

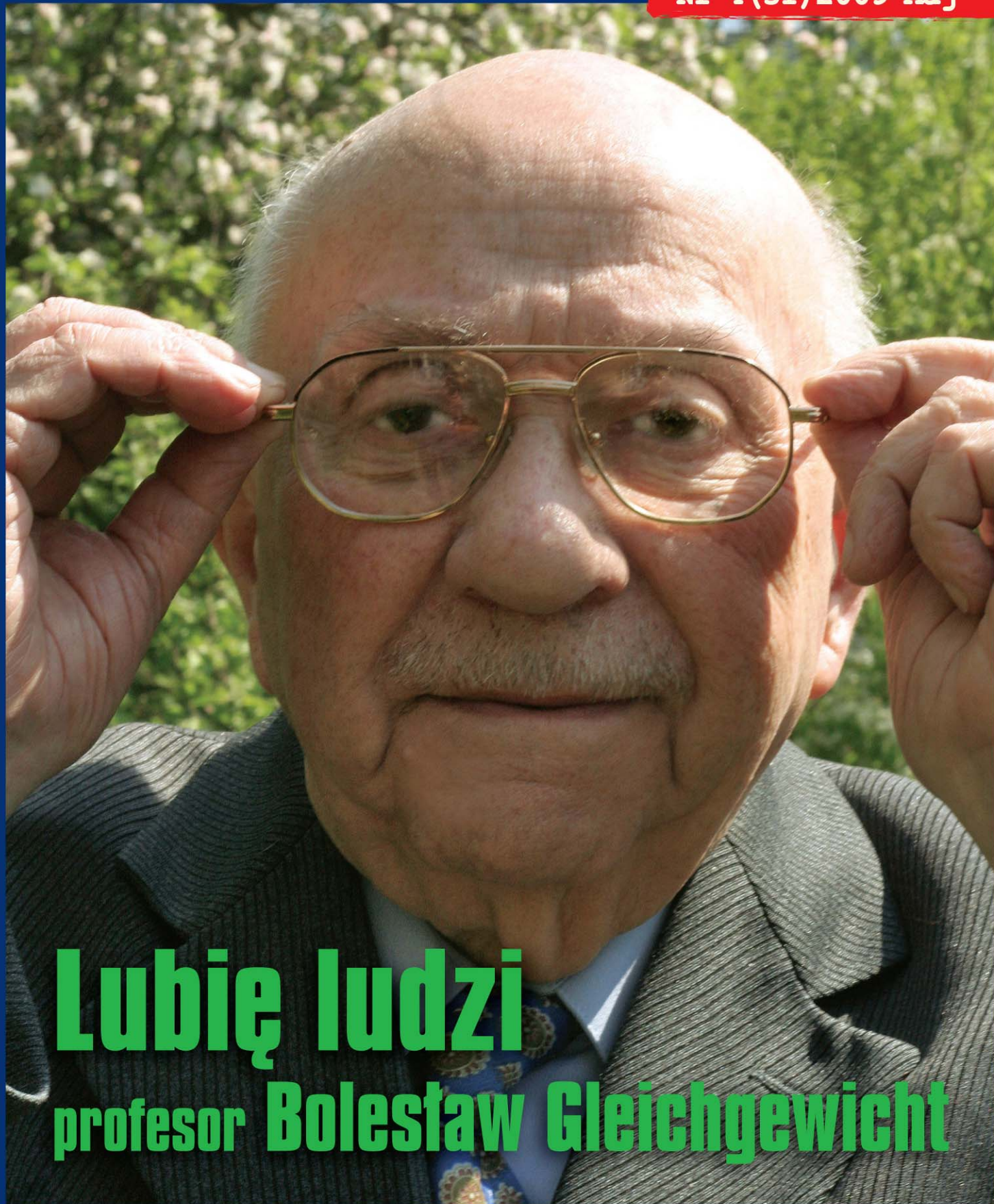
ISSN 1898-5599

egzemplarz bezpłatny

# ludzka sprawa

niezwykły magazyn dla zwykłych ludzi

Nr 4 (31) 2009 Maj



**Lubię ludzi**

**profesor Bolesław Gleichgewicht**

# ludzka sprawa

niezwykły magazyn dla zwykłych ludzi

gazeta wiosenna



Fot. Mateusz Tatarczyk

## WIOSNA

Wiosno, ja z tobą porozmawiam o miłości, bo cię kocham. Kiedy świeci słońce, to jest fajna sprawa, super pomysł. Zawsze i wszędzie ja i Filip rozmawiamy sobie. Nie obchodzi nas nic więcej. Bo się bardzo lubimy. On lubi mnie. Kocham słońce i miłość.

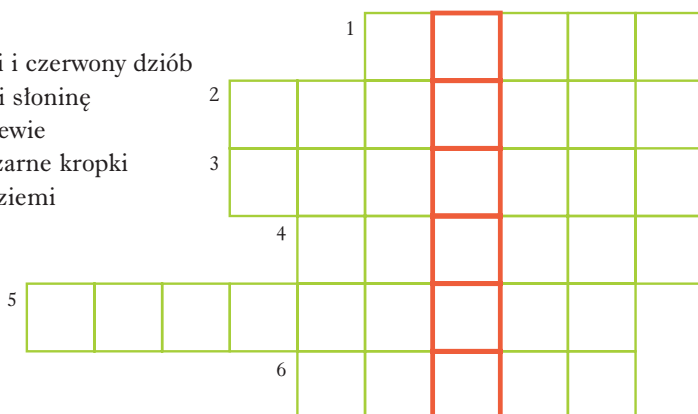
Wanda Sidorowicz

Wiosna, wiosna to piękne słowa. Patrzę daleko na wzgórza, leci na nas wiatr. Widzę duże drzewa i mały kwiat paproci. Wiosna, ach jaki przyjemny wiatr.

Mateusz Tatarczyk

## WIOSENNA KRZYŻÓWKA

1. Pierwiosnek
2. Ma długie nogi i czerwony dziób
3. Ptak, który lubi słońcę
4. Zielony na drzewie
5. Czerwona w czarne kropki
6. Zielone włosy ziemi



siedzi na ławeczce chłopak z dziewczyną  
trzymają się za rękę rozmawiają jak im dzień minął  
chłopak sympatyczny dziewczyna jest radosna  
pytam się dlaczego ona odpowiada bo przyszła już  
wiosna

wpatruję się w owady rośliny drzewa kwiaty  
to wszystko teraz budzi się nawet miś kudłaty  
motyl z muchą tańczy żółty kwiat przy nadziei  
pytam się dlaczego, bo jesteśmy za wiosny nie jesieni  
Na wsi przy jezioru wyszła żabka nie ropucha  
uśmiecha się sympatycznie od ucha do ucha  
nie jedz mnie szepnęła do klekoczącego bocka  
pytam się dlaczego ona odpowiada bo przyszła już  
wiosna

przebiśnieg zakwitł jako pierwszy potem pierwiosnek  
jako drugi wstał

kto to jest że ożywia kwiaty zwierzęta dzięki niej  
też mają się ku sobie

ludzie w jej czasie łączą się w pary to musi być ktoś  
wspaniały

a to tylko ja proszę pana ja wiosna radosna  
budzę w marcu się zaczynam

coś dzisieje

smutne drzewa uszczęśliwiam

marzec w środku

co jest

są już pąki

marzec /kwiecień jest pobudka

co trzeba zrobić

skrócić czas o godzinę krótko

kwiecień to czas rozkwitania

więc co się stało

wszystko wokół porozkwitało

kwiecień maj zwierzęta żyją

więc co będzie

miłość miłość

w maju pszczołki zapylają stokrotki

i co

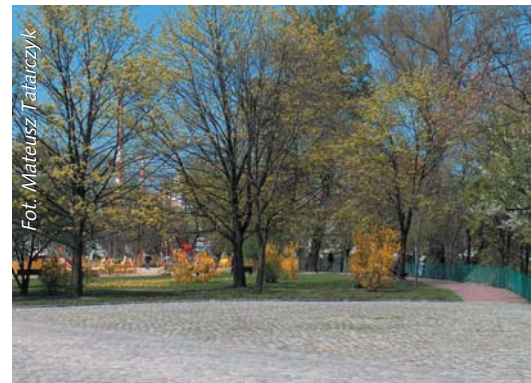
produkują miód słodki

w czerwcu są już letnie burze to znaczy koniec

znaczy to że mój czas trwa nie najdłużej

Marcin Guźła

Teksty i zdjęcia do gazety wiosennej zostały wykonane podczas warsztatów dziennikarskich zorganizowanych przez stowarzyszenie Świat Nadziei w ramach programu aktywizacji społecznej osób niepełnosprawnych umysłowo. Na kolejnych warsztatach spotykają się będziemy z ludźmi kultury i sztuki, powstanie w ten sposób cykl wywiadów, które opublikujemy na naszej stronie internetowej.



Fot. Mateusz Tatarczyk



*Drodzy Czytelnicy,*

*mamy maj i najlepsze życzenia dla wszystkich MAM. Składamy również najlepsze życzenia urodzinowe bohaterowi Rozmowy Miesiąca, profesorowi Bolesławowi Gleichgewichtowi, który skończył 90 lat, co jak sam twierdzi zawdzięcza pogodzie ducha i pozytywnemu nastawieniu do ludzi i świata. Zachęcamy Państwa do przeczytania rozmowy. Przestrzegamy natomiast przed używaniem dostępnych na rynku substancji, potocznie nazywanych dopalaczami, przynoszą więcej szkód niż pozomych przyjemności. Również w tym numerze zapraszamy na spacer nie tylko po wrocławskim rynku. Razem z mamą sześciolatka podczas e-spaceru, przedzieramy się przez zawile ścieżki elektronicznej rekrutacji do szkół podstawowych. Zanim jednak posłemy dziecko do szkoły, może warto pójść do logopedy. O tym jakie mogą być konsekwencje nieleczonych wad wymowy można przeczytać w majowym numerze „Ludzkiej Sprawy”. Zachęcamy również do odwiedzania naszej strony internetowej [www.ludzkasprawa.pl](http://www.ludzkasprawa.pl). Poza bieżącym numerem gazety można znaleźć tam wiele ciekawych artykułów i informacji.*

*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)

**Dystrybucja i reklama:** Janusz Ogrodnik

e-mail: [j.ogrodnik@ludzkasprawa.pl](mailto:j.ogrodnik@ludzkasprawa.pl)

**Na okładce:** Bolesław Gleichgewicht

**Zdjęcie:** Anna Smarzyńska

# W numerze:

## 4 **Lubię ludzi**

90. urodziny profesora Bolesława Gleichgewichta

## 6 **e-SPACER**

Po zawyłych ścieżkach szkolnej rekrutacji

## 7 **Uśmiechni się Wrocław dziękuje**

Statułkom

## 8 **Dopalacze**

Zdrowia wypalacze

## 9 **Wody picie**

Skraca życie

## 10 **Uwaga rak**

Hepatoblastoma

## 11 **Sa, su, sy**

Logopeda radzi

## 12 **Widziane z siodelka**

Przejażdżka rowerem – zagrożenia

## **Stworzony do ruchu**

## 13 **Miasto ślepców**

I list do redakcji

## 14 **Świadczenia pieniężne**

Przyznawane przez MOPS

## 15 **Spacer po Wrocławiu**

Rynek – część czwarta



Zapraszamy Państwa do współpracy i do wzięcia udziału w konkursie na najciekawszy pamiętnik. Autor opublikowanego tekstu 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](mailto:redakcja@ludzkasprawa.pl) lub na adres korespondencji: 50-540 Wrocław, ul. Orzechowa 42/14.

We Wrocławiu „Ludzka Sprawa” znajdziesz między innymi w Urzędzie Marszałkowskim (Wybrzeże Juliusza Słowackiego 12-14), Wydziale Zdrowia Urzędu Miejskiego (ul. Zapolskiej 2/4), w MOPS (ul. Strzegomska 6), w Urzędzie Pracy (ul. Powstańców Śląskich 98), Dolnośląskim Centrum Informacji Kulturalnej OKiS (Rynek-Ratusz 24), Centrum Informacji i Rozwoju Społecznego (pl. Dominikański 6), w Teatrze Lalek (pl. Teatralny 4), Muzeum Architektury (ul. Bernardyńska 5). Ponadto w taksówkach Radio Taxi Serc oraz publicznych i niepublicznych placówkach służby zdrowia.



# Lubię ludzi

Mówi Profesor **Bolesław Gleichgewicht** w swoje pięćdziesiąte urodziny

**Anna Morawiecka:** Panie Profesorze, pięćdziesiąt lat to piękny wiek. Uświadomiłam sobie właśnie, że mam przyjemność znać Pana od prawie trzydziestu lat i szczerze mówiąc, prawie w ogóle się Pan nie zmienił ani ciałem, ani duchem...

**Prof. Bolesław Gleichgewicht:** Trzydzieści lat... To jest jedna trzecia mojego życia, a jednocześnie jest to dziesięć lat życia jeszcze za czasów komuny i dwadzieścia lat już w niepodległej Polsce, więc to jest ogromny kawał czasu. Ludzie, którzy rodzili się trzydzieści lat temu są już dawno dorośli... a mój najmłodszy wnuk ma dwadzieścia lat. Miałem siedemdziesiąt lat, jak on się urodził. Wtedy po raz pierwszy urządzano mi jubileusz, on miał pięć miesięcy i leżał w kołysce...

**Przeżył Pan trzy wojny...**

Wojnę bolszewicką – jako małe dziecko, drugą wojnę światową – jako dorosły człowiek, a trzecia, to wojna polsko-jaruzelska. W wojnie z 1920 roku, brałem udział bardzo skromny. Byliśmy wtedy na lotnisku w Falenicy (obecnie Warszawa), pociągi przestały kursować i ojciec do Warszawy musiał przynieść mnie na rękach. Oczywiście wiem to tylko z opowiadań.

**Drugą wojnę natomiast przeżył Pan już całym świadomością i nie ominęły Pana jej okropności. Począwszy od śmierci rodziców...**

Tak, druga wojna była dla mnie okresem tragicznym. W pełnym tego słowa znaczeniu i powiedzmy... bardzo znaczącym. Uważałem, że muszę wyjść z Warszawy, że szanse przeżycia pod okupacją niemiecką są minimalne. Ciekawe, że moi rodzice, zwłaszcza ojciec, byli innego zdania. Bardzo byli przeciwni mojemu wyjazdowi, a ojciec jeszcze w dniu, w którym wyjeżdżałem (1 listopada 1939 roku) twierdził, że narażam się na zgubę. Powiedział, że to właściwie początek mego końca, że nie dam sobie rady w tej wojennej zawierusze, że powinienem zostać. Mówił, że wprawdzie jest bardzo ciężko, że będzie jeszcze ciężiej, ale Niemcy to kulturalny naród, więc na pewno da się przeżyć... Jakoś nie przewidział tego, co będzie. Ja zresztą też nie. Sądziłem, że się jeszcze spotkamy. Niestety. Nastąpiła ta straszna masakra, zwana Holocaustem, moi rodzice zginęli prawdopodobnie we

wrześniu 1942 roku i prawdopodobnie w Treblince. Ja, po ciężkich przejściach, dostałem się na wschód. Już na granicy byłem zatrzymany, aresztowany przez radzieckich pograniczników i razem z pięcioma osobami oddany w ręce Niemców. Zorganizowałem ucieczkę z aresztu, miałem wtedy dość buntowniczą naturę... I znowu znalazłem się po sowieckiej stronie. Nie przyjął mnie na Uniwersytet we Lwowie, pracowałem w Łucku na budowie jako *czornoraboczej*, to znaczy *Antek, podaj wapno*, jak to przed wojną w Polsce mówiono. Potem byłem przez rok nauczycielem na ukraińskiej wsi, opanowałem język ukraiński i do dzisiaj się nim swobodnie posługuję. Zaczęła się wojna 1941 roku. Znowu musiałem uciekać dalej na wschód, w pewnym momencie zmobilizowano mnie do Armii Czerwonej jako *bieżniaka*, czyli uciekiniera z Polski, i tej strasznej zimy z roku 1941 na 1942 skierowano do *stroitelnego* batalionu, odpowiedzialnego za kopanie okopów, rowów przeciwczołgowych i tak dalej. Złożyłem wtedy podanie o przeniesienie mnie do Wojska Polskiego. Zamiast do armii Andersa trafiłem jednak do specobozu NKWD, gdzie byłem cztery miesiące pod bardzo ciężkim śledztwem. Przetrzymałem... Potem dostałem się po pułku samochodowego, zrobiłem prawo jazdy, znalazłem się na Kaukazie blisko irańskiej granicy, następnie razem z kilkoma kolegami trafiliśmy do Baku, do pułku artylerii przeciwlotniczej. Z początku służyłem jako szofer, potem na kierowców przeszkolono dziewczyny (między innymi moją przyszłą żonę), a ja zostałem artylerzystą, najpierw prostym żołnierzem, potem dowódcą działonu, sierżantem, później jako dowódca plutonu dostałem odznakę wyborowego artylerzysty... no i skończyła się wojna. Miałem niestety radzieckie obywatelstwo i do Polski nie mogłem wrócić przez długich siedemnaście lat. W Odessie z wyróżnieniem skończyłem studia matematyczne, ożeniłem się z Diną (jesteśmy po ślubie już prawie pięćdziesiąt osiem lat)... Wszelkie próby powrotu do Polski spełzły na niczym. Dopiero w 1956 roku, w ramach tej słynnej repatriacji, już jako rodzice dwojga dzieci, wróciliśmy do kraju. Nasze życie zmieniło się całkowicie. Dostaliśmy ten domek, w którym teraz siedzimy, ja zacząłem pracę na Uniwersyte-

cie – o czym całe życie marzyłem, obroniłem doktorat, zostałem docentem, znowu zacząłem chodzić po górach. Wiodłem, można powiedzieć, szczęśliwe życie. Potem nastąpił 1968 rok, groźny sygnał, że jest bardzo źle. Ucierpiała większość inteligencji, zwłaszcza tej pochodzenia żydowskiego. Na uniwersytecie nie miałem co prawda większych nieprzyjemności, natomiast byłem trochę straszony. Odezwał się mój duch przekory i twardo postanowiłem nie wyjeżdżać z Polski. Potem rok 1970, 1976 i KOR (Komitet Obrony Robotników – przyp. red.). Związałem się z opozycją, także moja córka, mój syn, i tak żyliśmy aż do 1980 roku. W stanie wojennym musiałem się ukrywać, byłem poszukiwany listem gończym. Po roku, dzięki wstawiennictwu władz kościelnych, ujawniłem się, i z wolnej stopy odpowiadałem przed sądem. Dostałem rok więzienia w zawieszeniu i od tej pory byłem obywatel, który musiał o sobie pisać *karany*... W opozycji nie przestałem jednak działać. Pracowałem w Komisji Interwencji i Praworządności, w bardzo ściśle zakonspirowanej komórce zajmującej się organizowaniem pomocy dla sądzonych i skazanych. Począwszy od pomocy prawnej, skończywszy na materialnej, zajmowaliśmy się też wydawnictwami. Przez nasze ręce przechodziły ogromne pieniądze. Trwało to do 1989 roku, znowu Wolna Polska, wielkie to było dla nas wydarzenie, niedługo potem zostałem rehabilitowany i z powrotem zatrudniony na Uniwersytecie. Co prawda tylko na jeden miesiąc, bo skończyłem siedemdziesiąt lat i musiałem przejść na emeryturę, dostałem jednak pół etatu, potem jedna trzecia i tak to jakoś dalej się toczyło. A teraz kolejne jubileusze... najpierw siedemdziesięciolecie, potem osiemdziesięcio-, obecnie pięćdziesięciolecie, mówię pani, ten czas teraz biegnie tak wartko...

**Panie Profesorze, chciałabym jednak wrócić jeszcze do tych najbardziej ponurych czasów, okresu wojny. Zawsze chciałem się zapytać o strach. Wydaje mi się, że ja nie byłabym zdolna do żadnego działania, właśnie ze strachu. Czy Pan się bał?**

Sklamałbym, gdybym powiedział, że nigdy niczego się nie bałem. Strach i lęk jest, ale może mieć dwa zupełnie różne wymiary. Może spara-

**Bolesław Gleichgewicht**, ur. 30 IV 1919 w Warszawie. W 1941 uciekł w głąb Rosji, gdzie został zmobilizowany do Armii Czerwonej. Po wojnie studiował matematykę w Odessie. W 1956 powrócił do Polski. Do 1982 pracownik naukowy Uniwersytetu Wrocławskiego, 1983-1984 Instytutu Matematyki PAN. Wykładowca uniwersytecki, autor podręczników algebry, członek zespołów redakcyjnych pism matematycznych. W 1977 roku podpisał się pod listem protestacyjnym przeciwko aresztowaniu działaczy KSS „KOR” i przetrzymywaniu w więzieniach uczestników manifestacji z 1976 r. Jeden z założycieli TKN, po 13 XII 1981 współorganizator strajku na Uniwersytecie Wrocławskim. Poszukiwany listem gończym, skazany na rok więzienia w zawieszeniu na trzy lata. Po 1989 roku rehabilitowany i w roku 1999 odznaczony Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski.



Fot. Anna Smarzyńska

liżować człowieka tak, że stanie się niezdolny do niczego, widziałem takie zachowania, ale może być i inny strach. Strach, który człowieka mobilizuje. Straszne było oblężenie Warszawy, te naloty sztukasów, dzięki wycie samolotów spadających najpierw jak kamienie, a potem na pełnych obrotach silnika unoszących się w górę i gwizd bomb. Latami mi się to śniło i te sny były może nawet gorsze niż rzeczywistość. Już w Rosji w 1941 roku widziałem, jak dzielni chłopcy wpadali w zupełną panikę, a ja nie. I nie dlatego, że byłem jakoś strasznie odważny, ja już to po prostu przeżyłem w Warszawie. Może w ten sposób człowiek nabiera wprawy i jeśli z natury nie jest absolutnym tchórzem, to do tego się po trochu przyzwyczajają. Nie wiem czy jest to dobre, czy złe przyzwyczajanie. Czasami taka rutyna pozbawia instynktu samozachowawczego. Byłem w obronie Baku. To była potężna obrona przeciwlotnicza, Boże, gdybyśmy jedną dziesiątą tego mieli w Warszawie... Były tego takie masy, że kiedy Niemcy próbowali nalotów, stosowaliśmy tak zwany ogień zaporowy, niebo w nocy było białe, gorzało. Nie było więc takich bezpośrednich zagrożeń. Może w marcu 1943 roku, tego dnia, kiedy żonę swoją poznałem, była próba dużego nalotu na Baku, ale nalot został odparty. Już wtedy człowiek nie miał takich bezpośrednich powodów do lęku. Kiedy służyłem w artylerii małokalibrowej (stawia się ją na obiektach, które mają być bombardowane), to było straszne. Leci na ciebie samolot, który rośnie ci w oczach, wali z wszystkich karabinów i dział, ty walisz w niego... i tylko pytanie: kto kogo? Są różne rodzaje lęku. Pamiętam pierwsze przesłuchanie NKWD w obozie. Nie zląkłem się, ale jak mnie w nocy zaprowadzili do takiego budynku, zamknęli jedne drzwi obite, drugie, trzecie, czwarte i stanąłem przed śledczym, to pomyślałem sobie, że jak zacznie mnie lać, to

mogę długo krzyczeć, i powiem, że strach mnie obleciał. Jednak dość często mnie przesłuchiowano i nabrałem pewnej rutyny... Widziałem też ludzi, którym strach zmieniał twarz, oczy robiły się niewyobrażalnie okrągłe... W Kamyszynie nad Wołgą jeden myśliwiec się zerwał i zaczął do nas strzelać, ale jakoś nikogo nie zabił. Był taki jeden żołnierz, antypatyczny zresztą, który nosił z sobą taką walizeczkę, usiadł na niej i ze strachu kręcił nogami, jakby na rowerze jechał. Śmiałem się z niego, a on później powiedział: *tyś nie uciekał, bo tyś narobił w portki ze strachu...* *No możesz sprawdzić* – odpowiedziałem (śmiech). Nie wiem czy jest to odpowiedź na pytanie, ale to jest to, co ja ze swojego życia wiem.

**Panie Profesorze, jeszcze jedno pytanie dotyczące tego okresu. Jak to jest, kiedy widzi się śmierć?**

Mogę powiedzieć o kilku przypadkach. 25 września, olbrzymi nalot na Warszawę (śmiem twierdzić, że był to pierwszy nalot dywanowy), zbombardowano wtedy fabrykę konserw, panował głód, więc razem z kolegą pobiegliśmy tam, ale okazało się, że takich mądrych jak my były jeszcze tysiące: nieprzebrana ciżba. Zawrócił niemiecki samolot, zrzucił kilka bomb, zrobiła się nieludzka panika. Niektórzy zginęli od razu, ale widziałem strzępy ludzkiego mięsa na kurtce człowieka stojącego obok mnie, a ci, co padli – byli rozdeptywani. Widziałem ludzi rozdeptanych jak placki. Człowiek, który pół dnia temu żył, uciekał tędy i nie wyszedł... wtedy zobaczyłem śmierć z bliska po raz pierwszy. Robi to straszne wrażenie, ale można z tym żyć. Nasza pamięć ma jakieś takie wybiórcze własności, że pewne rzeczy odsuwa i one trochę maleją. Potem w tym *stroitielnyh* batalionie był przypadek, że obsunęła się zmarznięta ziemia w okopach i przygniotła dwóch ludzi. Znam również wiele tragicznych opowieści. O karnych batalio-

nach na przykład. Gdzie ludzi rzucono na niemieckie bunkry z karabinami maszynowymi, większość żołnierzy wysiekli, zostały tylko jednostki. Oni dopiero dobrze widzieli trupy. Naza jutrz z tych niedobitków zrobili nowy batalion i rzucili na te same bunkry, żeby zebrać zwłoki z przedpola i pochować. Nie muszę mówić, że większość z nich dołączyła do grona nieboszczyków. Teraz opowiem Pani o jeszcze jednej rzeczy: kiedy z batalionu naszego zostały strzępy. Ganimano nas od miasta Sumy na Ukrainie do Achtyrka na Ukrainie i powrotem. Do dziś nie wiem, na czym ten manewr polegał... Kiedy robiliśmy drugie podejście w stronę Sum, zachorowałem na żółtaczkę i ledwo dreptałem, to mnie chyba uratowało. Razem ze mną szedł jeden starszy kolega. W pewnym momencie usłyszeliśmy warkot niemieckiego samolotu, potem wybuchy... Za chwilę spotkaliśmy naszych wracających kolegów, została ich tylko garstka. Pozostali rozwaleni, rozstrzelani z kichami na wierzchu, koszmar. Nie poszliśmy dalej. To było wstrząsające. Dziś, kiedy o tym mówię, to nie robi to na mnie wrażenia, po prostu opowiadam...

**To jeszcze pytanie, które zadają pewnie wszyscy, więc nie będę tu zbyt oryginalna...**

**Czy Pan ma receptę na to, by w zdrowiu i świetnej kondycji żyć długie lata? Czy Pan kiedyś palił, czy Pan kiedyś pił?**

Nie mam żadnej recepty i nie potrafię odpowiedzieć, jak to zrobić. Paliłem od roku 1935 do 1940. Wyleczyłem się z nalogu w Związku Radzieckim, kiedy zapaliłem machorkę w gazecie „Prawda”, myślałem, że mi oczy na wierzchu wyjdą i od razu przestałem palić. Czy piłem? Nalogowo nigdy, ale za kołnierza też nie wylewałem. Odżywiałem się niezdrowo. Prawie nie jem owoców. Nie lubię. Prawie nie jem warzyw.

cd. s. 6

# e-spacer

Mój synek, którego nasz przyjaciel nazwał Zimorodkiem, urodził się w styczniu, w tym roku skończył sześć lat, a że jest obywatelem rozgarniętym i kończy właśnie przedszkolną zerówkę, postanowiliśmy posłać go do szkoły. Bardzo spodobały mi się informacje o elektronicznej rekrutacji. W świąteczny poniedziałek wieczorkiem siadłam przy komputerze i procedurę zapisywania synka do szkoły postanowiłam zacząć od wygenerowania kodu. Jako osoba obeznana z elektronicznymi narzędziami (czytaj: komputerem i Internetem), kliknęłam w Googlach *rekrutacja Wrocław* i bardzo zadowolona przystąpiłam do dzieła. Jakże wielkie było moje zdumienie, kiedy okazało się, że jako mieszkanka Wrocławia i mama ucznia przedszkolnej niepublicznej zerówki, nie mogę wygenerować kodu elektronicznie. A jedyną możliwością zdobycia tej tajemnej wiedzy jest udanie się do tak zwanej szkoły obwodowej (kiedyś rejonowej). Niestety, mieszkamy zupełnie gdzie indziej niż jesteśmy zameldowani, dlatego wyjazd do szkoły obwodowej zajął mi kilka cennych godzin urlopu na żądanie, ale czego nie robi się dla własnego dziecka. Po odczekaniu kilkunastu minut w se-

kretariacie owej szkoły, zostałam pouczona o tym, jak ważny jest kod dostępu do elektronicznej rekrutacji, że bez niego cała ścieżka edukacyjna mojego dziecka legnie w gruzach i jak tego kodu powinnam bronić i chronić go przed niepowołanymi i nieodpowiedzialnymi elementami. Podpisałam, że kod odebrałam, ale jako osoba dość roztargniona nieśmiało zapytałam pani sekretarki, co się stanie, jak ten bezcenny, wydrukowany na zwykłej kartce szyfr zgubię. – *Nic* – odpowiedziała rezolutnie pani – *mam go w komputerze, to pani dam.* – Kamień spadł mi z serca i wyposażona w dźwięcznie brzmiący kod (Re; mi; Re; Re – uwaga na wielkość liter...) czy coś w tym rodzaju udałam się do domu, ciesząc się, że tak ważną w życiu mojego dziecka rzecz jak zapisanie go do szkoły, będę miała za sobą. Jakże się myliłam... Ale od początku. Po raz kolejny weszłam przez Google na stronę *rekrutacja Wrocław* (dla niewtajemniczonych: strona Wydziału Edukacji Urzędu Miasta), w odpowiednie rubryczki wpisałam PESEL i otrzymany tajny kod, otworzyła się wersja elektronicznego podania (lekko przestraszył mnie komunikat, iż dziesięciominutowa przerwa w wy-

pełnianiu tegoż podania spowoduje zamknięcie strony), ochoczo zabrałam się do dzieła. Podstawowe dane wpisał sam komputer (nie przewidział tylko, że dziecko może mieć inne nazwisko niż jedno z jego rodziców – na szczęście ręcznie udało się ten błąd poprawić), sama wpisałam resztę danych: miejsce zamieszkania i zameldowanie, miejsce pracy matki (chyba, że nie posiada), miejsce pracy ojca (jak wyżej) i przystąpiłam do wyboru trzech szkół. Ta pierwszego wyboru okazało się leży w miejscu obwodu mojej pracy (dodatkowe punkty), drugą wybrałam blisko miejsca naszego zamieszkania, trzecią natomiast (obwodową) wybrał sam komputer. Sprawdziłam dane (wszystko się zgadzało), kliknęłam przycisk *zakończ* i sądziłam, że zakończyłam elektroniczne zapisywanie Zimorodka do szkoły. E-tam, nic bardziej mylnego. Po wypełnieniu podania, system zażądał ode mnie wydrukowania tego dokumentu, grożąc mi jednocześnie, że użycie polecenia *drukuj*, raz na zawsze uniemożliwi mi dokonanie jakichkolwiek zmian, dlatego raz jeszcze sprawdziłam, czy wszystko jest w porządku, zamknęłam oczy, myszką najechałam na *drukuj*... jeszcze chwila wahania, klik i poszło... Ale tylko na papier, bo bynajmniej nie do szkoły ani pierwszego wyboru, ani drugiego, ani nawet do tej obwodowej. Proszę wyobrazić sobie moje zdumienie, kiedy okazało się, że powinnam wybrać się na kolejny e-spacer. Tym razem do szkoły pierwszego wyboru. Razem z elektronicznym, wydrukowanym na zwykłym papierze podaniem powinnam zabrać jeszcze stos zaświadczeń (na przykład potwierdzenie, że pracuję w miejscu, w którym pracuję, co daje dodatkowe punkty rekrutacyjne, metrykę urodzenia starszego syna, który nie skończył jeszcze osiemnastu lat, oświadczenie że dziecko zwalnia/nie zwalnia miejsce w przedszkolu (*nie dotyczy przedszkoli niepublicznych*), orzeczenie psychologa – bo mały nie będzie miał we wrześniu siedmiu lat (*co prawda, zgodnie z ustawą nie ma takiej potrzeby, ale pani sekretarki przyjmującej podania zupełnie to nie obchodzi, bo od niej tego wymagają...*) i tak dalej. Żeby było jeszcze śmieszniej, okazało się, że moje papierowe podanie różni się od elektronicznej wersji, która po wpisaniu PESELU mojego dziecka i wygenerowanego elektronicznie, przyniesionemu ze szkoły obwodowej kodu, ukazała się na ekranie komputera w sekretariacie szkoły pierwszego wyboru i... kiedy Pani Sekretarka zaproponowała mi kolejny e-spacer, dostałam hysterii. Mam pytanie do Wydziału Edukacji: czy guwernantkę, która przez najbliższe lata czuwać będzie nad edukacją mojego dziecka powinnam również wygenerować elektronicznie?

cd. ze s. 5

## Lubię ludzi

Nie lubię. I jakoś żyję. Myślę, że fizyczna kondycja nie jest u mnie najgorsza, zwłaszcza po tym, jak wstawiono mi endoprotezę. Lekarz powiedział mi wtedy, że to po prostu sprawa genów, a nie kwestia tego, jak żyję, czy jak się odżywiam. Ale mnie się wydaje jeszcze jedno: że to jest sprawa psychiczna. Jestem prawie pewien, że nasza psychika w znacznym stopniu kieruje również naszym zdrowiem fizycznym. Zawsze byłem człowiekiem o dużej pogodzie ducha, optymistą. Teraz też jestem. Może trochę bardziej ograniczonym, ale wie pani, tyle życia to czegoś uczy. Już wiem, że nie zawsze wszystko może być bardzo dobrze... (śmiech). Lubię też ludzi. To działa. Są ludzie, którzy są zawsze przeciwko wszystkim i wszystkiemu, gryzą się i zloszczą, to ich niszczy. A we mnie

nie ma kwasów... Tak teraz zastanawiam się, czy miałem w życiu okres załamania? Miałem. To była końcówka służby w *stroitielnym* batalionie. Temperatura spadała poniżej trzydziestu stopni, byliśmy głodni i źle ubrani, cały byłem poodmrażany, nieludzko zawoszony, czekałam na przeniesienie do łagru, ukradli mi chleb. To wszystko sprawiło, że byłem w bardzo złym nastroju psychicznym, wiedziałem, że jest ze mną niedobrze, coraz gorzej. Spowolnione reakcje, niechęć do wszystkiego, depresja i zrozumiałem, że jeśli nie wezmę się w garść, to będzie bardzo źle. Poszedłem więc do felczera, on podleczył mój żołądek, rany po odmrożeniach, postanowiłem, że rano będę się gimnastykował, potem chodził i udało mi się przezwyciężyć ten straszny marazm i wylazłem z tego... Czyli pogoda ducha i sympatia dla ludzi nawet w trudnych warunkach sprawia, że jesteśmy zdrowsi i fizycznie, i psychicznie.

Rozmawiała Anna Morawiecka

e-mama

Poniżej publikujemy fragmenty listu napisanego przez wicedyrektorkę Wydziału Edukacji Urzędu Miasta – będącego odpowiedzią na tekst zatytułowany: *e-spacer*. Skrót dokonany przez redakcję, wynikają z braku miejsca w gazecie. Całość odpowiedzi zamieszczamy na naszej stronie internetowej [www.ludzkasprawa.pl](http://www.ludzkasprawa.pl).

Wrocław, 21 kwietnia 2009 r.

Szanowna Pani,  
niezmiernie ważne dla administratorów systemu rekrutacji są uwagi rodzica, który świadomie korzysta z możliwości elektronicznego narzędzia. System elektronicznego naboru ma za zadanie przekazać jak najwięcej informacji, ułatwiając wybór szkoły dla dziecka. Z założenia pozwolił na zwiększenie liczby możliwych wyborów, porządkując kwalifikowanie dzieci do poszczególnych szkół, bez dublowania zajętych miejsc (...).

Z informacji przekazywanych przez szkoły wynika, że nadal do placówek zgłaszają się rodzice, którzy nie mają dostępu do komputera i Internetu. Dlatego, mimo dobrze rozbudowanego systemu e-informacji nie można oprzeć wyboru szkół jedynie na komunikacji elektronicznej. Obecna postać aplikacji jest dostosowana do „przeciętnego” rodzica (...) i zachęca do korzystania z technologii informacyjnych (...).

Odwiedzenie szkoły obwodowej ma wiele zalet, m.in. poznanie oferty szkoły, (...) i właśnie dlatego (...) zachęcamy (przynaję, w trochę sztuczny sposób) rodziców do kontaktu ze szkołą i odbieranie tam kodu dostępu do konta edukacyjnego dziecka (...).

Taki kontakt ma wielowymiarowy aspekt i żadną miarą nie zrezygnujemy z takiego wsparcia. (...) Z założenia szkoły podstawowe są szkołami obwodowymi, a zatem dzieci zamieszkujące w ich rejonie po złożeniu podania są przyjmowane do klas pierwszych z urzędu. Rekrutacja dotyczy dzieci spoza obwodu, które zgodnie ze statutem danej szkoły mogą być przyjęte tylko w przypadku posiadania przez szkołę wolnych miejsc i zgodnie z określonymi kryteriami. (...) Nie ma obowiązku przedstawiania zaświadczeń, ale jeśli rodzic chce skorzystać z pewnych preferencji, powinien przedstawić odpowiednie dokumenty (...).

Moja odpowiedź na Pani list jest długa, a sprowokowały ją dwie ważne dla mnie sprawy. Niezmiernie cenne są uwagi rodziców, bo to im ma służyć nasze wsparcie. Wszyscy odpowiedzialni za prawidłowy przebieg rekrutacji wsłuchujemy się w te dobre i niezbyt miłe komentarze, licząc, że kolejny rok funkcjonowania elektronicznej rekrutacji będzie jeszcze lepszy, bardziej przyjazny, skuteczniejszy w spełnianiu oczekiwań rodziców tych „obeznanych” i mniej „obeznanych” z narzędziami elektronicznymi.

Druga sprawa, bardzo ważna dla mnie i moich współpracowników jest empatia rodziców na to, co proponujemy, dokładne wczytanie się w zasady, próba zrozumienia związków przyczynowo-skutkowych naszych działań, czasem akceptowanie ograniczeń systemu czy niedoskonałości ludzkich.

Z wyrazami szacunku

Iwona Bugajska

Zastępca dyrektora

Wydziału Edukacji Urzędu Miejskiego Wrocławia

Podstawowe dane dziecka, które jest zameldowane we Wrocławiu pobierane są z bazy ewidencyjnej Urzędu Miejskiego Wrocławia. Bez żadnych problemów rodzic może je poprawić, a także uzupełnić pozostałe dane, wpisując je bardziej lub mniej szczegółowo.

## Wrocław dziękuje stulatkom



## Helena Cedrzyńska

### Uśmiechnij się, bo śmiech to zdrowie

Pani Helena urodziła się 20 grudnia 1908 roku w Zamościu. Tam dorastała i ukończyła Kolegium Nauczycielskie. Później przez dwa lata pracowała jako nauczycielka języka polskiego w szkole podstawowej w okolicach Zamościa. W tym okresie prowadziła też drużynę harcerską. W 1929 roku wyszła za mąż za kolejarza. Przed wybuchem wojny przyszła na świat ich trzy córki. W czasie wojny Pani Helena przebywała w Lublinie i Kocku, gdzie pracowała w cukrowni oraz w szpitalu niemieckim w pralni.

W kwietniu 1946 roku przyjechała z rodziną do Wrocławia. Tutaj urodziła bliźnięta, chłopca i dziewczynkę. Przez kilka lat pracowała w dziale pracy i płacy w spółdzielni szycjącej konfekcję, która mieściła się przy ulicy Ruskiej. Następnie podobną pracę wykonywała w zespole hoteli miejskich. Z czasem awansowała i objęła funkcję dyrektora Hotelu Polonia, a potem Hotelu Piast. Od 1958 roku Pani Helena przebywa na rencie. Obecnie mieszka na osiedlu Huby z córką Elżbietą i zięciem Kazimierzem.

Córka Pani Heleny mówi, że mama zawsze lubiła czytać oraz haftować obrusy i serwetki, którymi obdarowywała całą rodzinę. Z przyjemnością zajmowała się działką mieszczącą się przy ulicy Prusa. Raz w roku, na wiosnę, miała zwyczaj chodzić z całą rodziną do Ogrodu Zoologicznego. Od kilku lat nie urządza już takich wycieczek, ale nadal uwielbia zwierzęta – ma szarego kota, który chętnie wyleguje się na kolanach swojej właścicielki. Pani Helena wciąż zainteresowana jest bieżącymi wydarzeniami w kraju i zagranicą, chętnie ogląda programy informacyjne i dyskusje polityczne w telewizji.

Zapytana o życiową dewizę odpowiedziała, że najważniejsza w życiu jest praca: „Całe życie dużo pracowałam. Nigdy nie było tak, abym siedziała bez pracy”. Pani Elżbieta uważa, że jej mama swoje długie życie zawdzięcza pogodnemu usposobieniu. Twierdzi, że nigdy się niczym zbyt nie przejmowała i całe życie była „śmieszka”. Poza wrodzoną pogodą ducha i poczuciem humoru Pani Helena nie podaje żadnych przepisów na długowieczność, dodaje, że nie stosowała żadnych diet i do dzisiaj je wszystko.

Pani Helena urodziła pięcioro dzieci, ma dwanaścioro wnucząt, dwadzieścia jeden prawnuków i ośmiu praprawnuków.

Zdjęcie Stefan Arczyński  
tekst Magdalena Wnuk-Olenicz  
i Tomasz Frąckowiak

# Dopalacze - wypalacze

W marcu Senat opowiedział się za nowelizacją ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii, która wprowadziła zakaz handlu dopalaczami. Na forach dyskusyjnych toczą się kłótnie o jego słuszności. Media alarmują, prokuratury prowadzą już pierwsze dochodzenia, tymczasem sprzedaż odbywa się nie tylko w Internecie. Nie zawsze jesteśmy świadomi, że „dopalacze” znajdują się również w preparatach i produktach, które zażywamy, by mieć talię osy, lepiej się czuć lub po prostu być „fit”. Problem może zatem dotyczyć nas wszystkich. Z doktor Edytą Jargulińską – lekarzem medycyny, rozmawiała Ewa Kubiak.

**Ewa Kubiak: Reklamuje się je jako suplementy diety albo produkty kolekcjonerskie. Zapewnia się, że to substancje bezpieczne. Czym w rzeczywistości są dopalacze?**

**Edyta Jargulińska:** Dopalacz to najprościej mówiąc *speed*, który daje przysłowiowego kopa. Dopalaczy używają ludzie, którzy biegają codziennie rano przed pracą lub osoby żyjące w stresie, związanym z wykonywanym zawodem. Wydaje im się, że poprawią sobie komfort życia, podreperują zdrowie. Jeszcze inni chcą być *fit!* W pierwszej chwili otoczenie staje się bar-

dziej jasne i radosne, świat wydaje się bardziej wyrazisty, kolory ładniejsze i bardziej nasycone, a ludzie miłsi... Jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki nastrój diametralnie się zmienia.

Trzeba jednak pamiętać, że dopalaczami bywają również produkty spożywcze: witaminy, napoje energetyczne (red-bull). Proszę zwrócić uwagę, jak w ciągu ostatnich 10 lat zmieniło się medialne oblicze piwa. Reklamowane jest w telewizji jako napój bogów, pozwalający dzwigać mosty, budować wielkie domy czy zachować spokój i opanowanie w trudnych sytuacjach. Dwa lata temu moja siedmioletnia córka, będąc ze mną we Francji, ze zdziwieniem odkryła, że piwo to alkohol!!! Była absolutnie przekonana, że jest to coś w rodzaju Kubusia, tyle że dla studentów...

**Skoro zawierają je produkty spożywcze i suplementy, które łatwo kupić, to niektórzy mogą zażywać dopalacze z przekonaniem, że właśnie rozpoczęli zdrowy tryb życia.**

Rzeczywiście, produkty te dostępne są w różnych miejscach publicznych, nie tylko w dyskotekach czy nocnych pubach, ale także na stacjach benzynowych czy basenach. Niestety, nikomu najwyraźniej nie przeszkadza brak certyfikatu i znaku jakości ani to, że dopalaczy nie ma w *normalnych* placówkach handlowych.

Są one *rozprowadzane* tylko w sprzedaży bezpośredniej i większość moich pacjentów wie, że nie są to narkotyki, wiedzą oni również, czym są te środki. Mimo to niektórzy, ku mojemu zaskoczeniu twierdzą, że *wspomaganie organizmu* jest konieczne i **OBOWIĄZKOWE**. Nikt nie postrzega tego jak czegoś nagannego.

**Które środki czy substancje używane przez nas mniej lub bardziej świadomie możemy uważać za suplement diety, a które za dopalacze?**

Za suplement diety, ale i dopalacz można uznać **L-karnitynę** (uważana za jeden z neurotransmiterów, tj. *nośników* informacji w mózgu, bierze też udział w reakcjach utleniania w komórkach organizmu, jest potrzebna do reakcji odtruwających). Może być podawana w terapii jako suplement i jako stymulator w stanach klinicznie ciężkich. Jest to więc substancja o zastosowaniu medycznym. A produkty wieloskładnikowe z L-karnityną można kupić wszędzie. Innym przykładem niech będzie **tauryna**, aminokwas, który bierze udział w pracy mięśni, dostarczając potrzebne do ich skurczu substancje. Tauryna, podobnie jak L-karnityna, jest stosowana w leczeniu zamkniętym i jest preparatem ścisłego zachowania. Sprawdzone środki, odpowiednio stosowane, nie są szkodliwe, ale nigdy nie można ich zażywać indywidualnie i w sposób niekontrolowany. Przecież nikt, kto dobrze sypia, nie bierze tabletek nasennych, by spać jeszcze lepiej. Nawet tlen podawany noworodkom w okresie okołoporodowym, choć jest **LEKIEM** dla zdrowia i **ŻYCIA**, przedawkowany pozostawia trwale następstwa (mózgowe porażenie dziecięce, retinopatia). Doprawdy nie wiem, jak można nie pamiętać, że *co za dużo, to nie zdrowo*.

**Kiedy można zauważyć konsekwencje zażywania dopalaczy oraz jakie są skutki mieszania ich z alkoholem lub narkotykami?**

Niestety, zmiany nie są widoczne od razu lub w krótkim czasie po zażyciu dopalacza. Zestawy *usprawniające* czy *poprawiające formę* stanowią tajemniczą mieszankę różnych związków, a substancje chemicznie aktywne zwykle nie osiągają nawet dawek terapeutycznych.



Fot. Anna Smarzyńska

Na ostrym dyżurze miewamy kłopoty z młodymi ludźmi, którzy w trakcie imprezy alkoholowej jeszcze *coś* wzięli... Potrzebna jest szybka pomoc medyczna, tymczasem lekarz ma niewiele informacji, a pacjent sam nie wie, co zażył...

Lekarz przesyła krew do badania do laboratorium toksykologicznego, a odpowiedź często brzmi: *jest coś, ale nie wiadomo w jakim stężeniu i rozłożeniu w ustroju...* Nie zapominajmy, że każdy z nas inaczej reaguje na stres, ból, wysoką temperaturę, głód czy zimno, podobnie jest z lekami: jednym wystarczą dawki minimalne, innym nie. Dlatego też każdy inaczej reaguje na przyjęcie dopalacza. Większość tych środków działa bezpośrednio na układ nerwowy.

#### Kto najczęściej sięga po dopalacze?

Zażywanie to już styl życia. Biorąc przykład pracownicy wielkich korporacji, to forma odreagowania, zresetowania się, bardzo szybkiego odpoczynku. Jako lekarz wiem, ile wysiłku oraz czasu zajmują sposoby relaksowania się, odpoczynku i jak trudno odespać ciężki stres! O ile prościej *zażyć helpera* i w ciągu kilku minut masz problem z głowy. *Paliwem* nie gardzą również miłośnicy nocnego życia klubowego. Profesor Mariusz Jędrzejko z Wyższej Szkoły Pedagogiki Resocjalizacyjnej w Warszawie opublikował raport dotyczący stylu życia młodych ludzi i speedów. Wyniki jasno wskazywały na utratę własnej tożsamości, konieczność pracy i *pogoni za kasą*, które zmuszają tych ludzi do autowspomagania się... Tym, co jest pod ręką, byle było skuteczne. Ostre narkotyki interesują prawie wyłącznie ludzi bogatych oraz tych z Zachodu, natomiast te tańsze i dostępne – osób z mniejszych miejscowości, które w razie kłapy w *wielkim świecie*, musiałyby wrócić na tarczy i z podkulonym ogonem...

#### Eksperymentują coraz młodsi...

To prawda. Na ostry dyżur coraz częściej trafiają nieprzytomne dzieci (znaleziona na nasypie kolejowym kompletnie nieprzytomna jedenastolatka), po alkoholu oraz nieznanymi substancjami we krwi... Co ciekawe, jeszcze dziesięć lat temu przywożono do szpitala dzieci z marginesu społecznego i środowisk patologicznych, natomiast dziś są to dzieci z tak zwanych normalnych rodzin, ich rodzice to ludzie wykształceni, często przerażeni i zaskoczeni stanem dziecka.

#### Czy ustawa, zakazy, naloty policji mogą ten problem rozwiązać? Jak wiadomo, owoc zakazany najlepiej smakuje...

Obawiam się, że będzie jak z aborcją. Narkotyki i dopalacze staną się droższe, ale nadal można je będzie kupić. Tu chodzi o sens życia,

#### W jaki sposób rozpoznać osobę będącą pod wpływem dopalaczy

Należy szukać tych zachowań, których wcześniej nie było... a to w prosty sposób można zestawić z symptomami osobowościowymi przy narkotykach (!!!):

- nadmierna skrytość i nieufność (JESTEM PANEM ŚWIATA, NIE POTRZEBA MI NIKOGO),
- obojętność wobec spraw, które nas emocjonowały,
- zmiana przyzwyczajzeń (kolegów, godzin snu, odpoczynku),
- wręcz posągowy SPOKÓJ, beznamiętny sposób mówienia.

o sposób zdobywania pozycji w społeczeństwie, teraz każdy chce wygrać, a nie po prostu żyć, cieszyć się życiem...

W dzisiejszym świecie to często walka ponad siły fizyczne organizmu – trzeba więc sięgnąć po pseudoskuteczny środek, który szybko da efekty. To przecież paranoja: jedna tabletką amfetaminy kosztuje około piętnastu złotych, a środek na poprawę humoru w rodzaju prozacu tylko dwadzieścia.

Policja ma od lat te same ograniczające ją środki i narzędzia walki z problemem, prawo jest nieszczerne i niejednoznaczne, natomiast narkotyków oraz ich odmian jest coraz więcej, podobnie jak miejsc i pomysłów ich dystrybucji. To trudna walka. Potrzebna jest poza tym rzetelna informacja i edukacja.

#### Dopalacze uzależniają, choć nie przyjmujemy tego do wiadomości. Tymczasem badania wskazują, że zażywamy za dużo wszelkich leków, że znajdujemy się w europejskiej czołówce. Jesteśmy podatni na uzależnienia, czy to może hipochondria?

Jesteśmy krajem z dość dużą ofertą gabinetów paramedycznych, medycyny orientalnej, ośrodków samorelaksacji, wreszcie ośrodków sportu i rekreacji etc. Często kiedy rozmawiam z rodzicami moich młodych pacjentów, opowiadają mi, co ich dzieci robią w wolnym czasie, podają bardzo ładnie brzmiące nazwy miejsc ich odpoczynku. Niestety, sami tam nie bywają, nie sprawdzają również certyfikatów, kwalifikacji ani ofert miejscowego sklepiku. To jest złe pojęcie miłości i zaufanie do dziecka, złe pojęcie pojmowanie wolności młodego człowieka. Otoczenie mówi o *drinkach wspomagających* czy odżywkach, a badania lekarskie wykazują ciężkie zatrucia. Z prawdziwym bólem stwierdzam, że czasami na leczenie i ratunek może być za późno.

## Wódki picie skraca życie

*Sprawdź, czy Twoje picie jest bezpieczne – pod tym hasłem 7 kwietnia ruszyła ogólnopolska społeczna kampania profilaktyczno-edukacyjna. Za organizację kampanii na terenie gminy Wrocław odpowiedzialne jest Centrum Informacji i Rozwoju Społecznego.*

Kampania ma na celu ograniczenie szkód związanych z piciem alkoholu oraz ograniczenie liczby osób pijących ryzykownie i szkodliwie.

Badania dowodzą, że suma szkód wynikających z picia alkoholu przez osoby nieuzależnione jest większa niż suma szkód powodowanych przez alkoholików, czyli że najwięcej problemów związanych z piciem powodują osoby nieuzależnione od alkoholu i to one stanowią największą grupę w całej populacji. Celem działań jest więc zmniejszenie różnych problemów powodowanych przez alkohol w całej populacji, a nie tylko w grupie podwyższonego ryzyka.

*– Mamy świadomość negatywnych skutków nadużywania alkoholu, jednak w codziennym życiu trudno jest nam zrezygnować z lampki wina czy kufła piwa podczas spotkania z przyjaciółmi. Dlatego kampania ma na celu wzbudzenie u każdego z wrocławian refleksji nad jego stylem spożywania alkoholu i zmianę wzorów picia alkoholu, tak, aby przyjemność płynąca z picia okazjonalnego nie przerodziła się w szkodliwą i niebezpieczne spożywanie alkoholu – mówi Anna Gazda, ambasador kampanii.*

Głównym adresatem akcji jest dorosły konsument napojów alkoholowych, niemniej jednak nie zapomniano o osobach niepełnoletnich, dla których najbardziej bezpieczne jest zachowanie całkowitej abstynencji!

**Ważne!** Istnieje udokumentowana empirycznie zależność między poziomem konsumpcji alkoholu a wieloma problemami zdrowia i porządku publicznego.

Nadmierne spożywanie alkoholu powoduje choroby układu nerwowego, pokarmowego, oddechowego, moczowego oraz hormonalnego. Alkohol wpływa na osłabienie systemu odpornościowego organizmu, skutkiem czego jest m.in. zwiększone ryzyko występowania pewnych odmian raka.

Aby upewnić się, że nasze picie jest bezpieczne, należy regularnie sprawdzać, czy zachowujemy limit picia o niskim ryzyku szkód, przeprowadzać test przesiewowy AUDIT oraz kontrolować stężenie alkoholu we krwi.

Hepatoblastoma

# Uwaga rak cz. 14

*Kolejny odcinek cyklu, w którym lekarze onkolodzy z Kliniki Transplantacji Szpiku, Onkologii i Hematologii Dziecięcej we Wrocławiu mówią o różnych rodzajach chorób nowotworowych u dzieci. Dziś o nowotworze złośliwym wątroby opowiada doktor **Jolanta Bonar**.*

Guzy wątroby są niezwykle rzadkie u dzieci. W ogóle u dzieci choroby nowotworowe występują znacznie rzadziej niż u dorosłych, dlatego lekarzom brak jest, można powiedzieć, czujności onkologicznej. Musimy jednak pamiętać, że takie choroby mogą się zdarzyć również u naszych najmłodszych pacjentów. Są to głównie nowotwory wieku wczesnodziecięcego. Większość z nich (około dziewięćdziesiąt procent) ujawnia się do piątego roku życia. Wątroba jest dużym narządem jamy brzusznej, w którym mogą również występować inne niż nowotworowe zmiany. Nie można ich jednak lekceważyć, ani traktować jak wady rozwojowe, które z wiekiem się unormują. Każdą zauważoną zmianę w wątrobie należy sprawdzić. Najczęściej u dzieci są to zmiany łagodne: naczylniki, śródbłonki lub wrodzone torbiele wątroby, które rzeczywiście nie wymagają interwencji lekarskiej, nie dają objawów klinicznych, a ujawniają się przy okazji robienia innych badań. Raz na jakiś czas zdarzy się jednak nowotwór złośliwy wątroby – najczęściej jest to *hepatoblastoma* czyli guz zarodkowy wątroby. Tak jak większość zmian nowotworowych w jamie brzusznej, nie daje początkowo żadnych objawów klinicznych. Jama brzuszna jest tak duża, że guz może spokojnie rosnąć, dziecko wygląda zdrowo, rozwija się prawidłowo, nie ma kłopotów z jedzeniem. Dopiero po pewnym czasie, gdy nowotwór osiąga duże rozmiary, zaczyna dawać objawy uciskowe. Wtedy pojawia się ból, a brzusek robi się asymetryczny. To zresztą bardzo często jest powód, dla którego rodzice zaczynają się niepokoić i trafiają z dzieckiem do lekarza. Innym objawem, który powinien zaniepokoić rodziców, to nieuzasadnione powiększenie się obwodu brzuszka i poszerzona sieć naczyń krwionośnych na skórze brzucha oraz czasami klatki piersiowej. To objaw zastoiny żylny. Wtedy też pojawiają się inne objawy świadczące

o wyniszczeniu organizmu: dziecko mimo tego, że je normalnie, przestaje przybierać na wadze, wręcz chudnie. Brzuch wyraźnie się powiększa, a dziecko robi się coraz bardziej mizerne. Nic nie daje ważenie dziecka, bo co prawda jego waga się nie zmienia, ale jest to tylko dowód na to, że guz staje się coraz większy i coraz cięższy. Ból pojawia się dopiero wtedy, gdy nowotwór jest bardzo duży, powoduje ucisk na sąsiednie narządy. W bardzo zaawansowanym stadium rozwoju choroby, możemy zaobserwować zażółcenie powłok, czyli żółtaczkę. *Hepatoblastoma* oprócz tego, że dość swobodnie rozwija się w wątrobie, dość szybko daje przerzuty. Około dwadzieścia procent małych pacjentów w momencie rozpoznania wątrobiaka zarodkowego ma już przerzuty do płuc. Na szczęście nie pogarsza to rokowania. Jeśli chodzi o diagnostykę, to najprostszym i najbardziej dostępnym badaniem, które należy zrobić jest USG, potem, aby potwierdzić rodzaj guza, jego wielkość i konsystencję, sprawdzić czy jest pojedynczy, czy mnogi, należy zrobić tomografię komputerową lub rezonans magnetyczny. Jeszcze jednym, stosunkowo prostym badaniem, które pokazuje, że mamy do czynienia z guzem wątroby, jest badanie krwi. *Hepatoblastoma* wydziela specjalny rodzaj białka, które występuje w życiu płodowym. Wysokie stężenie tego białka (dla każdego wieku dziecka są określone normy) powinno budzić niepokój. Najczęściej świadczy o tym, że mamy do czynienia z nowotworem płodowym. Jest to również badanie bardzo przydatne do monitorowania choroby. W trakcie chemioterapii stosunkowo łatwo jest nam lekarzom sprawdzić, jaka jest odpowiedź organizmu na leczenie. Jeżeli po każdej chemioterapii marker spada, to wiemy, że dziecko dobrze reaguje na leczenie, a guz jest wrażliwy na chemioterapię, nawet jeśli jego rozmiary widocznie się nie zmniejszają. Natomiast brak

odpowiedzi albo wtedy, gdy poziom tego białka nie spada, rokowania są złe. Takie dzieci od razu powinny być intensywniej leczone i niestety są grupą wysokiego ryzyka, nawet jeśli nie mają przerzutów do płuc. *Hepatoblastoma* jest guzem, który jest wrażliwy na chemioterapię, ale szansą na pełne wyleczenie jest zabieg operacyjny usunięcia guza wraz z fragmentem wątroby. Bez niego nie można mówić o wyleczeniu *hepatoblastoma*. Wcześniejsze podawanie chemii ma za zadanie zmniejszenie guza, doprowadzenie go do stanu, w którym łatwo będzie go wyciąć, zostawiając jak najwięcej zdrowego mięszu wątroby. Do normalnego funkcjonowania potrzeba przynajmniej dwudziestu pięciu procent zdrowej tkanki wątrobowej. Na szczęście wątroba bardzo szybko się regeneruje i rozrasta, i po około roku wraca do rozmiarów sprzed zabiegu. Chemioterapię podaje się również po operacji, po to, by uniknąć pozostawienia pojedynczych komórek nowotworowych w organizmie. Zdarza się niestety tak, że nowotwór zlokalizowany jest we wnętrzu wątroby, gdzie biegą główne naczynia krwionośne i drogi żółciowe, wtedy dziecko kieruje się do transplantacji wątroby. U dzieci wykonywana jest tylko w Centrum Zdrowia Dziecka. Warunkiem jest jednak brak przerzutów i zajęcia dużych naczyń. Również w przypadku złośliwego guza wątroby ważna jest szybka diagnoza. Im szybciej dziecko zostanie zdiagnozowane, tym lepsze warunki dla zabiegu operacyjnego i lepszy stan dziecka dla prowadzenia chemioterapii. Jest to nowotwór dobrze wyleczalny, ale pod warunkiem, że jest szybko wykryty. W pierwszym, drugim stadium zaawansowania – powyżej dziewięćdziesiąt procent szans na całkowite wyleczenie. Rokowania dramatycznie spadają, kiedy nowotwór jest bardzo zaawansowany i ma przerzuty odległe, a możliwości leczenia są znacznie mniejsze.

**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**

**Poradnia onkologiczna dla dzieci  
Specjalizacja Onkologia i hematologia  
dziecięca (Leczenie ambulatoryjne  
specjalistyczne)  
Wrocław, ul. Borowska 213  
(071) 328 25 32**

# Sa, so, su, sy

Z wady wymowy można uczynić zaletę, robią to osoby znane i lubiane. Wystarczy wspomnieć Ninę Terentiew, Jurka Owsiaaka czy Muńka Staszczuka. Z powodzeniem występują w telewizji i na scenie. To jednak wyjątki potwierdzające regułę. Wady wymowy, choć przeważnie można z nimi funkcjonować, są zwykle sprawą wstydliwą i komfortu w życiu nie dają. Bywa, że nie pozwalają wykonywać wymarzonej pracy, choć zasłużyliśmy na nią ocenami na świadectwach, studiami na prestiżowych uczelniach, kursami, certyfikatami i szkoleniami. Rozgoryczenie, rozczarowanie, kompleksy – oto konsekwencje wad wymowy. Wiem, są ważniejsze problemy, ale... kropla draży skalę, a czego Jaś za młodu się nie nauczył, tego Jan nie będzie umiał... W przedszkolach logopeda to zjawia, najczęściej bywa raz w tygodniu przez kilka godzin. Może dzieciom poświęcić najwyższą dwadzieścia minut, tymczasem niektóre z nich wymagają intensywnej, codziennej pracy. Warto pomóc własnemu dziecku, by w przyszłości nie miało kompleksów. Ponadto trzeba pamiętać, że nieprawidłowa wymowa może mieć wpływ na naukę pisania oraz funkcjonowanie dziecka w szkole. Praca nad prawidłową artykulacją i dykcją bywa niewdzięczna, bo na efekty trzeba czasem długo czekać. Tym większa radość, gdy wreszcie pojawi się upragniona głoska. Niektóre ćwiczenia można robić w domu, w samochodzie czy na spacerze. Wystarczy poprosić logopedę o odpowiedni zestaw. Ważna jest systematyczność. Efekty będą lepsze, gdy poświęcimy 15–20 minut dziennie, zamiast męczyć dziecko godzinę raz lub dwa razy w tygodniu w gabinecie.

Najczęstszym spotykanym zaburzeniem u dzieci jest seplenienie (sygmatyzm). Wprawdzie jest kilka odmian (niektóre podręczniki podają nawet kilkanaście, w zależności od sposobu klasyfikacji), ale jednym z najbardziej powszechnych jest seplenienie międzyzębowe. Dziecko przy wypowiedzianiu głosek *s*, *z*, *c*, *dz* wkłada język między zęby. Przyjmijmy, że nauczyło się ono już poprawnie artykułować głoski szumiące *sz*, *ż*, *cz*, *dż*.

Należy zademonstrować prawidłowe ułożenie języka i warg przy wymawianiu głoski *s*: język znajduje się za dolnymi zębami (powinny być lekko złączone), leży swobodnie, a jego czubek przylega do dolnych zębów; zwracamy

uwagę, by wargi były rozchylone jak przy uśmiechu lub wypowiedzianiu samogłoski *i*.

Oto kilka prostych ćwiczeń, które można wykonywać w domu. Warto pracować z lustrem, które zapewni większą precyzję:

- sięgamy językiem do nosa, a potem do brody;
- robimy „ryjek”, posyłamy całuski, wymawiamy *u* (ryjek) – *i* (uśmiech);
- wymawiamy kolejno *i*, *y*, *e*;
- kłaskamy;
- dmuchamy przez zęby na wierzch dłoni;
- próbujemy zrobić z języka rulonik (trąbkę);
- czubkiem języka liczymy po kolei wszystkie dolne zęby;
- wdechy i wydechy (zabawa w wachanie kwiatów);
- ćwiczenia w dmuchaniu (nadmuchiwanie balonika, puszczanie baniek mydlanych, dmuchanie przez rurkę do szklanki wody).

W prawidłowej artykulacji *s* może pomóc przedłużona wymowa *f*.

Zbliżamy zęby dolne i górne, wyszczerzamy je i w trakcie wymawiania *ffff*... polecamy rozszerzyć wargi lub próbujemy rozciągnąć je palcami. Kiedy dziecko zrozumie, w jaki sposób „działają” jego narządy mowy, zaczynamy ćwiczyć głoskę *s* w izolacji, tzn. bawimy się w węża. Wymawiamy najpierw krótkie, a potem długie *s*.

Ćwiczymy sylaby: *sa, so, su, sy, si; as, os, us, ys, is; asa, osa, usu, ysy, isy*.

Kiedy dziecko radzi sobie z sylabami, możemy wprowadzać wyrazy z głoską *s*, która znajduje się na początku, w środku i na końcu wyrazu np. *sok, kasa, kos*.

To kilka przykładowych ćwiczeń. Należy jednak pamiętać, że każdy przypadek jest inny i najlepiej poprosić o odpowiednio opracowany i dostosowany zestaw ćwiczeń. Nie należy dziecka zmuszać, bo może się szybko zniechęcić. Raczej angażować dziecko zabawą, np. zadać zagadkę, przeczytać wierszyk logopedyczny, pochwalić za dotychczasową pracę. Najważniejsze, by dziecko lubiło te ćwiczenia, rebusy, wierszyki, bo jak mawiał Krasicki „bawiąc, uczyć”. Nie ma od lat lepszej i skuteczniejszej metody. *Przedsiębiorstwo logopeda*

**W informatorze wewnątrz numeru drukujemy listę bezpłatnych poradni logopedycznych.**

## Komunikat Centrum Zarządzania Kryzysowego

### INFORMACJA DOTYCZĄCA ZAKAŻEŃ WIRUSEM GRYPY ŚWIŃ

**INFORMACJA GŁÓWNEGO INSPEKTORATU SANITARNEGO DLA OSÓB UDAJĄCYCH SIĘ DO KRAJÓW, W KTÓRYCH STWIERDZONO PRZYPADKI ZAKAŻEŃ WIRUSEM GRYPY ŚWIŃ TYPU A/H1N1 U LUDZI**  
Należy bezwzględnie stosować się do wszelkich zaleceń miejscowej służby zdrowia ściśle przestrzegać reżimu sanitarnego, a w szczególności:

- unikaj bliskiego kontaktu z osobami wykazującymi objawy grypopodobne. Kiedy sam jesteś chory zachowuj odpowiednią odległość od innych osób, tak aby chronić je przed zachorowaniem,
- jeśli wystąpią u Ciebie objawy grypopodobne (np. podwyższona temperatura ciała, osłabienie, kaszel, brak apetytu, katar, ból gardła), pozostaw w domu,
- kiedy kaszlesz i kichasz przykrywaj usta i nos chusteczką. To pomoże zapobiec zakażeniu wirusem innych osób,
- myj często ręce wodą z mydłem,
- unikaj dotykania oczu, nosa i ust (wirusy i bakterie często rozprzestrzeniają się gdy ludzie dotykają skażonych powierzchni, a potem oczu, nosa i ust).

**Ponadto zaleca się:**

- w przypadku wystąpienia objawów chorobowych (np. podwyższona temperatura ciała, osłabienie, kaszel, brak apetytu, katar, ból gardła) – natychmiast skontaktuj się z lekarzem.

**INFORMACJA GŁÓWNEGO INSPEKTORATU SANITARNEGO DLA OSÓB POWRACAJĄCYCH Z KRAJÓW, W KTÓRYCH STWIERDZONO PRZYPADKI ZAKAŻEŃ WIRUSEM GRYPY ŚWIŃ TYPU A/H1N1 U LUDZI**  
W przypadku wystąpienia w okresie około 10 dni od powrotu do kraju objawów chorobowych (np. podwyższona temperatura ciała, osłabienie, kaszel, brak apetytu, katar, ból gardła) należy niezwłocznie udać się do lekarza POZ, najbliższego szpitala zakaźnego lub innej placówki leczniczej i poinformować o historii podróży.

Przemoc uliczna, czyli przejażdżka rowerem

# Widziane z siodełka

Jeśli ktoś ma nadzieję, że rower to dobra metoda na uniknięcie korków i wyzwolenie się tym samym ze stresu, to obiecuje sobie zbyt wiele. Jazda po mieście to raczej pasmo udręki. Nie stoimy wprawdzie w korku, ale co chwilę ktoś na nas trąbi, wygraża parasolką albo chce nas przejechać. Czasem zresztą to robi.

My, rowerzyści, też jesteśmy denerwujący – trzeba to sobie jasno powiedzieć. Jeździmy po chodnikach, straszmy pieszych i często ich potracamy. Część z nas pędzi z zawrotną prędkością, nie czeka na światłach, jeździ przez pasy, zamiast przeprowadzać rower.

Kolejna kategoria chuliganów rowerowych to ci z walkmanami – głusi i ślepi na to, co się dzieje wokół. Ci mają najlepiej, bo nie są świadomi, ile „mięsa” zostało rzuconego w ich kierunku.

Skoro już złożyliśmy samokrytykę, czas przystąpić do ataku na całą masę egoistów, z którymi rowerzysta musi się zetknąć na trasie. Im jest ona dłuższa, tym bardziej nerwy są szargane.

Po pierwsze – jeśli jedzie ścieżką rowerową – co chwilę musi na kogoś dzwonić, co jest zwykle przyjmowane z oburzeniem, bo część ludzkości nie widzi problemu w spacerowaniu akurat ścieżką dla rowerzystów. Jest to zjawisko nagminne i cały czas nie do wykorzystania,

i chyba bardzo polskie w swym wyrazie. Bo niby czemu nie chodzić akurat tędy, skoro mam ochotę, no nie?

Każda ścieżka kiedyś się kończy, a rowerowa zwykle bardzo szybko. Wtedy mamy wybór: albo przepisowo jedziemy ulicą, albo chodnikiem. Oba warianty są ryzykowne i skutkują kolejnymi awanturami.

Jeśli wybieramy jezdnię, narażamy się na gniew kierowców, bo większość nie znosi rowerzystów i absolutnie nie przyjmuje do wiadomości, że są oni równoprawnymi uczestnikami ruchu drogowego, jak to się ładnie w kodeksie drogowym nazywa.

Otóż nie, kierowcy zwykle pogardliwie traktują rowerzystów. Nawet jeżeli jeżdżą oni przepisowo i ostrożnie, dla tych w samochodach są zawałidrogami, szaleńcami, którzy przeszkadzają.

Agresja na naszych drogach jest normą, a jeśli do tego na tej drodze pojawia się rowerzysta, to „kaplica”. Dostyc klasyczną jest sytuacja, że samochód skręca i przecina ścieżkę rowerową, a akurat na niej jestem na przykład ja na rowerze. Jadę więc, bo mam prawo, a on obowiązek czekać. Ale on albo tego nie wie, albo udaje i jest wściekły, że ja mu niby zajeżdżam drogę. Pokazuję mu zdenerwowana, że to ja mam pierwszeństwo, a on na to otwiera okno i krzyczy, że jestem krową. Ja mu na to coś równie miłego, a następnie zaczynamy walić się w czoło, na szczęście każdy w swoje.

I takich awantur zwykle podczas jednej trasy odbywamy kilka. Do tego dochodzą pyśkówki z pieszymi, w dodatku to oni mają rację, dochodzi więc poczucie winy, które jeszcze bardziej nas stresuje i wracamy do domu jako kłębek nerwów.

Jeśli mamy je ze stali, albo lubimy mocne wrażenia, wsiadamy na drugi dzień na nasz ulubiony pojazd i ruszamy na kolejną bitwę.

Jeśli jesteśmy delikatni, unikamy hazardu, nie mamy kasku, lepiej poczekać, aż Wrocław będzie miał większą liczbę tras rowerowych, bo na razie jest ich cały czas za mało, aby rower był dobrą alternatywą dla jazdy samochodem lub nawet tramwajem.

ak

**Charakterystyka wrocławskich ścieżek rowerowych w informatorze wewnątrz numeru**

## Created to Move Stworzony do ruchu

Pod tą nazwą już w połowie marca ruszyła kampania przygotowana przez Młodzieżowe Centrum Informacji i Rozwoju – Centrum Informacji i Rozwoju Społecznego.

### Aktywnie na wiosnę

Wiosna sprzyja aktywności ruchowej oraz podejmowaniu postanowień o zadbanie o formę. W ich realizacji pomagać będzie wrocławianom *Created to Move*.

Kampania ma na celu zwrócenie uwagi mieszkańców miasta na potrzebę ruchu, jako niezbędną do zachowania właściwego zdrowia i dobrego samopoczucia na co dzień.

Cel ten organizatorzy chcą osiągnąć przez informowanie mieszkańców Wrocławia o ciekawych formach rekreacji, nowych sposobach aktywności sportowej, czy zbawiennym wpływie odnowy biologicznej na samopoczucie.

### Podstawą – rozgrzewka

Ponadto twórcy kampanii chcą przekonać o tym, jak ważna jest aktywność ruchowa. Dlatego też w jej ramach zorganizowane zostaną warsztaty i prezentacje na temat tego, jak uniknąć wielu problemów związanych z aktywnością dzięki odpowiedniej profilaktyce urazów oraz odpowiedniej rozgrzewce dopasowanej do specyfiki wybranej dyscypliny sportowej.

### Zapoznaj się z ofertą

Dla osób, które jeszcze nie zdecydowały się na podjęcie wyzwania aktywności ruchowej przygotowane zostały materiały podsuwające proste pomysły na to, co zrobić, aby pomimo siedzącego trybu życia czuć się i wyglądać świetnie.

W ramach kampanii zaplanowano wiele różnorodnych wydarzeń:

- kolejną edycję ligi piłki nożnej *Młode Nogi Wrocławia*,
- drugi rajd na orientację *Tropiciel*,
- zajęcia sportowe prowadzone przez wykwalifikowanych instruktorów.

W ramach *Created* uczestniczyć możemy w meczach „Młode Nogi Wrocławia”, które rozgrywać się będą do końca maja, oraz wziąć udział w Przygodowym Rajdzie na Orientację TROPICIEL – warsztatach na temat rekreacji, profilaktyki i odnowy biologicznej.





Warto przeczytać

José Saramago

## Miasto ślepców

tłum. Zofia Stanisławska

Dom Wydawniczy Rebis

Po książkę *Miasto ślepców* José Saramago, noblisty z 1998 roku, wielu zapewne sięgnie za sprawą filmu w reżyserii Fernando Meirellesa (*Miasto Boga, Wierny ogrodnik*) z Julianne Moore w roli głównej.

Tymczasem po lekturze pierwszych kilkunastu stron powieści pojawia się skojarzenie z *Władcą much* Goldinga czy z *Dżumą* Camusa, natomiast motyw oślepienia znajdziemy w powieści Wyndhama *Dzień tryfidów*. Książka Saramago jest parabolą, apokaliptyczną wizją świata, metaforą rozpadu społeczeństwa, w którym coraz mniej jest empatii i tolerancji, natomiast coraz więcej egoizmu, obojętności i agresji. Trudno nie przypomnieć tu również słynnego eksperymentu profesora Zimbardo, który badał zachowania ludzi w szczególnej sytuacji odosobnienia i uwięzienia. Wyniki były zaskakujące, badania w końcu przerwano. Saramago

narzędziami literatury skutecznie obnaża mechanizmy, którym podlegamy. Akcję powieści umieszcza w mieście, w którym nagle wybucha epidemia białej ślepoty, władze są bezsilne i postanawiają odizolować chorych w szpitalu psychiatrycznym. Jedyną osobą, która udaje ślepotę, by towarzyszyć mężowi, jest żona lekarza okulisty (!), który stracił wzrok podobnie jak jego pacjenci. To ona będzie świadkiem rodzącego się szaleństwa i degeneracji. A jednocześnie jedyną opiekunką, przewodniczką i obrończynią chorych, ich nadzieją na ucieczkę z „zarażonego miejsca”. Czasem głosem rozsądku: *Skoro nie możemy żyć jak ludzie, postarajmy się przynajmniej nie żyć jak zwierzęta* – czytamy w powieści. Warunki odosobnienia sprawiają, że pojawia się hierarchia, degradacja społeczna, walka o przetrwanie, wreszcie głód, gwałt i zbrodnia... Jesteśmy świadkami narodzin systemu

totalitarnego. Saramago wręcz filmowo, precyzyjnym szybkim „montażem”, pokazuje nam rozprzestrzenianie się epidemii, przedstawia bohaterów oraz ich historie. Potem w sposób naturalistyczny opisuje chaos i pułapkę, w której znaleźli się „zarażeni”. Precyzyjnie pokazuje mechanizmy psychologiczne w sytuacji ekstremalnej oraz ich konsekwencje. Poniżenie, przymusowe odosobnienie, tortury i fizyczne wyczerpanie są również znane z więzień, gułagów i obozów odosobnienia. Wystarczy zajrzeć do gazety lub włączyć wiadomości – wciąż ich pełno na świecie, a my jesteśmy ślepi wobec zła.

To stawia nas w moralnie dwuznacznej sytuacji – ostrzega Saramago i próbuje zmusić do refleksji: *odpowiadamy za siebie, możemy wybierać między dobrem i złem (...) to dwa słowa określające nasz stosunek do innych, a nie to, co dzieje się w nas samych, tutaj trudno już w cokolwiek wierzyć, przepraszam za to przemówienie o moralności, ale nie wiecie, nie możecie wierzyć, co znaczy widzieć, w świecie ślepców (...)*. Mimo że wywalczyliśmy sobie demokrację, a totalitaryzm jest dziś pojęciem z podręcznika historii, to warto przeczytać powieść Saramago, by przekonać się, jak łatwo oślepnąć, zwłaszcza we współczesnym świecie komercji i wyścigu szczurów. Zawsze znajdzie się ktoś, kto zechce zafundować nam „nowy, wspaniały świat”.  
Anna Molska



*Jestem osobą w średnim wieku, mam dorosłe dzieci i wnuki. Dlaczego o tym piszę? Ponieważ jestem przerażona. Sobą, przyszością moich wnuków, a przede wszystkim życiem, które toczy się wokół mnie. Od pół roku jestem na rencie i opiekuję się moją trzyletnią wnuczką Weroniką. Często chodzimy na spacer, do parku i do piaskownicy. W czasie wakacji przychodziło tam więcej młodzieży niż zwykle, obsiadali pobliskie ławki i głośno dyskutowali. Ich rozmowy sprowadzały się do trzech słów. Byłam przerażona, jak kilkunastolatki mogą postugywać się tak wulgarnym językiem. A w pobliżu bawiły się małe dzieci. Któregoś dnia jedna z mam nie wytrzymała i spytała tych młodych ludzi, czy mogą jej dać szansę, żeby to ona nauczyła swoje dziecko wulgaryzmów. Żadna z nas siedzących na placu babć i mam nie wiedziała, jaka będzie reakcja ze strony tych małych. Ale umilkli, nie znaleźli żadnej inteligentnej riposty, a po chwili odeszli gdzieś dalej. Zrozumiałam wtedy, że można, chociaż na chwilę pokazać im, że nie tędy droga. Nie chcę prawić kazań, że kiedyś za*

*mówienie po polsku karano zesłaniem na Sybir, ale czy nikt nie zdaje sobie sprawy, że jak tak dalek pójdzie, za kilkadziesiąt lat nasz język skurczy się do dwudziestu słów. Nie jestem purystką językową, sama czasem potrafię soczyście zakląć, ale są w końcu jakieś granice! Przecież nie można spokojnie przejść ulicą, żeby nie słyszeć bez przerwy słów, które kiedyś były używane wyłącznie przez tak zwany margines. Być może jestem osobą starej daty i nie znam się na współczesnych procesach socjologicznych, nie interesuje mnie też wpływ obecnych wzorców kulturowych na zmianę języka polskiego, ale NIE ZGADZAM SIĘ na zalewającą mnie falę wulgaryzmów! Nie będą rozwydrzone nastolatki sprawiać, że idąc po chleb, albo na spacer z wnuczką, będę się cały czas rumienił ze wstydu. Dlatego chciałbym, aby redakcja „Ludzkiej Sprawy” wypowiedziała walkę wulgaryzmem. Nie wiem, w jaki sposób, może poprzez edukację w szkole, może karząc mandatami, nie wiem jak, ale błagam, zróbmy coś, bo niedługo zamiast dzień dobry – w sklepie możemy usłyszeć jakieś słowo na k!*

Adela Wysocka

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



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



# Świadczenia pieniężne

W ubiegłym miesiącu pisaliśmy o ogólnych zasadach korzystania z pomocy społecznej. Dziś powiemy Państwu, o jakie świadczenie pieniężne i na jakich warunkach można się ubiegać w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej.

## ŚWIADCZENIA PIENIĘŻNE

### Zasiłki:

- zasiłek stały
- zasiłek okresowy
- zasiłek celowy
- zasiłek i pożyczka na ekonomiczne usamodzielnienie
- składki na ubezpieczenie społeczne
- składki na ubezpieczenie zdrowotne

### ■ Zasiłek stały

przysługuje:

- pełnoletniej osobie samotnie gospodarującej, niezdolnej do pracy z powodu wieku lub całkowicie niezdolnej do pracy, jeżeli jej dochód jest niższy od kryterium dochodowego osoby samotnie gospodarującej, czyli od kwoty 477 zł;
- pełnoletniej osobie pozostającej w rodzinie, niezdolnej do pracy, jeżeli jej dochód, jak również dochód na osobę w rodzinie są niższe od kryterium dochodowego na osobę w rodzinie, czyli od kwoty 351 zł.

**Osoba samotnie gospodarująca** to osoba prowadząca jednoosobowe gospodarstwo domowe. **Rodzina** to osoby spokrewnione pozostające w faktycznym związku, wspólnie zamieszkujące i gospodarujące.

**Całkowita niezdolność do pracy** oznacza całkowitą niezdolność do pracy w rozumieniu przepisów o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych albo zaliczenie do I lub II grupy inwalidzkiej lub legitymowanie się znacznym bądź umiarkowanym stopniem niepełnosprawności w rozumieniu przepisów o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych.

**Niezdolność do pracy z tytułu wieku** oznacza ukończone przez kobietę 60 lat i 65 lat ukończone przez mężczyznę.

W przypadku osoby samotnie gospodarującej, zasiłek stały ustala się w wysokości stanowiącej różnicę między kryterium dochodowym osoby samotnie gospodarującej, a dochodem tej osoby, z tym że kwota zasiłku nie może

być wyższa niż 444 zł. W przypadku osoby w rodzinie zasiłek stały ustala się w wysokości różnicy między kryterium dochodowym na osobę w rodzinie, a dochodem tej osoby.

**Kwota zasiłku stałego nie może być niższa niż 30 zł miesięcznie.** W przypadku zbiegu uprawnień do zasiłku stałego i renty socjalnej, zasiłek stały nie przysługuje. Wydatki na zasiłki stałe są finansowane z budżetu państwa.

### ■ Zasiłek celowy

może być przyznany na pokrycie części lub całości kosztów zakupu żywności, leków i leczenia, opału, odzieży, niezbędnych przedmiotów użytku domowego, drobnych remontów i napraw w mieszkaniu, a także kosztów pogrzebu. Osobom bezdomnym i innym osobom niemającym możliwości uzyskania świadczeń na podstawie przepisów o powszechnym ubezpieczeniu w Narodowym Funduszu Zdrowia może być przyznany zasiłek celowy na pokrycie części lub całości wydatków na świadczenia zdrowotne.

W szczególnie uzasadnionych przypadkach osobie lub rodzinie o dochodach przekraczających kryterium dochodowe może być przyznany:

- niepodlegający zwrotowi specjalny zasiłek celowy w wysokości nieprzekraczającej odpowiednio kryterium dochodowego osoby samotnie gospodarującej lub rodziny;
- zasiłek okresowy, zasiłek celowy lub pomoc rzeczowa pod warunkiem zwrotu części lub całości kwoty zasiłku lub wydatków na pomoc rzeczową.

Kolejne informacje na temat pomocy społecznej w następnym numerze „Ludzkiej Sprawy”.

**Dochód rodziny** – suma miesięcznych dochodów osób w rodzinie.

**Kryterium dochodowe rodziny** – obliczane jest jako iloczyn kwoty kryterium dochodowego na osobę w rodzinie, czyli kwoty 351 zł i liczby osób w rodzinie.

Kryterium dochodowe dla osoby samotnie gospodarującej wynosi 477 zł.

## ZUS zwróci nadpłacone składki

Do 8 maja 2009 r. ubezpieczeni mogą składać w ZUS wnioski o zwrot nienależnie opłaconych składek na ubezpieczenia emerytalne i rentowe (w części sfinansowanej przez ubezpieczonych), wpłaconych od stycznia 1999 r. do 7 maja 2003 r. Dotyczy to wyłącznie tych osób, których płatnik składek już nie istnieje i nie ma jego następcy prawnego. Zwrot opłaconych składek nastąpi w gotówce lub na wskazany rachunek bankowy.

Nowelizacja ustawy o systemie ubezpieczeń społecznych z 28 marca 2008 r. gwarantuje zwrot nienależnie opłaconych składek bezpośrednio ubezpieczonemu w sytuacji, gdy płatnik składek już nie ma i nie istnieje jego następca prawny. Ponadto zapewniono zwrot dla należności, które na dzień wejścia nowelizacji uległy przedawnieniu, pod warunkiem że wniosek w tej sprawie zostanie złożony do 8 maja 2009 r. (w terminie 12 miesięcy od dnia wejścia w życie nowelizacji). Zwrot zostanie dokonany bezpośrednio ubezpieczonemu.

Osoba zainteresowana powinna zgłosić w terenowej jednostce organizacyjnej Zakładu, właściwej ze względu na miejsce zamieszkania, wniosek o zwrot nadpłaty. Wraz z wnioskiem należy złożyć dokumenty potwierdzające nienależne opłacenie składek, np. kopie zaświadczeń potwierdzających nadpłatę (mogą to być formularze RMUA, wskazujące na przekroczenie w danym roku kalendarzowym górnej granicy podstawy wymiaru składek na ubezpieczenia emerytalne i rentowe).

Więcej informacji:

Iwona Kowalska – rzecznik ZUS

tel. 0502 008 177

ikowalskaszus@wp.pl

R E K L A M A



**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

# RYNEK

część czwarta

Na wrocławskim rynku zakończono właśnie wiosenne porządki. Mówiąc nieco dokładniej, przeprowadzono remont nawierzchni, wymieniając pęknięte płyty chodnikowe i uzupełniając spoiny pomiędzy kostkami bruku. Teraz główny plac miasta może rozpuścić swoje sezonowe latawce. Przed kawiarniami i restauracjami pojawiły się właśnie ogródki z szeregiem stolików osłoniętych markizami i udekorowanych drobną zielenią. Znow będzie można posiedzieć na dworze, pogawędzić przy filiżance herbaty albo zwyczajnie pogapić się na to magiczne miejsce, chłonąc jego niepowtarzalną atmosferę.

Mało kto zdaje sobie sprawę, że – mówiąc w pewnym uproszczeniu – spogląda na osiem wieków historii. Zmieniali się panujący, zmieniali mieszkańcy miasta. Czasy spokojne przeplatały się z burzliwymi, podczas których nie oszczędzano ani budowli, ani ludzi. Kiedy Polacy wrócili tu w 1945 roku, rynek wyglądał smutnie i żałośnie. Działania drugiej wojny światowej, a zwłaszcza ich ostatni etap walk o zdobycie miasta, przyczyniły się do wielkich zniszczeń. Niemiecki Wrocław poddał się dopiero 6 maja 1945 roku, na dwa dni przed kapitulacją Trzeciej Rzeszy. Szacuje się, że blisko 70 proc. zabudowy miasta była zniszczona. Większość okalających rynek kamienic uległa zburzeniu lub poważnemu uszkodzeniu. Ucierpiał Ratusz, zniszczony został stojący przed nim od końca

XV wieku gotycki pręgierz. Cała pierzeja południowa rynku legła w gruzach. Dzieła zniszczenia dopełniali sowieccy żołnierze, dokonując podpaleń i grabieży.

Na mocy decyzji głównych zwycięzców miasto opuszczali Niemcy, a przybywali do niego Polacy. W dużej liczbie byli to Kresowiaci, pozbawieni swoich ziem i domów we Lwowie, Stanisławowie, Wilnie, wzięni ze wschodu po kilka tygodni. Docierali też Polacy z innych ziem okrutnie doświadczonych wojną, część wracała z tułaczki po świecie. Stopniowo Wrocław wracał do życia. Zaczynała się wielka odbudowa. Jak określił to brytyjski historyk, Norman Davis, na przestrzeni kilkadziesiąt lat miasto powstało jak „Feniks z popiołów”. Przez osiem wieków budowane, legło w gruzach w kilka miesięcy. Dopiero dzięki polskiemu architektom, budowniczym, konserwatorom zabytków i inżynierom Wrocław odzyskał swoją historię.

Wart przytoczenia jest fragment z albumu o powojennej architekturze Wrocławia, napisany przez Witolda Jerzego Molickiego, działającego tu architekta i urbanisty: *Czasy heroicznego wysiłku przy budowie polskiego Wrocławia były bardzo trudne, zwłaszcza że nie mieliśmy pieniędzy, fachową kadrę wyniszczyli okupanci, byliśmy nie-samodzielni politycznie, mieliśmy ciągle na karku służby specjalne, które kontrolowały pod względem politycznym budowy, a na architekturze ciążyła wizja*



*socrealizmu. Ludzie urodzeni we Wrocławiu już po drugiej wojnie światowej nie pamiętają, że całą tę ogromną pracę wykonali Polacy bez Banku Światowego, bez planu Marshalla i filantropii Sorosa.*

Rzeczywiście, odbudowywano z pasją i wielkim znanstwem. W pierwszej kolejności zajęto się najcenniejszymi zabytkami architektury i sztuki, pilnując, aby w miarę możliwości zachować stary układ przestrzenny miasta, zwłaszcza jego Starówkę. Cegła po cegle, detal po detalu, przywracano budowlom historyczny wygląd. Tam, gdzie odbudowa nie miała sensu, bo zostały jedynie zwały gruzów, przystąpiono do rekonstrukcji kamienic, posiłkując się starą ikonografią. I tak na przykład w latach 1949–1958 dokonano odbudowy i rekonstrukcji niemal wszystkich domów pierzei południowej rynku. Pamiętając o tym, warto przyjrzeć się choćby pięknej barokowej kamienicy pod nr. 18 – po wojnie została w całości z pietyzmem zrekonstruowana wraz z bogato zdobioną fasadą. Sąsiadująca z nią z lewej strony wąska uliczka św. Doroty, której wlot skrywa przejazdowa brama, prowadziła niegdyś do kościoła pod tym samym wezwaniem.

Dziś do bramy warto wejść z innego powodu. W pasażu na murze umieszczona została pamiątkowa tablica poświęcona polskiemu budowniczemu i architektom zasłużonym dla powojennej odbudowy rynku. Gdy w 1956 roku przyjechał do nas na stałe Aleksander hrabia Fredro, mógł już spoglądać nie wyłącznie na gruz i zgłiszczą. Jego stojący dziś w Ryunku na wprost wspomnianej kamienicy pomnik wyrzeźbił w 1897 roku we Lwowie Leonard Marconi. Miejmy nadzieję, że w naszym mieście czuje się co najmniej równie dobrze.

Marta Rudnicka



**Na górze:**

Barokowa kamienica pod nr 18

**Obok:**

Pomnik Aleksandra Fredry i pręgierz

Fot. Marta Rudnicka

**WYHAMUJ  
W PORE!**



GDY LEJE SIĘ ALKOHOL...

...TWOJE DZIECKO ZALEWA SIĘ ŁZAMI!



GDY LEJE SIĘ ALKOHOL...

...LEJESZ GDZIE POPADNIE!



GDY LEJE SIĘ ALKOHOL...

...LEJESZ KOGO POPADNIE!



**GDY LEJE SIĘ ALKOHOL...**

**...OLEWASZ SWOICH BLISKICH!**



Sprawdź, czy Twoje picie jest bezpieczne:  
[www.wyhamujwpore.pl](http://www.wyhamujwpore.pl)

organizator kampanii



PAŃSTWOWA  
AGENCJA  
ROZWIĄZYWANIA  
PROBLEMÓW  
ALKOHOLOWYCH

patronat honorowy

BIURO  
ŚWIATOWEJ ORGANIZACJI ZDROWIA  
W POLSCE



SENAT RP

patronat medialny

TVP ŁÓDŹ

TVP OLSZTYN

Roxy FM

Multikino

partnerzy



parpamedia  
WYDAWNICTWO EDUKACYJNE

POLITYKA  
FORUM

ams

Silberball

MEDIA GROUP