzieci, które kończą szkołę i nie chcą wracać do małych miasteczek i wsi, bo tam utoną, będą siedziały do końca życia na rencie. Chcemy stworzyć taki ośrodek, w którym będą mogli mieszkać, zanim się usamodzielnia. Jestem człowiekiem, który się nie nudzi. Choć ten świat mnie czasem męczy, wolałbym urodzić się sto lat temu. Często odnoszę wrażenie, że zbyt wiele ważnych spraw ginie w szaleńczym pędzie codziennego życia. A ja kiedyś napisałem piosenkę, której słowa stały się moim mottem: *Chcę biec do ludzi...* i tak właśnie jest. Całe moje życie sprowadza się do tego, że:

Chcę biec do ludzi,

Którzy wiedzą jak dziś jeszcze można trwać

Chcę mocno wierzyć

W to, że jeszcze z głębi siebie mogę coś dać.

Leszek Kopec – urodzony 2.10.1960 r. poeta, pieśniarz, dziennikarz radiowy, nauczyciel. Laureat wielu przeglądów i festiwali piosenki studenckiej i turystycznej, zdobywca Grand Prix Yapy'80. Niemal od 20 lat prowadzi autorskie programy w Radiu Wrocław pt. „Muzyczna Cyganeria”. Jest również założycielem i szefem artystycznym zespołu „Do Czasu”, który prowadzi w Ośrodku dla Dzieci Niewidomych i Niedowidzących oraz prezesem stowarzyszenia Widnokrag, którego celem jest pomoc niepełnosprawnym artystom.

Fot. Anna Smarzyńska



Matczyne rozterki

W ciążę zachodzić nie planowałam. Bo lata nie te, studia nieskończone, bo nie mam etatu, lecz jako wolny strzelec pracuję, no i w końcu tyle mam jeszcze do zrobienia. Pewnie też dlatego, że leniwa się zrobiłam troszeczkę i wygodna, a to za sprawą mojego pierwotnego, który nazbyt wcześniej wyfrunął spod moich skrzydeł. Odwykła od troski macierzyńskiej, niczym nieograniczona, wiodłam żywot rozkoszny, wolny od obowiązków. Podróże, spotkania, rauty, spanie do południa. Nie chciałam tego zmieniać. Tak było mi dobrze. A tu nagle, proszę! Ciąża! Koniec laby. Kupki, pieluchy, kaszki, biegunki itd. Jednym słowem – obowiązek na resztę życia. Życia, które w takim wypadku należałoby całkowicie przewartościować, zmienić, jakoś je poukładać. Oczywiście pod warunkiem, że zdecydowałabym się urodzić...

Długo biłam się z myślami – czy tak, czy może poddać się aborcji? A że czasu miałam dużo, bo swój stan błogosławiony odkryłam już po pierwszym miesiącu – rozważałam wszystkie za i przeciw. Wielu osobom moje przemyślenia nie podobały się, bo jakże to rozmyślać o aborcji? Toż to zbrodnia! Może i tak, ale owe osoby nie będą miały dylematu, czy będzie mnie stać na to, aby być matką, czy zapewnię dziecku godny byt. Poza tym uważam, że decyzje w takich kwestiach są sprawą indywidualną. Może jestem okrutna i samolubna, ale to moje zdanie. Ważyłam zatem na szali sumienia – moralność przeciw materialnemu stanowi posiadania, piękno płynące z macierzyństwa przeciw absolutnemu sprzeciwowi ojca wobec urodzenia dziecka. Przeliczałam moje zarobki, a właściwie możliwości zarobienia, gdy jestem w pełni mobilna, i dochody, które mogłabym uzyskać będąc ciężarną, a później samotną matką. Wychodziło trochę mało. Starczyłoby na klepanie biedy. A tę przechodziłam, urodziwszy pierwszego syna. Był to, niestety, główny powód, dla którego zasiadłam w fotelu, w poleconym przez znajomą gabinecie ginekologicznym, aby dowiedzieć się, jakie są możliwości wykona-

nia aborcji. Okazało się, że w kraju, w którym jest ona zakazana, możliwości te są. Nie ma problemu. Może poza jednym – pieniędzmi. Jednak w moim późniejszym dochodzeniu okazało się, że kwoty te nie są zaporowe i mają tendencję spadkową. Zdecydowałam się zatem na najprostsze rozwiązanie... Jednak dziwnym zrzędzeniem losu lekarz, do którego trafiłam, długo tłumaczył mi, jakie dobrodziejstwa płyną z urodzenia dziecka w moim wieku, jak również jakie są niepozytywne strony aborcji. Zrobił to na tyle skutecznie, że uciekłam z fotela, trafiając wprost w objęcia stanu błogosławionego.

Początkowo mój nowy stan był bardzo trudny. Byłam zła, bałam się i czułam się samotna. Nie patrzyłam na to, że jestem w ciąży i wiodłam swój aktywny tryb życia, nie bacząc na zagrożenia, jakie mógł nieść ze sobą. Nadszedł jednak czas, że siła uczuć i troski o dziecko zmieniła moje nastawienie. Postanowiłam być silna i dzielna, nie zważać na przeciwności losu. A było ich mnóstwo. Po pierwsze zdałam sobie sprawę, że nie przysługują mi żadne świadczenia, gdyż zwyczajnie nie jestem ubezpieczona. Mu-

siałam znaleźć jakąś pracę, co graniczyło z cudem, gdyż w tym kraju kobietę w ciąży traktuje się – nie obrażając nikogo – gorzej niż inwalidę psychicznie chorego. I choć dużo się mówi o przywilejach dla ciężarnych i matek, choć zachęca się do wydawania na świat potomstwa, zapewnia o przychylności, pomocy i wsparciu, to nie ma to nic wspólnego z rzeczywistością. To blef. Pozostaje jedynie płonna raczej nadzieja, że kiedyś się to zmieni. Podczas poszukiwań pracy usłyszałam wiele nieprzyjemnych zdań pod swoim adresem (w niektóre skłonna byłam nawet uwierzyć, np. w to, że jestem nienormalna). Jedno określenie zważyło mnie jednak z nóg, usłyszałam, że *kobiety będące w ciąży i szukające pracy są jak świątobliwe krowy z zapłodnionym jajem*. Mocno mnie to poruszyło, tym bardziej, że padło z ust kobiecych... Będąc na skraju rezygnacji, jak również całkowitego załamania się, po wielu nieudanych rozmowach, a także posiedzeniach w MOPS, które nie wносиły niczego, poza upokorzeniem – znalazłam pracę. Bez znajomości, bez poleceń. Po prostu – z ogłoszenia... Pan, który mnie zatrudnił, był bardzo zdziwiony, że nigdzie nie mogłam znaleźć pracy. – *Bo co to, czy ciąża to choroba* – spytał. Mam zatem całkiem miłą posadkę, jestem traktowana na równi z innymi pracownikami, a przede wszystkim – nie muszę się martwić, że po porodzie mój synek nie będzie miał zapewnionego podstawowego bytu.

mama

P.S. Podziękowania dla firmy Lux-Polska z Wrocławia za okazanie zaufania i szansę na przyszłość.



foto: Heriberto Herrera/isc.hu



Niejedna z jedną

Są młode, zgrabne, uśmiechnięte. Obiektyw znakomicie potrafił uchwycić ich niezwykłą wolę i radość życia, mimo bólu i cierpienia, przez które przeszły. Amazonki, kobiety po mastektomii, zgodziły się na opublikowanie swoich aktów prezentowanych we wrocławskim Muzeum Miejskim. To już druga edycja fotografii i kalendarza, który powstał z inicjatywy stowarzyszenia Femina Fenix. – *Zdaję sobie sprawę, że to kontrowersyjne, ale chcemy w ten sposób nakłonić kobiety do badań* – mówi Magdalena Salamon, prezes Stowarzyszenia.

Rak piersi to choroba, która nie tylko okalecza ciało, ale i psychikę. Kobiety po mastektomii przeżywają nie tylko swoje kalectwo, one na nowo muszą się nauczyć być kobietami.

– *Trzeba to zmienić* – mówi pani Magda – *ale to trudne zadanie. Kiedy zakładałyśmy stowarzyszenie, większość wstydziła się swojego kalectwa, teraz potrafią rozebrać się przed obiektywem – to ogromny sukces. One wiedzą, że nie są same, a ich kalectwo nie jest sprawą wstydliwą. Wstydem jest zaniechanie badań, bo w wyniku późnego wykrycia nowotworu umiera 58 proc. kobiet. Możemy to zmienić* – uśmiecha się pani prezes.

Jak samej badać piersi i gdzie można zrobić bezpłatne badania, dowiesz się czytając nasz informator.

Stowarzyszenie Kobiet po Mastektomii „Femina Fenix” istnieje od 1992 roku. Zajmuje się opieką i pomocą dla kobiet, które przeszły operację usunięcia piersi. Wolontariusze pracują w Centrum Onkologii przy pl. Hirszfelda oraz w innych szpitalach na oddziałach onkologicznych. W Klubie Amazonek zrzeszonych jest ponad 300 pań, drugie tyle, niezrzeszonych, korzysta z oferty stowarzyszenia.

Kontakt: pl. Hirszfelda 12, tel. (071) 345 50 43, 0 602 115 679

Spotkania w każdy wtorek w godz. 15.00 – 18.00 przy ul. Ruskiej 46a, I piętro.

Wrocław dziękuje stulatkom



Michalina Bober-Hawryszczyszyn

Bóg pozwolił mi dożyć stu lat

Pani Michalina urodziła się 8 września 1908 roku we Lwowie. Była najstarsza z rodzeństwa, miała pięć siostr i trzech braci. Jej rodzice pracowali w cegielni we Lwowie. Tam spędziła dzieciństwo i młodość, a po wojnie, w 1946 roku, przyjechała do Wrocławia. Miała dwóch mężów i nie doczekała się dzieci. Pani Michalina nie pracowała zawodowo, zajmowała się domem. Przez całe życie chętnie pomagała ludziom, choć nigdy nie była osobą, dla której najważniejsze było towarzystwo innych. Jak mówi, zawsze była raczej cicha i mało-mówna. Żartobliwie wspomina, że pełniła „ostry dyżur” – gdy któryś z sąsiadów wyjeżdżał, potrzebował, by ktoś zaopiekował się dzieckiem, czy doglądnął domu, zawsze mógł na nią liczyć.

Pani Michalina mieszka na Biskupinie. Mówi, że lubi Wrocław, choć nie ma w nim jakichś szczególnie ulubionych miejsc, może poza cmentarzem, na którym odwiedza swoich bliskich.

Tryb życia prowadzony przez Panią Michalinę jest bardzo regularny. Rozkład jej codziennych zajęć jest prosty, przejrzysty. Przeważnie wstaje między piątą a szóstą. Codziennie, niezależnie od pory roku i pogody, chodzi na mszę do kościoła na godzinę dziewiątą. Oprócz tego każdego dnia odmawia Różaniec. Nadal sama przygotowuje posiłki, a młodszy brat Zygmunt, z którym mieszka po sąsiedzku, pomaga jej w robieniu zakupów. Lubi oglądać telewizję, zwłaszcza seriale, natomiast unika programów i filmów, w których pokazywana jest agresja i przemoc.

Pani Michalina jest osobą gorliwie wierzącą. Ta silna wiara została jej przekazana we wczesnym dzieciństwie przez rodziców. W jej domu rodzinnym ojciec często czytał dzieciom książki religijne. Pamięta jak ona, jej siostry i bracia, słuchali tych opowieści. Uważa, że w życiu człowieka najważniejsza jest wiara, a modlitwa daje wewnętrzny spokój. Twierdzi, że właśnie taką maksymę chciałaby przekazać młodszemu pokoleniom, bo – jak mówi – „człowiek bez wiary jest słaby i nie ma się na czym oprzeć”. Zdaniem Pani Michaliny, wiara w to, że Bóg zawsze kieruje losem człowieka, pozwoliła jej dożyć tak pięknego wieku w dobrej kondycji.

Zdjęcie Stefan Arczyński
tekst Magdalena Wnuk-Olenicz
i Tomasz Frąckowiak

Umysł na manowcach

Szef cię nie rozumie? Dzieci denerwują, teściowa wiecznie *ma za złe*, a ty zaciskasz zęby i żyły sobie wypruwasz, żeby wszystko było w porządku? I każdego dnia po wypiciu porannej kawy zaczynasz nerwowo patrzeć na zegarek czy zdążysz, czy nie utkniesz w korkach, bo masz umówione spotkanie – jedno, drugie, trzecie... I ten zegarek w twojej głowie cyka coraz mocniej i mocniej. Po powrocie do domu jeszcze kilka godzin posiedzisz nad zleconymi pracami, bo w końcu musisz spłacić kredyt za te wczasy w Tunezji, i nie masz nawet czasu na poważną rozmowę z żoną, bo to na pewno nic pilnego i może poczekać kilka dni. Z niecierpliwością czekasz na sobotę, żeby wreszcie odespać zaległości i umyć ukochane auto, a wieczorem ładujesz akumulatory przy kilku drinkach. Dzięki nim jesteś rozluźniony i zrelaksowany. Jeszcze tylko tradycyjne rodzinne zakupy w markecie i od poniedziałku cała karuzela zacznie kręcić się od nowa...

A może po powrocie z pracy pędzisz do przedszkola, potem na zakupy, później obiad, sprzątanie, bajka czytana dziecku na dobranoc, podczas której sama najchętniej przysnęłabyś obok, a tu jeszcze trzeba zrobić przepierkę, małe prasowanko, po którym walisz się nieprzytomna do łóżka,

układając sobie przed snem listę spraw, które koniecznie musisz jutro załatwić. I pomyśleć, co włożysz, żeby koleżanki nie widziały w tobie umęczonej matki Polki, której spod makijażu przebijają sińce pod oczami z nieustannego niedospania...

Codziennie stresy, które nas dopadają czasami mogą negatywnie odbić się na zdrowiu – wrzody, nadciśnienie, zawały, to najczęstsze i najpospolitsze choroby wywołane zaburzeniami naszej psychiki, o którą dbamy znacznie mniej niż o własne ciało, któremu fundujemy niskocholesterolowe lub niskowęglowodanowe diety, katujemy na siłowniach lub salach fitness. Tymczasem Światowa Organizacja Zdrowia WHO bije na alarm – zły stan zdrowia psychicznego jest jedną z trzech najczęściej występujących przyczyn nieobecności w pracy oraz jednym z głównych powodów przechodzenia na wcześniejszą emeryturę czy rentę inwalidzką. Żeby zwrócić uwagę na ten problem, 10 października obchodzony jest Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. W tym roku przebiega pod hasłem „Staranie o zdrowie psychiczne – światowym priorytetem”. Niemal co trzeci mieszkaniec Starego Kontynentu cierpi na nerwicę, zaburzenia nastroju, depresję i na najstraszniejszą z cho-

rób umysłu – schizofrenię. W naszym kraju zapadło na nią prawie 400 tys. osób, ale leczeniu poddało się około 150 tysięcy.

– *W Polsce choroba psychiczna jest uważana za coś wstydliwego* – mówi Paweł Czuba ze stowarzyszenia „Nie jesteś sam”, które tylko we Wrocławiu zrzesza około 100 członków. – *Nasza organizacja skupia nie tylko osoby z tym problemem, ale również pomaga ich bliskim i znajomym. Staramy się pokazać, że chory (i jego otoczenie) nie jest pozostawiony samemu sobie. Najtrudniej jednak dotrzeć do osób, które nie chcą się przyznać, do choroby, nie wychodzą z domu, a czasem nawet z pokoju.*

Dzień Zdrowia Psychicznego ma nie tylko zmienić nastawienie społeczne – aż 40 procent Polaków boi się kontaktów z osobą chorą – ma też nauczyć nas dbać o samych siebie. Tym bardziej, że ceną, jaką płacimy za postęp cywilizacyjny jest nieustanny pośpiech, rywalizacja i potrzeba sukcesu, a to wszystko nieuchronnie prowadzi do nerwicy, bądź nawet depresji.

Co możemy zrobić, żeby utrzymać psychikę w dobrej kondycji? Wystarczy rozładować stres, czasem może to być spacer, rozmowa z kimś bliskim, albo wypad na basen czy lekka przebieżka. Warto też znaleźć choć kilka chwil na ulubione zajęcie, nie musi to być jakieś modne hobby, wystarczy chwila przy muzyce albo dobrej książce.

Nauczmy się śmiać – bo śmiech rozładowuje napięcie i sprawia, że bardziej optymistycznie patrzymy w przyszłość. Nie próbujmy też robić powtórek z mitologii i udawać Herkulesa – nie damy rady, a stres może nas zniszczyć. Pamiętajmy o złotej zasadzie – *najlepsze dopiero przede mną*. I najważniejsze – uwierzmy, że nikt nie jest doskonały, więc spróbujmy się polubić. Oskar Wilde powiedział, że kochać samego siebie, to początek romansu na całe życie. Może warto zaryzykować?

Monika Filipowska

O tym, gdzie szukać pomocy, przeczytasz w naszym informatorze wewnątrz numeru.

Co 40 sekund ktoś na świecie popełnia samobójstwo. W Polsce ponad milion osób leczy się w poradniach zdrowia psychicznego, prognozy przewidują, że w 2020 roku w całej Europie ten typ schorzeń stanie się jedną z głównych przyczyn pogorszenia stanu zdrowia jej mieszkańców.



foto. Kathryn McCallum/isc.hu

Dominika

Ma 15 lat i uszkodzenie mózgu. Jeszcze pół roku temu mówiła, czytała, odróżniała kolory. Dziś stan jej upośledzenia określa się jako znaczny.

Historię opowiedziała nam jej mama. Z tej relacji wiemy, że kilka miesięcy temu stan zdrowia Dominiki zaczął się pogarszać. Stawała się coraz bardziej nadpobudliwa, rzucała przedmiotami. Rodzice nie radzili sobie z tą sytuacją, dlatego zdecydowali się na konsultację lekarską. Dominika trafiła do Szpitala Psychiatrycznego dla Dzieci i Młodzieży w Niemczy. To jedna z trzech placówek całodobowych na terenie Dolnego Śląska zajmująca się diagnostyką i terapią psychiatryczną dzieci i młodzieży. Spędziła tam trzy tygodnie. Po tym czasie, wypisana na prośbę rodziców, trafiła na trzy dni do szpitala w Bielawie, a następnie na tydzień do Dolnośląskiego Centrum Pediatrycznego im. Janusza Korczaka we Wrocławiu. Według mamy, leczenie w szpitalu w Niemczy sprowadzało się do podawania zastrzyków z lekami uspokajającymi i psychotropowymi. Z powodu sztywności mięśni, Dominika nie przyjmowała tabletek. W konsekwencji do dzisiaj nie może jeść pokarmów wymagających gryzienia. Schudła 15 kilogramów. Nastąpił też regres w jej rozwoju: nie mówi, jest zablokowana. Pozytywną stroną leczenia i jest fakt, że dziewczyna się uspokoiła.

Z informacji, jakie przekazała nam dyrektorka szkoły specjalnej, do której chodzi Dominika, wiemy, że jej stan zdrowia pogarszał się już od stycznia: *rzuciła różnymi przedmiotami: wazonami, naczyniami, rozbijała lustro, zniszczyła drzwi w sali gimnastycznej. Niszczyła też swoją odzież i przestała zgłaszać potrzeby fizjologiczne.* Według dyrektorki, dwie osoby nie były w stanie utrzymać Dominiki, która coraz częściej rzucała się na schody. – *Poza tym, że proces dydaktyczny nie mógł odbywać się tak, jak powinien, szkoła nie była w stanie zapewnić jej bezpieczeństwa* – mówi.

W tej szkole Dominika uczy się trzeci rok. Przyszła do niej z orzeczeniem lekarskim, określającym jej stan upośledzenia jako umiarkowany, na granicy znacznego. Wcześniej była w kilku innych wrocławskich placówkach, a ostatnio także w szkole niepublicznej. Od września ma dziewięć godzin w tygodniu nauczania indywidualnego, do-

datkowo uczestniczy w zajęciach zespołu rewalidacyjnego. Efekt? Przed wakacjami Dominika przejawiała zupełny brak zainteresowania lekcjami, nie potrafiła się skupić. Dziś nauczyciele zauważają poprawę. Udaje się zatrzymać jej uwagę na wykonywanych czynnościach, nie biega, nie rzuca się na podłogę. Wciąż jeszcze, choć nie wiadomo z jakiego powodu, nie czuje się w pełni bezpieczna, bo otwierane drzwi prowokują ją do wyjścia z sali.

Dyrektorka szkoły twierdzi, że nie można jeszcze powiedzieć, czy leczenie szpitalne przyniosło oczekiwane efekty. Prowadzone w szkole zajęcia terapeutyczne z Dominiką dają nadzieję. – *Co prawda, nadal utrzymują się problemy z gryzieniem, ale w ciągu trzech tygodni września udało się opanować ślinotok. Na tym etapie większa ilość zajęć terapeutycznych wydaje się być ważniejsza od dydaktycznych* – mówi pani dyrektor.

Sytuacja, w jakiej znaleźli się rodzice Dominiki nie jest łatwa. W nagłych wypadkach, wymagających porady lekarskiej czy hospi-

talizacji, rodzicom dzieci upośledzonych umysłowo, pozostają do wyboru szpitale z oddziałami psychiatrycznymi dla dzieci i młodzieży.

Historia Dominiki wskazuje na dwie istotne rzeczy. Po pierwsze, konieczna jest rzetelna diagnoza neurologiczna. Tu wyraźnie takiej diagnozy brakuje. – *Opiaramy się na tym, co widzimy, co mówią rodzice. Właściwie, poruszamy się po omacku* – stwierdza dyrektorka szkoły. Dlatego bardzo ważną kwestią jest współpraca rodziców ze szkołą. Od tego bowiem zależy powodzenie terapii i nauczania. Aby pomóc dziecku, trzeba je dobrze poznać. Nauczyciele i terapeuci muszą wiedzieć, co ich podopieczny robi po zajęciach. Jak spędza czas w domu, jakie ma zainteresowania, a także – jaki wkład w rozwój dziecka ma najbliższa rodzina. Z kolei rodzice potrzebują wsparcia i fachowej pomocy. – *Nasze społeczeństwo wciąż nie akceptuje odmienności, choroby* – mówi dyrektorka. *Dlatego często rodzice mają trudności z akceptacją swojej sytuacji.* – *Nie chcą przyjąć do wiadomości, że ich syn czy córka nie są doskonali. Często to oni potrzebują terapii* – dodaje psycholog szkolny.

Imię dziewczynki zostało zmienione
Aleksandra Kwaśniak

Adresy oddziałów psychiatrycznych dla dzieci i młodzieży z uwzględnieniem oddziałów dziennych w województwie znajdziesz w naszym informatorze wewnątrz numeru.

Historia Dominiki i jej rodziny jest niewątpliwie smutna. Smutne jest też to, że kiedy nasza koleżanka próbowała ją opisać – trafiła na mur.

Mama Dominiki chętnie opowiadała, jak córka została skrzywdzona i źle potraktowana w szpitalu. Po kilku pytaniach: *dlaczego na przykład do tej pory rodzice jedynie rozważają możliwość złożenia skargi, choć od wyjścia córki ze szpitala minęło już cztery miesiące*, przestała z nami rozmawiać, nie odbierała telefonów, nie odpowiadała na maile. Jednocześnie udało nam się ustalić, że szpital w Niemczy ma bardzo dobrą opinię, dwa lata temu znalazł się na wysokiej pozycji w rankingu tygodnika „Wprost” na *Najlepszy Ośrodek i Oddział Psychiatryczny*. Dobre zdanie o tej placówce miała również dyrektorka szkoły, do której chodzi Dominika.

Pani dyrektor w długiej rozmowie z naszą reporterką opowiedziała o zaangażowaniu szkoły w rozwój i edukację Dominiki, o pracy nauczycieli i terapeutów, ale również o realnych możliwościach dziewczynki. Niestety, nie zgodziła się na opublikowanie ani swojego nazwiska, ani na ujawnienie danych szkoły. Dlaczego w związku z tym podjęliśmy decyzję o publikacji tekstu? Przede wszystkim dlatego, że sądzimy, iż o rzeczach trudnych należy rozmawiać i zastanawiamy się czy emocje, jakie po obu stronach towarzyszą tej sprawie, nie zaszkodzą Dominice. Na koniec uważamy, że warto się zastanowić czy nie brakuje przypadkiem odpowiednich miejsc dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnych intelektualnie wymagających w nagłych przypadkach hospitalizacji. Do tematu wrócimy w kolejnych numerach „Ludzkiej Sprawy”.

Anna Morawiecka

Guz Wilmsa

Uwaga rak cz. 9

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 guzie Wilmsa mówi doktor nauk medycznych Wojciech Pietras.

Nerczak zarodkowy, czyli guz Wilmsa, najczęściej występuje u dwu-, trzylatków. Jest to nowotwór stwarzający bardzo duże problemy diagnostyczne. Rośnie w brzuchu i nie daje żadnych objawów. Często przychodzą do nas dzieci, bardzo dobrze rozwinięte, ślicznie wyglądające, nie wyniszczone, ale z dużym brzuszkiem. Bardzo często rodzice, a nawet lekarze uważają, że jest wszystko w porządku, dzieciątko ładne, ładnie się rozwija, nie ma żadnych problemów. Duży brzusek ich zdaniem nie jest powodem do niepokoju, dzieci przecież tak mają. Niektórzy rodzice są nawet zadowoleni, uważają, że świadczy to o zdrowiu ich pociechy i o tym, że nie sprawia kłopotów przy jedzeniu... Zdarzały się przypadki, że dziecko wyglądało jak w dziewiątym miesiącu ciąży. Ten nowotwór nie boli, nie powoduje żadnych dolegliwości. Objawy zaczynają się dopiero wtedy, kiedy guz uciśnie jakiś inny narząd, który jest ważny dla życia. Trzeba wiedzieć, że jest to nowotwór wychodzący z nerki (bardzo rzadko zdarzają się wypadki, że mamy do czynienia z dwoma, wychodzącymi z obu nerek guzami), można powiedzieć, że jest to niedojrzała, nieprawidłowo rozwijająca się tkanka nerkowa. Jeśli rosnący guz nacisnie na przykład na moczowód, może spowodować zaburzenia w oddawaniu moczu, jeżeli umiejscowi się gdzieś w okolicy miedniczki nerkowej, może spowodować makroskopowy lub mikroskopowy krwimocz. Jeśli w moczu będą mikroskopowe ślady krwi, to oczywiście gołym okiem ich nie zauważymy, jeśli makroskopowe, będziemy mieli do czynienia z moczem zabarwionym krwią, czyli można będzie zobaczyć, że siuski dziecka zabarwione są na czerwono. I to są praktycznie wszystkie objawy, jakie daje rosnący guz Wilmsa. Dlatego bardzo ważne jest, aby rodzice domagali się od lekarza, żeby przy każdym badaniu obejrzał dziecku brzusek. Podkreślam, w każdym przypadku, nawet jeśli

jest to na przykład zapalenie gardła, zwykle przeziębienie czy katar. Często jest tak, że doktor zagląda do gardła, przykłada słuchawkę i przepisuje lekarstwa. Nie bada brzucha. Proszę pamiętać, że jest to jedyny moment, w którym można stwierdzić czy w brzuszku dziecka nie rośnie nic podejrzanego. W ten sposób trafia do nas większość pacjentów: lekarz przy rutynowym badaniu wyczuł, że coś w tym brzuszku jest. Normalnie brzuch dziecka jest miękki, nie czuje się twardego, nieregularnego oporu. Guz jest twardego, da się go wyczuć i odróżnić od prawidłowych struktur. Oczywiście zdarza się, że rodzic wyczuje coś podejrzanego, wtedy również powinien zgłosić się do lekarza i podzielić swoimi spostrzeżeniami. Czasem to właśnie rodzice, często przy kąpielach zauważają, że dziecko ma z jednej strony większy brzusek, że po jednej stronie widoczna jest wyraźna wypukłość. To objawy bardzo niebezpieczne.

Nerczak zarodkowy jest nowotworem złośliwym, dającym przerzuty. Podobnie jak inne nowotwory, nieleczony prowadzi do śmierci. Natomiast rokowania są bardzo dobre. W pierwszym i drugim stadium rozwoju mamy praktycznie sto procent wyleczeń, oczywiście jeśli nie mamy do czynienia z postacią wyjątkowo złośliwą. Żeby to wiedzieć, trzeba go dokładnie obejrzeć pod mikroskopem. Guz Wilmsa ma przynajmniej kilka podtypów tak zwanych histologicznych. Niektóre są łatwiejsze w leczeniu bo *idą* na chemioterapię, czyli można je leczyć chemicznie, a niektóre trudniejsze. Ciekawe jest to, że nerczak zarodkowy to jedyny nowotwór, który leczymy – nie mając jeszcze pełnego rozpoznania. Zakładamy, że jeżeli guz wychodzi z nerki, to prawie na pewno mamy do czynienia z guzem Wilmsa. Jest on z reguły bardzo duży i technicznie trudny do wycięcia. Dlatego najpierw dajemy chemioterapię przedoperacyjną. Jeśli nie



ma żadnych przerzutów, to przez cztery tygodnie, raz w tygodniu podajemy dożylnie cytostatyki. Dzięki temu guz się zmniejsza i znacznie łatwiej go zoperować. Dopiero wtedy robimy badania histopatologiczne i potwierdzamy nasze przypuszczenia. Oczywiście może się zdarzyć, że podamy cytostatyki pacjentowi, który nie ma choroby nowotworowej. Takie pomyłki zdarzają się jednak bardzo, bardzo rzadko. Jeśli mówimy o leczeniu, to należy powiedzieć, że do tej pory tak zwanym *złotym standardem* było usunięcie guza razem z nerką. Obecnie, w związku z rozwojem technik operacyjnych, lekarze coraz częściej skłaniają się do tego, aby usuwać guz, oszczędzając nerkę, zachowując jej czynność, co znacznie zmniejsza możliwość późniejszych komplikacji.

Notowała Anna Morawiecka

Nerczak zarodkowy nie daje żadnych charakterystycznych objawów. Szczególną uwagę należy jednak zwracać na brzusek dziecka, jeśli jest on niesymetryczny, nienaturalnie duży, twarde – należy pokazać go lekarzowi. Rodzice we własnym interesie powinni zwracać szczególną uwagę, aby przy każdym badaniu lekarz obejrzał brzuch dziecka.

**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 Konsultacyjna
(071) 733 19 76**

Na grzyby, w aromatów pełen las...

Rokrocznie jesienią, Polacy, bez względu na wiek, wykształcenie i zasobność portfela, dają się ponieść dwóm narodowym pasjom. Pierwsza, to narzekanie na poziom rozgrywek piłkarskiej ekstraklasy, a druga – rodzinne, weekendowe wyjazdy na grzyby. Jak kraj długi i szeroki, gdy tylko jesienią dopisze pogoda, można napotkać panie i panów z wiklinowymi łubiankami lub, co naganne, z foliowymi torbami, penetrujących ściółkę leśną. Pasjonaci zrywają się w weekendy przed świtem, by włóczyć się po mokrym i mglistym lesie. Co gorsza, zmuszają do tego rodzinę i znajomych, pół biedy, gdy każą szukać grzybów w lasach sosnowych, ale zdarzają się i tacy, którzy nakazują swoim najbliższym czołgać się pośród kłujących igieł świerkowego młodnika w poszukiwaniu maślaków. Takiego dowodu miłości nawet scenarzyści telenoweli nie potrafiliby wymyślić, a grzybiarz... i owszem.

Co najczęściej pada łupem owych szaleńców? Przede wszystkim borowiki (jak są), podgrzybki, koźlaki, nie do pogardzenia są też kurki, kanie czy gąski. W Polsce występuje około 2 tysiące gatunków grzybów i podobno jadalne są wszystkie, choć niektóre tylko jeden raz.

– *Tak naprawdę jadalnych jest około 37 gatunków* – wyjaśnia Anna Pikiel, grzyboznawczyni, emerytowana pracownica SANEPiD. – *Jeśli nie mamy doświadczenia w zbieraniu, powinniśmy wybrać się do lasu z kimś, kto naprawdę umie ocenić, który grzyb jest dobry, a który nie. A poza tym należy pamiętać o podstawowej zasadzie: Nie znam – nie zbieram!*

W przypadku jakichkolwiek wątpliwości, lepiej wyrzucić zdobycz z koszyka, niż martwić się cały wieczór: zaszkodzi czy nie. Można oczywiście sprawdzić w atlasie, ale przypadki spacerów po lesie z atlasem grzybów należy włożyć między bajki.

– *Warto wiedzieć, że prawdziwi truciociele znajdują się wśród grzybów o blaszkowych spodach kapeluszy* – wyjaśnia Anna Pikiel. – *Te z rurkowatymi spodami mogą co najwyżej spowodować niestrawność, jak borowik szatan, ale nie zabijają.*

Najbardziej niebezpieczny jest muchomor smrotnikowy, mylony często z młodą pieczarką albo młodą kanią.

– *Takie błędy popełniają nie tylko młodzi i niedoświadczeni, ale też grzybiarze z kilkudziesięcioletnim stażem* – zauważa Anna Pikiel i dodaje – *Nawet jadalne grzyby mogą zaszkodzić, jeśli są nieodpowiednio przechowywane. Dlatego nie wolno zbierać ich do plastikowych worków, a po zebraniu nie można przetrzymywać na surowo dłużej niż dobę.*

Ale gdy zostaną już ususzone, zamarynowane czy zamrożone, są wspaniałym, kulinarnym wspomnieniem złotej polskiej jesieni. MF

Grzyby nie mają żadnych, poza smakowymi, wartości odżywczych. Są niezdrowe, dlatego, aby nie doprowadzić do objawów niestrawności: nie wolno zbierać okazów starych, miękkich i wodnistych; do obróbki nie nadają się kapelusze z widoczną pleśnią; nie można wielokrotnie przygrzewać potraw; nie istnieje żaden sposób na pozabawienie grzybów właściwości trujących, zwłaszcza takich, jak gotowanie z cebulą czy srebrną łyżką. Grzyby łatwo wchłaniają pyły i zanieczyszczenia. Dlatego nie należy zbierać ich w pobliżu terenów przemysłowych lub szlaków komunikacyjnych.

W sezonie około 1000 osób ulega zatruciu grzybami. Objawy mogą wystąpić w zależności od rodzaju trucizny – pół godziny po zjedzeniu do dwóch dni, a nawet dwóch tygodni (dotyczy to zasłonaka rudego) i są to: ból głowy, ból brzucha, nudności i wymioty, biegunka, zaburzenia widzenia, zaburzenia świadomości, drgawki, zaburzenia oddychania, żółtaczka, skaza krwotoczna, a w ciężkich przypadkach wstrząs i śmierć.

Pierwsza pomoc:

wywołać wymioty (należy zabezpieczyć treść żołądka do badania), podać dużą ilość węgla aktywowanego, natychmiast wezwać lekarza.

To nie chrypa, ale grypa

Jesień w pełni, czasem jeszcze świeci piękne słońce, generalnie jednak robi się coraz chłodniej, bardziej mokro i nieprzyjemnie. Zaczyna się również sezon na przeziębienia, katar, bóle gardła i w końcu – zachorowań na grypę. Jest to ostra choroba wirusowa, rozprzestrzeniająca się drogą kropelkową. Objawia się wysoką gorączką, dreszczami, bólem stawów, *łamaniami w kościach*, ogólnym osłabieniem i bólami głowy. Nieleczona może prowadzić do ciężkich powikłań, powodując zapalenie płuc, choroby układu oddechowego, serca i udar. Właściwie jedynym sposobem zapobiegania zarażeniom się wirusem grypy jest szczepionka. Kto powinien się zaszczepić – wszyscy. Szczególnie małe dzieci i osoby starsze, u których

bardzo wzrasta ryzyko ciężkich powikłań pogrypowych. Wydział Zdrowia Urzędu Miasta Wrocławia zaprasza wszystkich mieszkańców w wieku powyżej 65. roku życia na bezpłatne szczepienia przeciw grypie.

Szczegóły w informatorze wewnątrz numeru.

Na grypę może zachorować każdy. Jest to bardzo groźna choroba.

Pandemie grypy zabiły w XX wieku co najmniej 50 milionów ludzi. Epidemie grypy, choć nie tak ciężkie, jednak występujące z dużą częstotliwością, spowodowały śmierć znacznie większej liczby osób.

Jesień bez papierosa

Palenie jest już niemodne, niestety, papierosy nadal są postrzegane wśród młodzieży jako coś, co dodaje im *powagi* albo dorosłości. Stowarzyszenie Manko od trzech lat walczy z palaczami. W ostatnią niedzielę września w Par-

ku Staromiejskim dzieci malowały plakaty z hasłem: Mamo, tato nie pali, a dorośli na podstawie specjalnych badań mogli przekonać się, co tak naprawdę fundują swoim płucom, zapalając papierosa. Wielu palaczy po takiej pogłądowej lekcji zadeklarowało rozstanie się z nałogiem. Czy dotrzymają? fil

Warto przeczytać

Alicia Gimenez-Bartlett

Węże w raju

tłum. Maria Raczkiewicz-Śledziewska
wydawnictwo Noir sur Blanc

Zauroczona Szwecją, gdzie spędziła wakacje, Petra Delicado ma twarde lądowanie w hiszpańskiej rzeczywistości. Na domowej sekretarce zastała kilkanaście wiadomości od szefa. Pani inspektor ma uczestniczyć w przygotowaniach do wizyty papieża w Barcelonie. Nie będzie to proste zadanie, zwłaszcza że Petra ma krytyczny stosunek do instytucji Kościoła. Tymczasem w luksusowej dzielnicy, zamieszkałej przez klasę średnią, ginie młody prawnik i trzeba przeprowadzić śledztwo. Ustabilizowane, niemal nudne życie, jakie prowadzą mieszkańcy osiedla, obudzi w niezależnej pani inspektor *babskie* tęsknoty za ciepłem domowego ogni-

ska. Zwłaszcza, gdy zaprzyjaźni się z jedną z mieszkanek osiedla El paradis, matką dziewczynki o wyglądzie aniolka.

Gdzie jest raj, tam jednak pojawia się i węże... Pani inspektor przekona się, że za rodzinną sielanką i dobrymi relacjami sąsiedzkiemi, kryją się kłamstwa, namiętności i zdrady. Sprawa zabójstwa nie należy do łatwych: *Wszystko się wykołaja, zanim na dobre zaczęliśmy prowadzić tę sprawę* – czytamy w powieści. Tymczasem oprócz prowadzenia śledztwa, w którym brak konkretnych punktów zaczepienia, Petra będzie ratować z miłosnej opresji swego współpracownika Fermina Garzona. Ma my również wątek cygańskiej vendetty, bo dla *Cyganów czasy nigdy się nie zmieniają* czy nielegalnej emigracji (gospodyni w domu ofiary). Pojawia się krytycyzm wobec hiszpańskich mitów społecznych i obyczajowych.

Petrze i jej koledze śledztwo idzie jak po grudzie, ale czytelnik szybko domyśli się *кто stoi za zabójstwem*. Nie jest to jednak zarzut, bo ważne są tu motywy. Ponadto autorka funduje nam sporo zabawy dzięki inteligentnym, ciętym dialogom, pełnej dystansu autoironii oraz

obyczajowym obserwacjom (proszę zwrócić uwagę na wątek ekscentrycznych sióstr uganiających się za inspektorem Garzonem).

Petra to kobieta z temperamentem, racjonalna, o zdecydowanych poglądach na instytucję małżeństwa (dwa rozwody), ale wrusza ją widok małego dziecka...

Zegar biologiczny tyka wprawdzie głośno, ale nie na tyle, by uspić jej zawodową intuicję i doświadczenie. Sprawiedliwość zatriumfuje – to pewne.

Alicia Gimenez Bartlett – autorka powieściowego cyklu o Petrze i Ferminie – mieszka w Barcelonie, gdzie wykłada na Uniwersytecie. Ta ekscentryczna para bohaterów towarzyszy czytelnikom już od lat 80. Szybko stała się popularna w Hiszpanii, gdzie powstał nawet serial telewizyjny. Pierwsza książka o Petrze i Ferminie to *Śmiertelne rytuały*. W Polsce wydano także *Śmiertelny talk-show*, *Pieski dzień* i *Wysłańców ciemności*. Powieści te cieszą się sporą popularnością wśród czytelników, a i krytyka pisze o nich z uznaniem. Bo wszyscy lubimy, kiedy ktoś inteligentnie i dowcipnie puszcza do nas oko. *Anna Molska*

Książki dla dzieci

Suszy szympanś szarawary...

Zwariowane, łamiące język wierszyki-trzeszczyki to specjalność Agnieszki Frączek, autorki wielu tomików dla dzieci i kilkudziesięciu prac z dziedziny językoznawstwa. Agnieszka Frączek jest germanistką, specjalizuje się w dziedzinie leksykologii i leksykografii. Oba zajęcia, pisanie dla dzieci i praca naukowa, wyraźnie wzajemnie się uzupełniają, a ich efektem są szalone książeczki adresowane do wszystkich, którym przyjemność sprawia zabawa językiem. Autorka zadebiutowała sześć lat temu tomikiem *Co ja plotę?* Później wydała sporo książek dla najmłodszych dzieci, m.in. *Slonia na hulajnodze*, *Chichopotama*, *Bamboszkowe opowieści*, *Szalony szczypiorek i inne wierszyki szczypiące w jęzorek*.

Wydane niedawno przez Literaturę Trzeszczyki, czyli *trzeszczące wierszyki* to zbiór tekstów zdecydowanie trudnych do wymówienia, bo kto potrafi bez zająknięcia powiedzieć, np.:

*Gdyby rak mówił wspak,
Pewnie brzmiałoby to tak:
„Czysz-ra-u-nie-ka-ra-tem-tor,
Czy-ra-nie – jeść-tów-tor-ten-bo.”*

Rak z tomiku *Trzeszczyki*

Wierszyki adresowane są do przedszkolaków, do uczniów młodszych klas szkół podstawowych i ich rodziców. Przy wspólnym czytaniu zabawa dziecka i rodziców murowana. Nawet praca nad doskonaleniem czytania może z męki zmienić się w przyjemność, bo przecież czytanie na głos wierszyka, np. *Pchła* jest znacznie przyjemniejsze niż czytanki z podręcznika szkolnego:

*Pchła po krze szła.
Wokół mgła,
a pchła zła,
bo ta mgła
na klach jej schła.*

Pchła z tomiku *Trzeszczyki*

Książeczka jest starannie wydana, zwariowanym wierszykom towarzyszą wesołe, kolorowe ilustracje Moniki Frączek-Rodak.

Równie kolorowe i zabawne są *Wylizanki bez trzymanki* z ilustracjami Elizy Piotrowskiej. Wariackie przeróbki znanych wszystkim z dzieciństwa wylizanek, takich jak: *Patka, zapalka, dwa kije, Entliczek-pentliczek, Ene, due, rabe, Siąła baba mak* zaskakują i śmieszają, np.

*Entliczek, pentliczek,
Szczotka-zmiotka,
W mojej szafie mieszka szprotka.*

*Pentliczek, guziczek,
Dorsz, makrela,
Szufła szprotkę w rejs zabiera.
Guziczek, entliczek, turbo zmywak,
szprotka po księżycu pływa.*

Oprócz wariacji na temat znanych wylizanek, sporo jest też całkiem nowych pomysłów, np. tytułowa *Wylizanka bez trzymanki*, *Wszyscy pod budkę* czy *Czary-mary*.

Teksty są naprawdę znakomite na nudne popołudnia, długie podróże, niewyraźny nastroj... Książka aktywizuje dzieci. Prostota tekstów, nieobliczalność pomysłów i znana wszystkim konwencja prowokują dzieci do wymyślenia własnych wylizanek. Może to być świetna zabawa w domu, przedszkolu i w szkole, dla dzieci i dla dorosłych. Łamanie języka bywa przecież bardzo zabawne i choć dzieciom przychodzi z znacznie większą łatwością niż dorosłym, to wydaje mi się, że radość z czytania tej książeczki może mieć cała rodzina. A więc:

*Pyza, kluska, knedle trzy,
Teraz wierszyk ulóż TY!*

Na kogo wypadnie...

z tomiku *Wylizanki bez trzymanki*

Ewa Pietraszek

Aktywny Wrocław

Prawie 300 klientów wrocławskiego MOPS bierze właśnie udział w innowacyjnym projekcie systemowym „Wrocław Miastem Aktywnych” współfinansowanym ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Szkoleniowy zawrót głowy

Twórcy projektu postarali się o to, żeby oferta kursów i szkoleń była nowoczesna i na najwyższym poziomie. Zainteresowani mieli do wyboru zajęcia ukierunkowane na wielostopniową aktywizację, zarówno na poziomie zawodowym – poprzez udział w Centrum Integracji Społecznej, Klubach Integracji Społecznej czy Pracach Społecznie Użytecznych; edukacyjnym, czyli przez szeroko rozumiane podnoszenie kompetencji i umiejętności zawodowych; społecznym, a więc biorąc udział w różnego typu grupach wsparcia, jak i na poziomie zdrowotnym, umożliwiającym wykonanie badań lekarskich. Każdy z uczestników projektu został objęty co najmniej dwoma instrumentami aktywnej integracji spośród wspomnianych poziomów aktywizacji.

Kogo aktywizowano?

Udział w projekcie zarezerwowany był dla osób bezrobotnych, długotrwale korzystających z pomocy społecznej, poszukujących pracy lub niepozostających w zatrudnieniu i – co ważne – zamieszkałych na terenie Wrocławia. Inne kryteria brane pod uwagę to niepełnosprawność i nieaktywność zawodowa ze względu na macierzyństwo lub opiekę nad osobami zależnymi.

Cel projektu systemowego

Projekt „Wrocław Miastem Aktywnych”, to przede wszystkim ogromna szansa na integrację społeczną i zawodową osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, to także świetna okazja, aby wzmocnić swoją samoocenę, poczucie własnej wartości, zmotywować się do zmian, jak również popracować nad umiejętnościami psychospołecznymi, czy w końcu uwierzyć we własne możliwości do pokonywania barier, zarówno psychicznych, jak i fizycznych.

Co daje udział w projekcie?

Uczestnicy projektu mają niepowtarzalną szansę na zdobycie szeregu nowych kwalifikacji, zrobienie prawa jazdy, nauczanie się języka obcego czy obsługi komputera, jak również dostają możliwość wzięcia udziału w zajęciach zmierzających do szeroko pojętej aktywizacji społecznej. I tutaj do wyboru mamy treningi komunikacji, autoprezentacji, motywacji, asertywności oraz grupy wsparcia, a to jeszcze nie wszystko – projekt przewiduje również aktywizację zdrowotną. Co to oznacza w praktyce? Przede wszystkim badania, zarówno te na poziomie podstawowym, jak i specjalistycznym, turnusy i ćwiczenia reha-

bilitacyjne. Nie dziwi więc fakt, że projekt cieszy się ogromną popularnością, a wszyscy chętni, którym nie udało się wziąć udziału w tej edycji, już zapisali się na listę rezerwową do następnego projektu.

Kto za tym stoi?

„Wrocław Miastem Aktywnych” to projekt realizowany przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki i współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Patrycja Kruk

Tekst zamieszczamy na prośbę Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej.

Kontakt:

Biuro Projektu Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej

pl. Solidarności 1/3/5, pok. 24 (IIp.),
tel./fax (071) 784 96 05



Szanowna Redakcjo, z wielkim zainteresowaniem przeczytałam rozmowę z panią profesorką Marią Sasiadek we wrześniowym numerze „Ludzkiej Sprawy”. Jeśli można, chciałabym za Waszym pośrednictwem zapytać o sprawę, która nie daje mi spać. Zaczęła od początku: moja mama zmarła na raka piersi, na nowotwór dróg rodnych umarła również moja kuzynka. Mama mówiła, że moja babcia umarła na ciężką i nieuleczalną chorobę, nigdy nie nazwała tej choroby, ale mogę przypuszczać, że był to również nowotwór. W takim wypadku chyba można mówić o genetycznym obciążeniu. Przeczytałam kiedyś, że w takim wypadku bezpiecznie jest usunąć wszystkie, nawet w tej chwili zdrowe narządy, nie narażając się na to, że w przyszłości mogą one być przyczyną choroby i śmierci. Próbowalam rozmawiać o tym z lekarzem ginekologiem, ale od-

niosłam wrażenie, że zignorował mój problem, traktując mnie jak niegroźną histeryczkę.

Jestem sama z dwójką dzieci, nie chciałabym, aby zostały same zanim dorosną. Proszę mi poradzić, co mam robić. Czy istnieją jakieś badania, które mogą wykluczyć możliwość zachorowania, czy może naprawdę lepiej poddać się operacji. Kto może mi dać na nią skierowanie? Bardzo proszę o poważne potraktowanie mojego problemu i pomoc. Mam dobre wyniki badań, regularnie badam sobie piersi, co roku robię USG i cytologię. Również mój lekarz rodzinny mówi, że nie powinnam się denerwować, ale myślę, że moje córki mogą zostać same, nie daję mi spokoju. Czy za Waszym pośrednictwem mogę zapytać, czy Pani Profesor również uważa, że nie powinnam się przejmować? Będę wdzięczna za odpowiedź.

czytelniczka

Koniecznym jest, aby Pani zgłosiła się do Poradni Genetycznej. Skierowanie może dać lekarz, który ma podpisaną umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia. W trakcie rozmowy z lekarzem genetykiem zostanie podjęta decyzja co do konieczności dalszego postępowania.

Poradnia Genetyczna
ul. Tytusa Chałubińskiego 4, Wrocław
tel. (071) 327 09 74





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

Wiele dzieci – plusik leci

Masz wielodzietną rodzinę, codziennie zmagasz się z trudnościami i problemami, jakie nawet nie śniły się zwyczajnym rodzinom? Myślisz, że jesteś pozostawiony sam sobie? Nic bardziej mylnego! Urząd Miejski Wrocławia i Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej opracował wyjątkowy program pomocy rodzinom wielodzietnym, niezależnie od dochodów, jakie osiągają. Przeczytaj i zobacz co możesz zyskać.

Dwa plus trzy i jeszcze więcej...

To program pomocy, który ma za zadanie wspierać rodziny wielodzietne, został opracowany przede wszystkim ze względu na niekorzystną sytuację demograficzną miasta i nienajlepszą kondycję materialną wrocławskich rodzin. Program jest w szczególności adresowany do rodzin wielodzietnych – mających na utrzymaniu troje i więcej dzieci do 24. roku życia, niezależnie od ich do-

chodów. Aby zgłosić rodzinę do programu naprawdę nie trzeba wiele. Wystarczy zgłosić się do Centrum Pracy Socjalnej i Rodziny z dowodem osobistym i aktami urodzeń dzieci (do wglądu) i założyć Kartę Rodziny Plus a potem można już tylko do woli korzystać z naprawdę bogatej oferty przygotowanej w ramach programu, obejmującej m.in.: poradnictwo; pomoc dzieciom w nauce i rozwijaniu zainteresowań i zdolności; preferencje, ulgi oraz zwolnienia z opłat; ofertę programów zdrowotnych, kulturalnych a także pomoc finansową. Ta ostatnia przyznawana jest na podstawie kryterium dochodowego rodziny. Karta Rodziny Plus ważna jest przez rok.

Przełamując stereotyp

Program „Dwa plus trzy i jeszcze więcej” oprócz wielopoziomowej pomocy rodzinom wielodzietnym ma jeszcze jedno bardzo

istotne przesłanie – zmianę powszechnie panującego stereotypu, że rodzina wielodzietna równa się patologia i ubóstwo. Podsumowując, najważniejszymi założeniami programu jest uprzywilejowanie rodzin, które mają co najmniej troje dzieci, promowanie pozytywnego wizerunku rodziny wielodzietnej oraz szeroko rozumiana poprawa warunków życia i wzmocnienie kondycji rodzin wielodzietnych, jak również zwiększenie szans rozwojowych dzieci i młodzieży z Rodzin Plus. Przy czym bardzo istotne jest, że cały projekt odnosi się zarówno do rodzin wielodzietnych dobrze sytuowanych, jak i tych, pozostających w trudnej sytuacji życiowej.

Patrycja Kruk

O formach pomocy w ramach programu 2+3... dla rodzin wielodzietnych – czytaj w naszym informatorze wewnątrz numeru.

R E K L A M A

Pierwsze takie forum

Na którym z inicjatywy Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej rozmawiano o wspieraniu wrocławskich rodzin wielodzietnych oraz Programie Pomocy dla Rodzin Wielodzietnych „Dwa plus trzy i jeszcze więcej”.

Spotkanie odbyło się w Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych Sektor 3. przy ulicy Legnickiej 65 i zgromadziło wielu gości, dla których problemy rodzin wielodzietnych nie są obojętne. Dyskutowano o tym, co zrobić, aby oferta miasta dla rodzin mających więcej niż dwojkę dzieci była jeszcze lepsza niż dotychczas.

Niektórzy zarzucają organizatorom faworyzowanie rodzin wielodzietnych i przymykanie oka na problemy innych rodzin. Jak powiedziała Mariola Stadler-Białek z Centrum Pomocy Rodzinie, takie spojrzenie ma jednak głębszy sens. Zwróciła ona uwagę, że życie w rodzinie wielodzietnej jest trudniejsze, niż

funkcjonowanie w rodzinie reprezentującej model 2+1. Jest jeszcze jeden bardzo ważny cel programu „Dwa plus trzy i jeszcze więcej”: ma on za zadanie przełamać panujący stereotyp, że rodzina wielodzietna musi być uboga i patologiczna. *Patrycja Kruk*



**PRAKTYKA GRUPOWA LEKARZY RODZINNYCH
„MED.-OPOR”**

ul. Śniegockiego 15, 52-414 Wrocław

czynna od poniedziałku do piątku
w godz. 7.30 – 18.30

tel. (071) 363 54 19, tel./fax 364 59 06

Umowa z NFZ w zakresie
podstawowej opieki zdrowotnej

**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

PRZEDMIEŚCIE ŚWIDNICKIE

część trzecia

Wiele już razy wspominaliśmy o błogosławionym dla rozwoju Wrocławia rozkazie dowódcy wojsk napoleońskich dotyczącym wyburzenia miejskich fortyfikacji. Nie dość, że samo oblężenie przez Francuzów nie było specjalnie krwawe, to jeszcze faktycznie po 1807 roku miasto zmieniło się nie do poznania. Wylało się na przedmieścia, wy piękniało dzięki okazałym budowlom, nowym reprezentacyjnym ulicom i terenom spacerowym.

Dziś pora na bliższe zapoznanie się z kilkoma ciekawymi budynkami położonymi na Przedmieściu Świdnickim, wzdłuż odcinka fosy od ulicy Świdnickiej do placu Orłąt Lwowskich. Proponuję spacer Podwalem; z prawej towarzyszy nam widok fosy i Promenady Staromiejskiej, a z lewej mamy obiekty użyteczności publicznej.

Pierwsza budowla, o której tutaj wspomnimy, niestety nie dotrwała do naszych czasów. Przy dzisiejszej ulicy Łąkowej, od strony wschodniej, powstała w drugiej połowie XIX wieku ogromna, druga po berlińskiej, Synagoga na Wygonie. Autorem pełnego przepychu, isticie bizantyjskiego projektu był śląski architekt Edwin Oppler. Położoną centralnie sześćdziesięciometrową kopułę otaczały cztery mniejsze wieże, a główne wejście zdobiła wspaniała rozeta. Synagogę

podpalili Niemcy podczas Nocy Kryształowej w listopadzie 1938 roku. Spłonęła doszczętnie.

Następny budynek, zbudowany z czerwonej klinkierowej cegły w latach 1925-1928, gmach Prezydium Policji, zajmując kwartał ulic pomiędzy Podwalem, Łąkową, Muzealną a Druckiego-Lubeckiego. Dzisiejszą Wojewódzką Komendę Policji zaprojektowano w stylu modernizmu ekspresjonistycznego. W czasach PRL, a zwłaszcza w latach stanu wojennego, gmach Komendy MO cieszył się ponurą sławą. Tutaj przetrzymywano na 48 godzin i przesłuchiowano uczestników demonstracji oraz opozycjonistów. Przejawiających jakiegokolwiek oznaki buntu przeciwko ludowej władzy ludzi zamknięto w niewielkich celach po kilkanaście osób. Jedynym wyposażeniem cel były pokryte szarymi śmierzdzącymi kocami drewniane prycze oraz pełniący rolę ubikacji, stojący bez żadnego przepierzenia, kubeł. Z dzisiejszej perspektywy takie upokarzanie ludzi wydaje się wręcz nieprawdopodobne.

Kolejny gmach, zajmujący parcelę na rogu Podwala i ulicy Sądowej to rozległy kompleks zabudowań sądowych. Wygląda nie bez powodu jak potężne średniowieczne



zaczynisko – wybudowano go w połowie XIX wieku w stylu neogotyckim. Do dziś mieszczą się tutaj siedziby Sądu Okręgowego we Wrocławiu oraz miejskich sądów rejonowych. Skrzydło zachodnie położone wzdłuż ulicy Sądowej powstało w okresie międzywojennym – wchodzących tędy wita posąg Temidy, z wagą w jednej i mieczem w drugiej ręce.

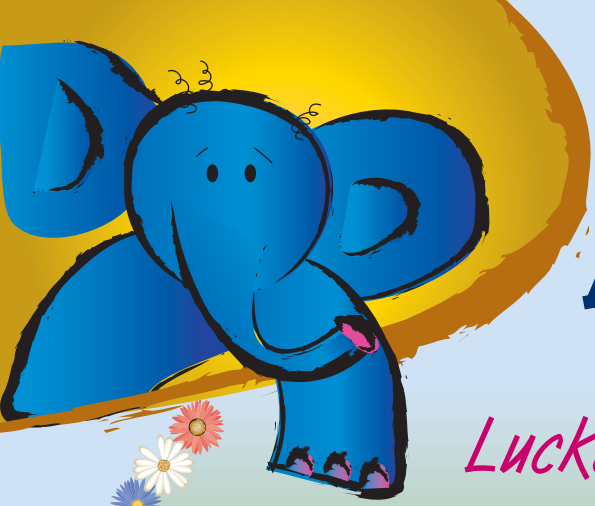
Za skrzyżowaniem z Krupniczą rozciąga się powstała w pierwszej połowie XIX wieku neorenesansowa zabudowa dawnych koszar pruskich kirasjerów (później grenadierów). Dziś, dopominający się o remont elewacji, gmach mieści różne instytucje, m.in. Starostwo Powiatowe.

Powoli dochodzimy do placu Orłąt Lwowskich. Odsłania się przed nami widok dawnego Dworca Świebodzkiego. Ostatni pociąg odjechał stąd w 1992 roku, po prawie 150 latach kursowania na trasie Wrocław-Świebodzice, potem dalej do Wałbrzycha i Jeleniej Góry. Budynek dworca powstał w 1842 roku w stylu późnoklasycystycznym, a późniejsza przebudowa, m.in. według projektu Karla Lüdeckego, autora gmachu Nowej Giełdy przy Krupniczej, uczyniła z niego okazałą budowlę. Obecnie pomieszczenia dworca zaadaptowano na scenę teatralną, klub oraz sklepy, jednak wszystko to ma dość przypadkowy charakter. Na pewno przydałby się jakiś udany pomysł na spójne wykorzystanie tego pięknego obiektu. Zwłaszcza, że wkrótce od strony placu Orłąt Lwowskich pojawi się nad fosą kładka, dzięki której z okolic Dworca Świebodzkiego szybko dostaniemy się do ścisłego centrum miasta. Możliwe, że uda się w końcu zrealizować zamierzenia magistratu, aby odnowić i unowocześnić dworzec, czyniąc z niego kolejny ważny węzeł przesiadkowy. Moglibyśmy stąd m.in. dojechać pociągiem do lotniska.



Na górze:
Podwale – dawne koszary kirasjerów, w głębi gmach sądu
Obok:
Dworzec Świebodzki
Fot. Marta Rudnicka

Marta Rudnicka



LUCUŚ i jego sprawy

Lucka wskazówka - segreguj śmieci

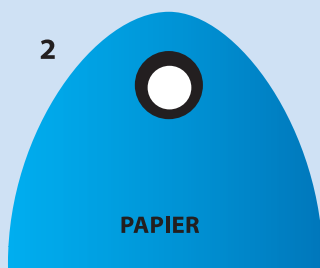
Dlaczego segregowanie śmieci to fajna sprawa?

Przede wszystkim dlatego, że dzięki segregacji chronimy środowisko naturalne. Mniej odpadów trafia na wysypiska, z papieru i tektury powstaje nowy papier, z plastiku plastik lub paliwo płynne, z potłuczonego szkła, nowe piękne szklanki i butelki, a metal można przetopić, by znów służył jako metal. Nie trzeba wycinać wielu drzew, ani szukać nowej rudy metalu w kopalniach. Ale nawet cała reszta śmieci, czyli w większości odpadki organiczne, mogą się jeszcze przydać. Z nich powstaje kompost, który przyda się roślinom lub biogaz, którym z powodzeniem można ogrzać dom, gdy na dworze robi się coraz zimniej.

Dlatego słonik Lucus serdecznie prosi wszystkie dzieciaki, jeśli macie taką możliwość, segregujcie śmieci lub pomagajcie je rodzicom segregować.



Nieluckie zabawy - akcja segregacja!



Segregacja start! Wiesz, jak segregować śmieci? Zaraz sprawdzimy. Przyporządkuj rodzaj odpadów do właściwego koloru pojemnika, wpisując odpowiednią literę w białym kółku.

