

ISSN 1898-5599

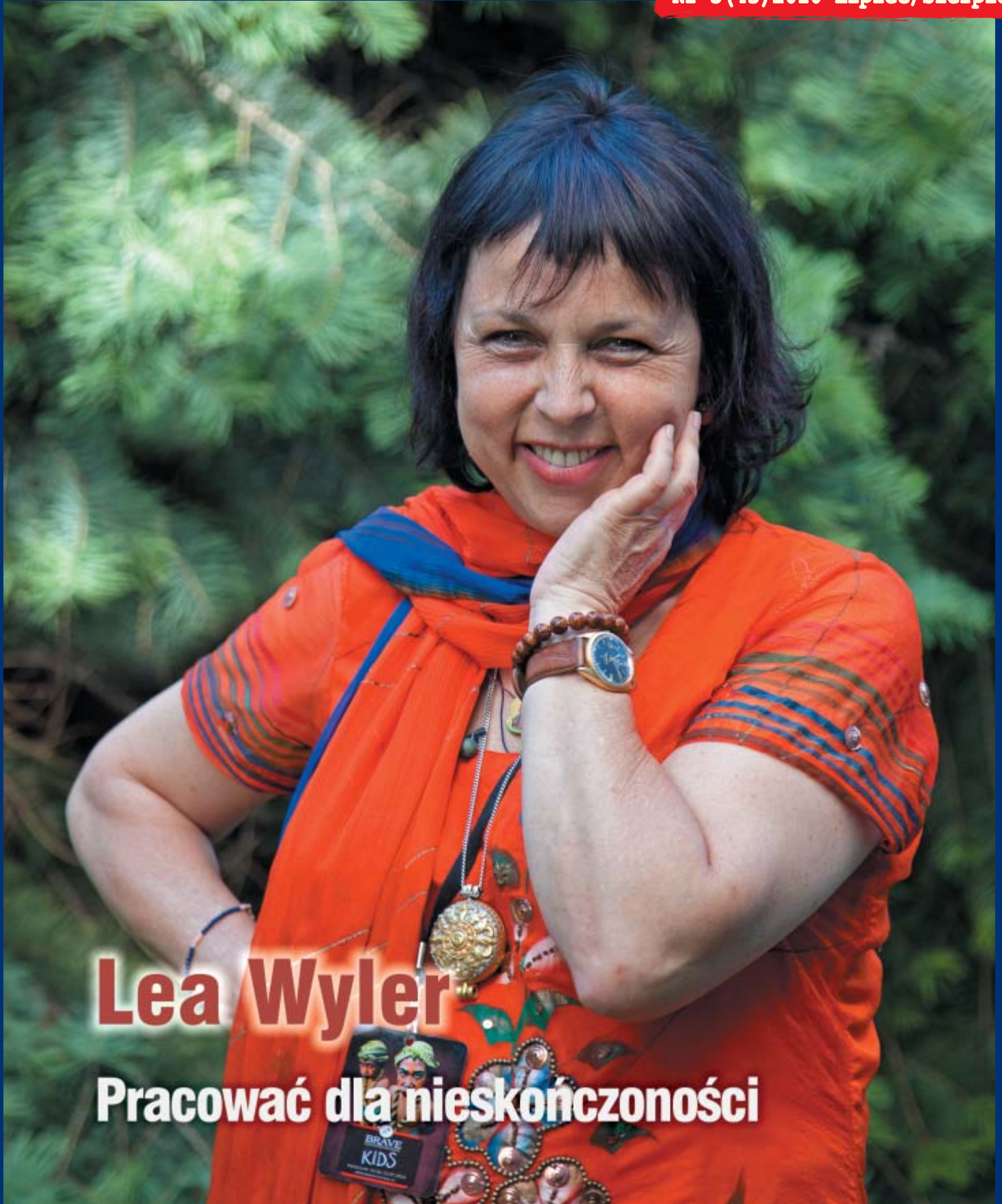
Wrocław - Dolny Śląsk nakład 10 000

egzemplarz bezpłatny

ludzka sprawa

niezwykły magazyn dla zwykłych ludzi

Nr 5(43)2010 Lipiec/Sierpień



Lea Wyler

Pracować dla nieskończoności

ludzka sprawa

niezwykły magazyn dla zwykłych ludzi

Tworzę - Jestem

TWORZĘ – JESTEM – aktywizacja społeczna dzieci i młodzieży niepełnosprawnej poprzez działania twórcze i medialne. Projekt realizowany przez Stowarzyszenie Świat Nadziei.

Zaklinacze



Anna Morawiecka: Asiu, widzę, że chcesz o coś zapytać Grzegorza Brała. *Pytam przecież* – odpowiada Asia, intensywnie wpatrując się w oczy Grzegorza. *Tak, ona pyta* potwierdza Grzegorz i w skupieniu poważnie odpowiada: *tak – oczywiście*. Odpowiedzi towarzyszy uśmiech w oczach Asi i nasze przekonanie, że sobie porozmawiali jak dwaj Zaklinacze. Jest jakaś magia w tych naszych wywiadach ze sławnymi ludźmi. Tym razem rozmawiamy z Anną Zubrzycki i Grzegorzem Bralem – twórcami i organizatorami Brave Festiwalu. Chwilę później dołącza do nas Lea Wyler, która razem z dziećmi z różnych stron świata przyjechała tworzyć Brave Kids.

Elwira: Czy w tym roku też będzie sypana mandala?

Anna Zubrzycki: Nie, natomiast przyjadą z Tybetu lekarze, którzy na podstawie tętna rozpoznają choroby i dają zioła, żeby człowiek był zdrowy. Będzie też dużo dzieci z różnych krajów, co dla was może być bardzo interesujące.

Marcin: Czy wszystkie tematy dotychczasowych festiwali są Pani bliskie?

A.Z.: Tak, są bardzo związane z moim podejściem do sztuki i tym, co dla mnie w świecie ciekawe i inspirujące.

Marek: Pracowała Pani z ludźmi niepełnosprawnymi?

A.Z.: Tak, w szkole, w ramach praktyk, wybrałam zajęcia z osobami niepełnosprawnymi. Był to dla mnie bardzo, bardzo ważny czas i jedno z najważniejszych szkolnych doświadczeń.

Bartek: Czy w szkole często Pani wagarowała?

A.Z.: Nie, Grzegorzowi zdarzało się to częściej, on jest ode mnie odważniejszy...

Grzegorz Brał: Opuściłem więcej szkoły niż możecie to sobie wyobrazić...

Mateusz: Czy te dzieci, które przyjechały na festiwal są zagrożone trzęsieniem ziemi?

A.Z.: To zależy od tego, gdzie mieszkają, wszystkie z nich jednak pochodzą z trudnych do życia miejsc. Albo nie mają co jeść, albo gdzie mieszkać, albo doświadczyli przemocy...

Piotr: Lubi Pani tańczyć?

A.Z.: Bardzo, bardzo lubię tańczyć i dużo tańczę w spektaklach. A Ty?

Piotr odpowiada oczami zaklinacza...

Razem z nami zaklinali: Asia, Magda, Marta, Elwira, Kasia, Bartek, Bartosz, Marcin, Marek, Piotr i dwóch Mateuszków.

PS. Organizatorzy Brave Festiwalu zaprosili młodzież ze stowarzyszenia Świat Nadziei do dokumentowania wydarzeń festiwalowych. Do połowy września w siedzibie stowarzyszenia, Galerii Sztuki ART BRUT przy ul. Ruskiej 46a we Wrocławiu można oglądać wystawę ich prac.

Zdjęcia: Anna Smarzyńska



Gazeta dofinansowana przez Samorząd Województwa Dolnośląskiego – mecenat sprawuje Marek Łapiński – marszałek WD

Drodzy Czytelnicy,

z przyjemnością oddajemy kolejny, wakacyjny numer „Ludzkiej Sprawy”. Na uwagę zasługuje wywiad z Leą Wyler, wiceprezesem charytatywnej organizacji ROKPA, która pracując dla nieskończoności, tworzy domy dziecka w zapomnianych przez Boga i ludzi rejonach świata. Polecamy też kolejny odcinek cyklu Tworzę – Jestem: wywiadów przeprowadzanych przez niepełnosprawną umysłowo młodzież ze sławnymi ludźmi. Tym razem z twórcami teatru Pieśń Kozła i Brave Festiwalu: Anną Zubrzycki i Grzegorzem Bralem. Projekt współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Roku Walki z Ubóstwem i Wykluczeniem Społecznym. Kolejny cykl, to rozmowy z żołnierzami Armii Krajowej. Próbujemy ocalić od zapomnienia ich wspomnienia i dokonania. W tym numerze wywiad Andrzeja Manasterskiego z panem Eustachym Raduchowskim: Niezmarnowane życie. Warto przeczytać. Zapraszamy też na spacer po Dolnym Śląsku, polecamy dobrą książkę. Życzymy miłego końca lata.

redakcja

Redaktor naczelny:
Anna Morawiecka

Redaguje zespół

Projekt okładki: anief

Skład: Jacek Budziszewski

Wydawca:

Stowarzyszenie NASZE MIASTO WROCLAW

Adres do korespondencji:

50-540 Wrocław, ul. Orzechowa 42/14

e-mail: redakcja@ludzkasprawa.pl

www.ludzkasprawa.pl

Dystrybucja i reklama: Janusz Ogródnik

e-mail: j.ogrodnik@ludzkasprawa.pl

Na okładce: Lea Wyler

Zdjęcie: Joanna Stoga

W numerze:

4 Pracować dla nieskończoności

To credo Lei Wyler, założycielki organizacji charytatywnej ROKPA

7 Każda chwila jest po to

Aby dawać siebie innym

8 Niezmarnowane życie

Pana Eustachego Raduchowskiego

9 Przypadek Jacka

I jego problemy z otyłością

10 Historia Adriana

Nastoletniego alkoholika

11 Czy to już nałóg?

Praktyczne wskazówki dla rodziców

12 Czego nie znamy

Nie zbieramy!

13 Zasiłek macierzyński

Na bezrobociu

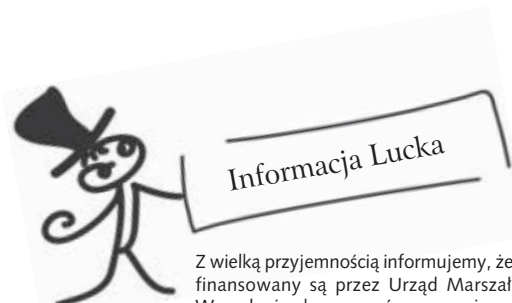
Umorzenie zaległych składek

Dla przedsiębiorczych matek

14 Portret

powieść o Żydach ukrywanych w ZOO

15 Spacer po Dolnym Śląsku



Z wielką przyjemnością informujemy, że jest to kolejny numer „Ludzkiej Sprawy” finansowany są przez Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego. W wydanie obu numerów zaangażowani byli dyrektorzy Departamentu Spraw Społecznych, Wydziału Kultury oraz Ośrodka Kultury i Sztuki we Wrocławiu. Bardzo serdecznie dziękujemy. Naszych Czytelników zachęcamy do współpracy, ciekawe teksty i informacje prosimy przysłać na adres mailowy: redakcja@ludzkasprawa.pl lub na adres do korespondencji: 50-540 Wrocław, ul. Orzechowa 42/14.

We Wrocławiu znajdziesz nas 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), Muzeum Architektury (ul. Bernardyńska 5). Ponadto w taksówkach Radio Taxi Serc oraz publicznych i niepublicznych placówkach służby zdrowia. Na Dolnym Śląsku o numer gazety pytaj w urzędach powiatowych i w wybranych stowarzyszeniach zajmujących się problemami społecznymi.



Pracować dla nieskończoności

Z **Leą Wyler** rozmawia **Anna Morawiecka**

Anna Morawiecka: *Lea, jesteś aktorką. Grasz w filmie, teatrze?*

Lea Wyler: Już nie. Od kilkunastu lat nie. **Dlaczego?**

Urodziłam się w rodzinie artystycznej, mój dziadek, Felix Salten, był słynnym pisarzem (napisał między innymi książkę dla dzieci *Bambi: opowieść leśna*), moja babcia była aktorką, moja mama była aktorką, wydawało mi się więc zupełnie naturalne, że też będę aktorką... Wszystko na to zresztą wskazywało, naprawdę nieźle mi szło do czasu, aż poczułam, że jednak nie do końca to jest to, co chciałabym w życiu robić. Był taki moment, kiedy powiedziałam sobie dość...

Tak po prostu, czy coś się wydarzyło?

Robiłam karierę, miałam wielu adoratorów, mnóstwo ciekawych propozycji i świetny kontrakt w bardzo dobrym teatrze w Izraelu. Od dłuższego czasu jednak interesowała mnie kultura i religia Wschodu. Postanowiłam pojechać do klasztoru Samyé Ling w Szkocji i nauczyć się sztuki medytacji. Spotkałam tam niesamowitego, niezwykle człowieka, tybetańskiego lamę, doktora Akonga Tulku Riponche. Poczułam, że wytworzyła się między nami jakaś niepotykana więź. Nigdy wcześniej mi się nie zdarzyło spotkać kogoś, kto od pierwszej chwili stałby mi się tak niezwykle bliski. Wtedy

również uświadomiłam sobie, że moje życie może nie zawsze być usiane różami i że warto o tym pamiętać... Kiedy po raz pierwszy opuściłam mury Samyé Ling, był rok 1974, wyszedł za mną dr Riponche i powiedział: *pamiętaj, jeśli kiedykolwiek będzie ci bardzo źle i nikt nie będzie w stanie ci pomóc, będzie tak źle, że będziesz chciała umrzeć, to zanim się zabijesz – przyjedź do mnie i jeśli ja ci nie pomogę, to nikt ci nie pomoże*. Niedługo potem moja mama zachorowała na raka. Zrezygnowałam z kontraktu i wróciłam do domu, mama była naprawdę w złym stanie, chciałam zostać z nią dopóki nie będzie lepiej. Niestety, nigdy już nie było lepiej. Zostałam w domu aż do jej śmierci. To było straszne, runął mój świat i wszystko dookoła się zmieniło. Też chciałam umrzeć. Siedziałam, kiwając się w kącie swojego pokoju, przestałam rozmawiać, jeść, reagować na jakiegokolwiek bodźce zewnętrzne. Ojciec i siostra bardzo się o mnie martwili, byli przekonani, że zaczynam wariować i oczywiście mieli rację. Byłam na zupełnej granicy... Wtedy podjęli decyzję o umieszczeniu mnie w szpitalu psychiatrycznym. Odbyła się groteskowa scena, jak z hollywoodzkiego filmu: Oboje z ojcem, trzymając mnie delikatnie pod rękę, postawili mnie na nogi, a siostra spokojnie tłumaczyła jak małemu dziecku: *jestes grzeczną dziewczynką, pojedziesz teraz do takiego miłego miejsca,*

gdzie będą świetni ludzie, którzy ci pomogą, dojdiesz do siebie, wszystko będzie dobrze... W tym momencie odczułam taki dziwny dźwięk w głowie, jakby zaskoczyła jakaś klapka: *zadzwońcie do Akonga Tulku Riponche* powiedziałam. I były to pierwsze od kilku tygodni wypowiedziane przeze mnie słowa. Zadzwoń, a ja pojechałam się z nim zobaczyć. Podczas spotkania opowiedziałam o śmierci mamy, o tym, że nie chcę dłużej żyć... Wtedy rozpoczął terapię, przeprowadził mnie na drugą stronę przez tunel, zrobił dla mnie bardzo dużo. Zawdzięczam mu życie. Kiedy więc usłyszałam, że wybiera się z misją charytatywną do Nepalu, Tybetu i Indii, zapytałam, czy mogę pojechać z nim. Tak naprawdę to zupełnie nie interesowały mnie ani Indie, ani Nepal, chciałam po prostu być blisko swojego mistrza. Przy nim czułam się bezpieczna. Okazało się, że chętnych na taką wyprawę jest znacznie więcej. Dr Riponche zastanawiał się przez dwa dni i w końcu powiedział, że mogę z nim pojechać. Wszystkim postawił jednak pewien warunek: kazał policzyć, ile pieniędzy będzie nam potrzebna na podróż, utrzymanie, ubranie, inne wydatki i zabrać z sobą drugie tyle, z przeznaczeniem na pomoc charytatywną. Na zgromadzenie środków dał nam pół roku. Nie muszę dodawać, że zupełnie nie miałam wtedy pieniędzy.



Fot. Joanna Słoga

Pracowałam jak szalona i udało się. Pojechało nas dwadzieścia osób. W każdym miejscu, do którego przyjechaliśmy, pomagaliśmy ludziom potrzebującym. Mówiłam sobie, że jeśli to warunek, aby być z Riponche – to nie ma sprawy. Byliśmy w miejscowości Bodhgaja, świętym miejscu, gdzie Budda doznał oświecenia. Zobaczyłam, jaka naprawdę jest tam bieda i pomyślałam, że nie ma sensu tyle modlić się i medytować, trzeba zacząć działać. Kupiłam kilka pokrojonych bochenków chleba i poszłam na jedną z ulic. Nigdy wcześniej nie widziałam tylu biednych dzieci, płaczących kobiet, przeobrażonych chudych mężczyzn, dwunasto-, trzynastoletnich dziewczynek, które na rękach trzymały swoje dzieci... Wśród zebranych wielu było chorych, trędowatych, bez rąk, bez nóg, bez oczu. Zobaczyłam wyciągnięte w moim kierunku ręce, ich błagalne spojrzenia i rozpaczliwe prośby o pomoc. Zaczęłam rozdawać kromki chleba. To, co się działo, jest nie do opisanego. Napierali na mnie, wyrwali mi i sobie chleb, krzyczeli. Kątem oka zobaczyłam, że ma-y chłopiec, lawirując między nogami dorosłych, zbliża się do mnie. Dałam mu chleb, szczęśliwy chciał się wycofać, kiedy nagle jedna z kobiet uderzyła go ciężkim kijem w głowę. Dzieciaki wypuścił z ręki swoją zdobycz. Zanim chleb zdążył upaść na ziemię, porwał go wściekły głodny pies. Wtedy zaczęła się regularna wojna. Głodni i zdeterminowani ludzie zaczęli się bić między sobą, zaczęli mnie szarpać, rzuciłam wiec na ziemię pozostałe kromki i przerażona uciekłam... Dopiero wtedy po raz pierwszy zobaczyłam, co to prawdziwy głód. Do tej pory myślałam, że głód to stan, w jakim znajdowałam się, gdy jako aktorka chciałam schudnąć kilka kilogramów i wydałam sobie ostry zakaz zbliżania się do lodówki. Tego samego dnia spotkałam jeszcze niewidomego chłopca i trędowatego mężczyznę. To były naprawdę traumatyczne przeżycia. Zrozumiałam, że nie mogę pozostać obojętna. Każde z tych doświadczeń było jakby głosem w mojej głowie. Wewnętrznym głosem, który monotonnie powtarzał: *zmień się, zmień swoje dotychczasowe życie*. Zrozumiałam, że moje problemy wobec tragedii tych biednych, chorych i nieszczęśliwych ludzi są naprawdę błahe. Wtedy też podjęłam ostateczną decyzję, że nie będę więcej aktorką, że muszę pomóc tym ludziom. Moja determinacja była olbrzymia, ale zupełnie nie wiedziałam, jak się do tego zabrać. Nie wiedziałam, co mam robić...

I co zrobiłaś?

Wróciłam do Szwajcarii, poszłam do mojego ojca, powiedziałam mu, że zamierzam zmienić swoje życie, a moim celem jest pomoc bieda-

kom w Tybecie, Nepalu i Indiach. Tato, który był bardzo dobrym żydowskim prawnikiem, powiedział, że mi pomoże, pod jednym wszak warunkiem, który brzmiał: *pójdziesz na uniwersytet, zaczniesz studiować, poznasz podstawy ekonomii, warunki, w jakich żyją ci ludzie, uwarunkowania geograficzne i polityczne... Inaczej to wszystko nie ma sensu i szkoda twój czas...* Bardzo szanowałam ojca i liczyłam się z jego zdaniem. Tym razem powiedziałam jednak, że nie mam czasu na studiowanie (nie dodałam, jaką niechęć do studiowania czułam), ci ludzie nie mają czasu na moje studiowanie... Wiedziałam, że jeśli będę traciła cenny czas na uniwersytecie, wszyscy ci, których poznałam podczas mojej wyprawy umrą... Wiedziałam, że trędowaci potrzebują leków, głodni chleba, dzieci opieki. Miałam kilka wstrząsających zdjęć zrobionych w trakcie naszej wyprawy, wzięłam je, zaczęłam pokazywać ludziom i prosić ich o pieniądze... Nie wzbudzałam zbyt wielkiego zaufania, zewsząd słyszałam pytania: *dłaczego, po co, co cię to obchodzi, dlaczego nas ma to obchodzić... Przecież ci ludzie są daleko, a u nas w Szwajcarii też jest bieda...* Nie przestawałam jednak prosić. W ten sposób straciłam prawie wszystkich przyjaciół. Wielu z nich nabrało przekonania, że ich koleżanka Lea zwariowała... straciła zainteresowanie aktorstwem, opowiada jakieś bzdury o biedakach w Tybecie, zbiera pieniądze zupełnie jak żebrak... zostałam sama. Pojechałam więc do swojego mistrza i powiedziałam: *musisz mi pomóc, nikt nie chce mnie słuchać, jeśli ty mi pomożesz i powiesz o biedzie, to cię posłuchają...* On popatrzył mi w oczy i powiedział: *daj mi spokój, odejdz...* W ciągu roku byłam u niego kilka razy. Zawsze mówił to samo: *odejdz w pokoju, nie zwracaj głowy...* a ja zawsze wracałam. Minęło półtora roku, pojechałam po raz kolejny i powiedziałam: *zaraz sobie póję, nie będę zwracała ci głowy ale proszę, pomóż mi...* Ku mojemu zaskoczeniu dr Riponche powiedział: *dobrze, siadaj*. Od tego czasu pracujemy razem. Razem tworzymy Rokpę, razem pomagamy. Wraz z moim ojcem, Veitem Wylerem, stworzyliśmy legalnie działającą fundację, najpierw w Szwajcarii, potem w Wielkiej Brytanii i wielu innych miejscach na świecie. Początki nie były jednak takie łatwe, mój mistrz dziwnie zgodził się z moim ojcem i stwierdził, że powinnam się czegoś nauczyć, na przykład księgowości, i to koniecznie w szkole... Jak ja tego nienawidziłam, to były najgorsze lata w moim życiu (nie obrażając wszystkich okolicznych księgowych). Wyobrażasz sobie aktorkę siedzącą przed kolumnami cyfr – Boże, jakie to nudne... Kiedy w końcu skończyłam edukację (muszę przyznać, że wiedza zdobyta

cd. na s. 6

ROKPA INTERNATIONAL

Organizacja charytatywna ROKPA, której nazwa w języku tybetańskim oznacza „pomagać”, „służyć”, powstała w roku 1980, jej założycielami byli: tybetański mistrz medytacji i lekarz, dr Akong Tulku Riponche, szwajcarska aktorka – Lea Wyler i dr Veit Wyler, jej ojciec. Zawierając swoją misję w słowach *świadczenie pomocy tam, gdzie jest ona potrzebna*, ROKPA stworzyła aktywne programy w Nepalu, Tybecie i Zimbabwie, i otworzyła swoje filie w 18 krajach na całym świecie, gdzie czynnie pomaga osobom potrzebującym. Zapewniając i finansując podstawową opiekę lekarską, otwierając jadłodajnie dla ubogich i warsztaty rzemieślnicze dla kobiet, czy oferując edukację i schronienie dzieciom mieszkającym na ulicy lub osieroconym na skutek chorób, ROKPA wywarła ogromny wpływ na życie wielu, wielu ludzi.

Prowadzi, m.in., **szkołę w Yushu dla 250 sierot**. Jej część uległa zniszczeniu podczas trzęsienia ziemi.

Wiceprezydent ROKPY, Lea Wyler: *To, co się stało jest przerażające. Około 90 proc. domów w Yushu zawałiło się. Są tysiące zabitych i rannych. Wśród naszych uczniów i nauczycieli są ciężko ranni. We wspieranym przez ROKPE klasztorze z dala od miasta zginęło co najmniej 40 mnichów, a wielu zostało rannych.*

Większość Tybetańczyków w tym regionie żyje w skrajnej biedzie. ROKPA robi wszystko, aby pomoc przetrwać Tybetańczykom dotkniętym trzęsieniem ziemi oraz wesprze ich podczas odbudowy.

PROSIMY O POMOC!

ROKPA natychmiast potrzebuje środków na tybetańskie ofiary wstrząsów w Yushu!

ROKPA gwarantuje bezpośrednie i skuteczne przekazanie Twojej pomocy.

Jeżeli masz pytania, skontaktuj się z nami: rokpapolska@gmail.com;

Swoją pomoc możesz przekazać na konto Stowarzyszenia Charytatywnego ROKPA POLSKA, partnera ROKPA INTERNATIONAL;

Nr KRS: 0000261876

Gwarantujemy bezpośrednio i bezpiecznie ich przekazanie

CEL: „Ofiarom trzęsienia ziemi w Yushu”

Kredyt Bank, I Oddział, ul. Sikorskiego 2/8, 53-695 Wrocław

Numer: 41 1370 1301 0000 1701 4838 7200



cd. ze s. 5

w tej szkole bardzo mi się przydała), postanowiłam nie rezygnować całkowicie z zawodu aktorskiego, tylko wykorzystać swoje umiejętności dla zdobywania pieniędzy na naszą działalność. Grałam więc w różnych miejscach, czytając i rozdając ulotki, pracowałam bardzo ciężko, na pełnych obrotach. Bardzo szybko okazało się, że nie daję rady. Zarówno aktorstwo, jak i działalność charytatywna wymagały ode mnie pełnego poświęcenia, po kilku miesiącach takiej intensywnej pracy ciężko się rozchorowałam. Wtedy Akong Riponche po raz kolejny odmienił moje życie. Zaproponował, żebym porzuciła dotychczasowe zajęcia, wróciła do domu i zaczęła pracować w kancelarii ojca. Zrobiłam tak. W ciągu pierwszych miesięcy myślałam, że to całkowita strata czasu, bez przerwy słyszałam od ojca: *to jest nie tak, to robisz źle, tego zrobić nie potrafisz, tu się nie starasz* i tak dalej... miałam poczucie, że wstąpiłam do piekieł. Z czasem nasze relacje zaczęły się zmieniać. Przekonałam się, że mój ojciec pod maską surowości skrywa twarz człowieka o wielkim sercu, on uwierzył, że aktorka potrafi być solidna. Praktykując u ojca, nauczyłam się też podstaw prawa, co było bardzo przydatne w mojej działalności w Rokpie. Tato pozwalał mi również na wykorzystywanie jego biurowej infrastruktury do mojej działalności charytatywnej, budowy i umacniania naszej fundacji. Czasami dochodziło do komicznych sytuacji, tato pukał nieśmiało do swojej kancelarii i grzecznie pytał, czy choć przez chwilę mogłabym popracować dla niego... Po siedmiu latach współpracy zatrudnił sekretarkę, tym samym zdjął z mojej głowy większość obowiązków, dalej jednak wypłacał mi niemałą pensję, pozwalając zajmować się tylko Rokpą. Jestem mu bardzo wdzięczna, bo do dziś nie muszę martwić się o byt. Jego pieniądze pozwalają mi na komfort pracowania dla Rokpy całkowicie charytatywnie. Nigdy, przez trzydzieści lat, nie wzięłam z fundacji ani grosza, co z kolei pozwala mi na nieplacenie działającym w niej wolontariuszom (śmiech).

Co robi Twoja siostra?

Hm, to bardzo interesujące pytanie. Nigdy wcześniej nikt nie pytał mnie o moją siostrę... Jako dziesięcioletnia dziewczyna wyszła za mąż, zaadoptowała dwójkę dzieci, skończyła studia i zdobywała kolejne stopnie naukowe. Wyemigrowała do Izraela i zajmuje się arterią. Jest w tej chwili bardzo znanym i cennym psychologiem. Mimo że fizycznie jesteśmy do siebie bardzo podobne, diametralnie różnimy się charakterami.

Zdarza się Wam pracować razem?

Nie. Choć bardzo bym chciała. Niestety, ona nie chce. Może kiedyś...

Jak myślisz, dlaczego w końcu Akong Tulku Riponche powiedział Ci TAK?

Nie wiem, mogę jednak przypuszczać, że chciał się przekonać, jak wielka jest moja determinacja. Z doświadczenia wiedział, że mnóstwo ludzi wracających z Nepalu i Tybetu w pierwszym odruchu deklarowało zaangażowanie w pomoc dla mieszkających tam ludzi, a potem nic z tego nie wychodziło.

Dlaczego postanowiłaś zająć się dziećmi?

To raczej dzieci postanowiły, że się nimi zajmę... Głębokie przemyślenia i planowanie tego, co w danej chwili mam robić nie leżą w mojej naturze. Tak się jednak złożyło, że wszystko co dobre w moim życiu zaczynało się od jakiegoś tragicznego wydarzenia. Najpierw śmierć matki i moja działalność w Rokpie, potem tragiczna i nigdy do końca niewyjaśniona śmierć mojego życiowego partnera i moja praca na rzecz dzieci. Zupełnie nie mogłam poradzić sobie po jego śmierci i kiedy było mi tak strasznie źle, to pomyślałam sobie: *masz dwa wyjścia, albo umrzesz sama albo zaczniesz ciężko pracować dla tych, którzy twojej pracy potrzebują...* wybrałam to drugie. Akong Riponche zasugerował, że dobrze byłoby zająć się tworzeniem jadłodajni dla ubogich. Kiedy otworzyłam pierwszą jadłodajnię, przyszedł do niej mały chłopczyk, zjadł, pokręcił się, złapał mnie za rękę i powiedział do mnie *mamo*. Bardzo mnie to wzburzyło. *Nie jestem twoją mamą, nazywam się Lea*, a on nie potrafił wypowiedzieć mojego imienia, powtórzył: *mama* i się rozplakał. Wtedy pomyślałam, że może tego właśnie mi potrzeba, że bardziej niż jedzenia potrzebuje mówić do kogoś *mama*. Przeszłam protestować i tak to się zaczęło. Przychodziło coraz więcej i więcej dzieci. Większość z nich po strasznie

traumatycznych przeżyciach: bitych, wykorzystywanych seksualnie, po doświadczeniach z narkotykami i alkoholem. Na początku mieszkaliśmy ze mną w namiocie przy kuchni, potem musiałam poszukać dla nich jakiegoś innego lokum... Przyjechał Akong Riponche i powiedział: *pamiętaj, nie zaczynaj robić niczego, czego nie będziesz mogła skończyć, co się stanie z tymi dziećmi, kiedy wyjedziesz?* To było dobre pytanie. Musiałam znaleźć dla nich jakieś miejsce, wynajęłam lokal, zatrudniłam opiekuna. Nie miałam zbyt dużo pieniędzy, więc zapłaciłam tylko za miesiąc. Wróciłam do Szwajcarii, zwracałam się do moich znajomych, prosząc: *proszę, pomóżcie, otworzyłam w Nepalu szkołę dla dzieci, błagam, one nie mogą zostać bez pomocy*, tak zdobyłam środki na kolejny miesiąc, potem błagałam o następne, i tak powoli znalazłam sponsorów, mogłam otwierać kolejne szkoły, pomagać coraz większej ilości dzieci... Oczywiście bywa różnie, nie wszystkich udaje się uratować. Niektórzy po latach pobytu w naszych ośrodkach wracają na ulicę i nic nie możemy na to poradzić. Jestem jednak głęboko przekonana, że trzeba próbować. Bo o ile dorosłemu człowiekowi można powiedzieć *radź sobie*, to dzieciom z definicji należy się miłość, poczucie bezpieczeństwa, opieka i nauka. To ich niezbywalne prawa i zawsze będę o nie walczyć. A moim największym marzeniem jest, by zaopiekować się wszystkimi potrzebującymi dziećmi na świecie...

Masz poczucie, że zabrałaś się za rzecz, którą jesteś w stanie skończyć?

Tak, oczywiście (śmiech). Nie, tego się nie da skończyć, ale jestem buddystką, wierzę w reinkarnację i mam nadzieję, modłę się o to, by co nieskończone móc kończyć w następnym wcieleniu i następnym, i następnym... Zawsze pracować dla nieskończoności.



Każda chwila jest po to, aby dawać siebie innym

Dzieciństwo

Kiedyś w szkole miał zrobić pracę z historii o swojej rodzinie – krótkie informacje i kopie zdjęć, mające na celu sprawdzenie, jak głęboko w świadomości uczniów tkwi znajomość własnej tożsamości, tradycji rodzinnej. Po konsultacji z nauczycielem, Andrzej oddał własnoręcznie wykonany album zawierający zdjęcia znanych artystów. Opisy też wynikały z fantazji Andrzeja, bo wówczas nie znał jeszcze swoich rodziców. Teraz już zna. Pięć lat temu spotkał się po raz pierwszy i ostatni z ojcem. Rozmawiali kilka godzin. Następnego spotkania już nie było, jego ojciec zmarł trzy miesiące później. Z matką Andrzej także po raz pierwszy spotkał się w 2005 roku, od tego czasu widują się kilka razy do roku. Kiedy pytam, czy nie zechciałby zamieszkać z mamą, odpowiada: *nie ma warunków, sama mieszka na działkach*.

Urodził się w 1987 roku w Krakowie. Matka zostawiła go w szpitalu. Miała trudną sytuację, a u Andrzeja stwierdzono chorobę – wrodzoną rybią łuskę. Leczenie jest długie, trudne i kosztowne. Przez dwa lata dziecko przewożono z jednego szpitala do drugiego. W końcu trafił do Wrocławia. Gdy miał dwa latka, trafił do Domu Małego Dziecka w Kątach Wrocławskich, potem był dom dziecka prowadzony przez zakonnicę Najświętszej Marii Panny w Jaskotlu, następnie placówka prowadzona przez siostry zakonne św. Teresy od Dzieciątka Jezus w Ścinawce Dolnej. Dwa lata Andrzej przebywał w prowadzonej przez siostry de Notre Dame szkole specjalnej w Polanicy Zdroju. Trafił tam, ponieważ wcześniej stwierdzono u niego lekkie upośledzenie umysłowe. Tej teorii nie potwierdziły kolejne badania. Dlatego Andrzej został kolejny raz przeniesiony. Trafił do Krzydliny Małej koło Wołowa, potem do ośrodka prowadzonego przez księży salezjanów w Kielczowie. Mówi, że wczesnego dzieciństwa nie pamięta, wie tylko z opowiadań sióstr zakonnych, że zawsze zaglądał, gdy do kogoś przyjeżdżała rodzina – prawdziwa lub zastępcza. Też chciał, by do niego kiedyś ktoś przyjechał. Rodzice nigdy go nie odwiedzili, on tułał się po domach dziecka.

Skończył szkołę podstawową, gimnazjum, a w ubiegłym roku szkołę średnią przy ul. Drukarskiej we Wrocławiu. Teraz uczy się w policealnej szkole o kierunku turystyka i hotelarstwo. Od dwóch lat musi sobie radzić sam. Przyznano mu rentę rodzinną. To dzięki temu, że potrzebował dokumentów o swojej tożsamości potrzebnych do renty, odnalazł rodziców.

Dorobłość

Andrzej jest człowiekiem bardzo aktywnym. Jego pasje, to, jak mówi, turystyka i działania społeczne na rzecz drugiego człowieka. Od ośmiu lat należy do PTTK, dla Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej we Wrocławiu organizuje prelekcje o mieście, wygłasza referaty, odczyty. Dzięki temu sam lepiej poznaje Wrocław, jego historię i ludzi. Andrzej zajmuje się także organizacją koncertów charytatywnych. Pierwszy, dla dzieci z Domu Pomocy Społecznej Ścinawka Dolna, zorganizował pięć lat temu. Zagrał zespół „40 synów i 30 wnuków jeżdżących na 70 osłétach”. Za pieniądze od sponsora kupił także słodycze. Radość dzieci była wielka, a dla Andrzeja najważniejsze było to, że mogły zobaczyć *coś nowego, do tej pory nieznanego*. Kolejny koncert dla dzieci odbył się rok później w Polskim Radiu. Zagrały cztery zespoły: Wrocławska Diakonia Muzyczna, Coffe Break, Piotr Baron i Pudelko Zapalek.

Od kilku lat Andrzej uczestniczy w organizowaniu Międzynarodowego Festiwalu Muzyki Chrześcijańskiej Stróże Poranka. Po tragedii w Haiti przygotowywał koncert „Wrocław dla Haiti”, pod patronatem Prezydenta Wrocławia Rafała Dutkiewicza. Koncert miał się odbyć 10 kwietnia. Ze względu na tragedię pod Smoleńskiem został w ostatniej chwili odwołany.

Jak zdobywa pieniądze na koncerty? Dzięki sponsorom, chociaż – jak przyznaje – ostatnimi czasy jest to bardzo trudne. Na tysiąc wysłanych ofert otrzymuje dziesięć pozytywnych odpowiedzi. Pisze, szuka, dzwoni. Ma dużo znajomych, którzy mogą i chcą mu pomóc. Jeśli nie finansowo, to organizacyjnie.

W ubiegłym roku Andrzej został laureatem Ogólnopolskiego Samorządowego Konkursu Nastolatków „Ośmiu Wspaniałych”. Konkurs składał się z kilku etapów. W pierwszym z nich zaprezentował trzyminutowy film o swojej działalności – film ten został później wyemitowany przez wrocławską telewizję. Potem był drugi etap – prezentacja ustna. Jak sam mówi, zadziwił członków jury trzykrotnie. Pierwszy raz, gdy okazało się, że przyszedł w garniturze. Był zupełnym wyjątkiem wśród innych uczestników konkursu. Po raz drugi, gdy przy podawaniu danych kontaktowych wręczył wizytówkę. Trzeci raz podczas prezentacji materiałów – gdy rozmowa z uczestnikami trwała około 15 minut, z Andrzejem przedłużyła się do pół godziny.

Mieszkanie

Mieszka u kolegi, załatwia sobie jakieś lokum poprzez władze miasta. Ale tu zaczynają się schody. Według przepisów władze gminy powinny dać mieszkanie socjalne każdemu, kto opuszcza dom dziecka. Problem polega na tym, że dotyczy to osób zameldowanych w danej gminie. Oficjalnie jest zameldowany w Ścinawce Dolnej. Jak mówi, to mała miejscowość, i tamtejsze władze takich mieszkań nie posiadają. Poza tym jest związany z Wrocławiem, dużo tu zrobił i dużo robi. Dzięki pomocy przyjaciół udało się Andrzejowi wciągnąć na listę oczekujących na mieszkanie socjalne.

Co dalej?

Andrzej współpracuje ze „Słowem Wrocławian”, dwutygodnikiem lokalnym. Pisze teksty, zamieszcza fotografie, zbiera informacje. Jest w swoim żywiole. Kiedy pytam, co dalej, przez chwilę milczy, a potem odpowiada, że chciałby w przyszłości pracować zgodnie ze swoim kierunkiem kształcenia – turystyka, hotelarstwo. Na pewno będzie to praca z drugim człowiekiem.

Tytuł został zaczerpnięty z motto Andrzeja Borka. Materiał powstał na podstawie rozmowy z Andrzejem Borkiem, pasjonatem, społecznikiem, turystą.

Oprac. A. Manasterski

Niezmarnowane życie

Pan Eustachy Raduchowski ma ponad 92 lata, mieszka w Brzegu Dolnym (powiat wołowski) i swoim życiem mógłby niejednego obdzielić. O sobie mówi: *zawsze byłem aktywny. Wtedy i zdrowie dopisuje, i apetyt lepszy*. Jego zdaniem: *ważne jest, aby ludzie wiedzieli, co robiliśmy w młodości*. Eustachy Raduchowski urodził się 14 grudnia 1917 roku w Kozinkowie koło Śniatynia. Jako półtoraroczne dziecko został oddany na utrzymanie do przybranej rodziny w Mikulińcu. *Matka musiała tak postąpić* – opowiada – *miała jeszcze dwoje dzieci, czasy były ciężkie, brak pracy, wędrówki za chlebem...* Jeszcze dziś niełatwo mu o tym mówić. Skończył siedem klas szkoły wiejskiej, potem średnią szkołę handlową w Kołomyi. Nie był to wesoły okres. Sytuacja materialna rodziców powodowała, że dziennie mógł sobie pozwolić na zjedzenie dwustu pięćdziesięciu gramów chleba. Jednak jego upór i twardy charakter sprawiły, że ukończył szkołę i poszedł do pracy. W marcu 1939 roku został powołany do wojska, służył w 49. Huculskim Pułku Strzelców, w kompanii ciężkich karabinów maszynowych. Jego szlak bojowy zaczął się 5 września 1939 roku. Tego właśnie dnia jego oddział wyruszył w kierunku Bochni na pomoc Armii „Kra-ków” z zadaniem obrony Limanowej przed nacierającą 14. Armią niemiecką. Pod Turobinem koło Biłgoraja niemieckie czołgi rozbiły oddział. Tylko dzięki znajomości języka niemieckiego uniknął niewoli. *W Rawie Ruskiej* – opowiada – *razem z kolegą natknęliśmy się na patrol Niemców. Dowódca zapytał, dokąd idziemy, a ja powiedziałem, że jesteśmy Ukraińcami, patrol nas przepuścił, bo Niemcy Ukraińców puszczali wolno. Gdybyśmy dostali się do niewoli, przekazaliby nas Rosjanom i zostalibyśmy wywiezieni na Syberię, a tak wróciliśmy do domu*. Przed wojną pan Eustachy zakładał klub wiejski, organizował przedstawienia dla dzieci i dorosłych, w których uczestniczyli wszyscy mieszkańcy, bez względu na narodowość. Podczas wojny wszystko się zmieniło, dlatego na początku marca 1940 roku nasz bohater razem z kolegami postanowił, że na kajakach przedostaną się do Rumunii. Kiedy łód na Prucie zaczął się topić, pomalowali kajaki na biało, żeby wyglądały jak kra. Za nielegalne przekroczenie granicy pan Eustachy trafił na sześć tygodni do ru-

muńskiego więzienia w Czerniowcach. O tym okresie opowiada: *cele, w których przeżywali Polacy, były otwarte i mogliśmy swobodnie poruszać się po korytarzu. Jedzenie dla nas przynoszono z miasta. Z Czerniowca przeniesiono nas do Glacy, a potem do Bukaresztu, gdzie otrzymałem paszport młodocianego turysty na nazwisko Julian Dziacha. Przez Jugosławię i Włochy przedostałem się do Francji. Tam trafiłem do 5. szwadronu artylerii przeciwpancernej 10 Brygady Kawalerii Pancerniej pod dowództwem gen. Maczka*. Wojna we Francji nie trwała długo, a po jej zakończeniu, 25 czerwca 1940 roku, by uniknąć niewoli, pan Eustachy został robotnikiem cudzoziemskim na francuskiej wsi, gdzie wytrzymał dwa lata. Z tego czasu pozostała mu pamiątka: gazeta „Wiarus Polski”. Potem, jako obywatel kanadyjski Jan Radelko, uciekł do Hiszpanii. Po trzymiesięcznym pobycie w hiszpańskim więzieniu, z którego wyszedł po interwencji konsula honorowego, wyruszył w stronę Gibraltaru, gdzie po raz pierwszy miał okazję spotkać generała Sikorskiego. Kolejne spotkanie z generałem było bardzo smutne opowiada: *na ORP „Orkan” pełniłem wartę przy trumnie Naczelnego Wodza Polskich Sił Zbrojnych...*

Z Gibraltaru pan Eustachy trafił do marynarki wojennej w Londynie. W sierpniu 1943 roku został zaokrętowany na ORP „Dragon”. Pływał w konwojach na Morzu Północnym i Atlantyku. Uczestniczył w inwazji na Normandię w czerwcu 1944 roku. W marynarce pozostał do roku 1947. Bardzo krytycznie wypowiada się o brytyjskiej polityce wobec Polski. Jego zdaniem: *Anglicy odwrócili się od Polaków. Churchill w swojej książce, nawet nie wspomina o swoim sojuszniku generale Sikorskim. Polacy byli przydzielani do Polskich Korpusów Przysposobienia, aby znaleźć prace w Anglii, niektórzy musieli zmieniać nazwiska, bo Polaków nie zatrudniano*. Wówczas pan Eustachy postanowił wrócić do Polski. Najpierw trafił do Gdańska, potem do Wrocławia, gdzie znalazł pracę jako

Eustachy Raduchowski

księgowy w szpitalu psychiatrycznym. Ożenił się, przez trzydzieści lat mieszkał z żoną w Obornikach Śląskich, potem przeprowadzili się do Brzegu Dolnego. Po wojnie pan Raduchowski, mimo wielu nacisków, nigdy nie zapisał się do PZPR ani innej organizacji. To powodowało, że omijały go awanse i podwyżki. Ale nie żałuje. Pozostał sobą, zgodnie z własnym sumieniem.

Za zasługi wojenne nasz bohater otrzymał wiele odznaczeń, m.in. Krzyż Walecznych oraz w 2005 roku medal Kombatantkich Sił Zbrojnych Wielkiej Brytanii.

W mieszkaniu pana Eustachego jest sporo obrazów, które sam namalował. Są też fotografie. Na szczególną uwagę zasługuje kilka z nich. To robione co dziesięć lat zdjęcia z kolegami, którzy razem ukończyli szkołę handlową, pierwsze z nich ma datę 1938 rok, na zdjęciu z 1948 roku są jeszcze wszyscy koledzy, na kolejnych jest ich coraz mniej, ostatnie zdjęcie pochodzi z 1978 roku, potem pan Raduchowski został sam... Do niedawna jeszcze pracował społecznie w Zarządzie Polskiego Związku Emerytów i Rencistów. Z powodu wieku i pogarszającego się zdrowia – musiał zrezygnować. Dawniej bardzo często bywał zapraszany do szkół, gdzie opowiadał historie o minionych czasach, organizował też wernisaże swoich prac. Dzisiaj ma trochę żal, że szkoły, które kiedyś tak chętnie korzystały z jego pomocy, zapomniały o nim. Pan Eustachy ma jednak poczucie, że swojego życia nie zmarnował. Wsparciem jest rodzina, z żoną są już sześćdziesiąt dwa lata, mieszka otoczony jedenastoma kobietami: córki, wnuczki i prawnuczki.

Pytany o to, jaka jest recepta na tak długie pożycie małżeńskie odpowiada ze śmiechem: *nigdy nie sprzeciwiałem się żonie. Kobiety są tak skonstruowane, że ich musi być na wierzchu. To po co mam się kłócić, dawać argumenty, udowadniać, z tego są tylko kwasy i niezadowolenia. A tak, spokojnie, powoli, bez nerwów...* Andrzej Manasterski



Ważne telefony

LEGNICA

Straż Miejska (76) 723 31 80
al. Rzeczypospolitej 3 tel. alarmowy 986

Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego
ul. Witelona 2 (76) 721 21 64
(76) 862 20 21
e-mail: m.legnica@czkw.wroc.pl fax (76) 722 13 93

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna
ul. Mickiewicza 24
centrala (76) 724 53 10
e-mail: psse.legnica@pis.gov.pl fax (76) 724 53 11

Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt
ul. Ceglana 2 (76) 856 63 48

WAŁBRZYCH
Komenda Miejska Policji (74) 842 02 34
ul. Mazowiecka 2
www.walbrzychpolicja.gov.pl

Komenda Straży Pożarnej (74) 887 72 10
ul. Matejki 5

Biurowisko Obsługi Socjalnej (74) 842 33 31
ul. Mickiewicza 7

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
ul. Beethovena 1-2 (74) 664 08 00

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
ul. Limanowskiego 9 (74) 666 63 01
www.pcpr.walbrzych.pl (74) 666 63 00

Powiatowy Urząd Pracy (74) 846 60 82
ul. Ogrodowa 5b (74) 840 73 00

Dom Pomocy Społecznej (74) 842 32 26
ul. Zachodnia 17

Dolnośląskie Centrum Informacji Zawodowej
Rynek 6 (74) 843 42 47
www.ciz.walbrzych.pl (74) 843 42 39

Narodowy Fundusz Zdrowia (74) 664 31 00
al. Wyzwolenia 20

Państwowa Inspekcja Pracy (74) 887 11 00
ul. Andersa 136

TELEFONY ZAUFANIA
Ogólny (czynny w godz. 15.00-7.30) (71) 364 50 23

Policyjny Telefon Zaufania
Infolinia bezpłatna: 800 283 107
800 120 148

czynny 8.00-20.00, potem automatyczna sekretarka;
uzyskasz porady i informacje dotyczące pomocy w sytuacjach kryzysowych

Policyjny Telefon Pogotowia Dziecięcego
całodobowy, mogą dzwonić dzieci (71) 340 38 03

Niebieska linia (71) 352 94 03
telefon dla ofiar przemocy w rodzinie

AA i Grup Rodzinnych (71) 321 84 03
czynny pon. - pt. 18.30-21.30

Całodobowy Telefon Zaufania HIV/AIDS
(71) 329 10 39
pt. 18.00-20.00 psycholog, wt. 17.00-19.00 lekarz

Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki
801 199 990

Dla kobiet ciężarnych (71) 372 04 86
czynny pon. 17.00-19.00, śr. 19.00-21.00

Młodzieżowy Telefon Zaufania (71) 719 288
czynny pon.-pt. 13.00-18.00

Uczennicy i Ucznia (71) 372 04 86
czynny pon. 17.00-19.00, śr. 19.00-20.00

Duszpasterski Telefon Zaufania (71) 321 35 46
pon.-sob. 18.00-21.00 psycholog, psychiatra

Pogotowie Opiekuńcze (71) 799 89 06
Policyjna Izba Dziecka (71) 340 31 78
Pogotowie Weterynaryjne (71) 337 36 36
Informacja o AIDS 958

ludzka sprawa
Nr 5(43)/2010 Sierpień



Chcesz wiedzieć?

www.ludzkasprawa.pl

Tu wykonasz cytologię

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Grażyna Iwan-Dyś, Jacek Zwierzchowski
BARDO, ul. Grunwaldzka 11, tel. (74) 817 13 48

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Poradnia Ginekologiczna Bielany
BIELANY WROCŁAWSKIE, ul. Fiołkowa 19/1b,
tel. (71) 724 52 38

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
PRZYCHODNIA MIEJSKA
BIELAWA, ul. Wolności 148, tel. (74) 645 29 52

Specjalistyczna Poradnia Lekarska SALUBRIS
BIELAWA, ul. Paderewskiego 5, (74) 833 52 63

Prywatny Gabinet Ginekologiczno-Położniczy
Marek Sereda

BIELAWA, ul. Karola Marksa 3, tel. (74) 833 48 42
Zespół Publicznych Zakładów Opieki Zdrowotnej
BIERUTÓW, ul. Słowackiego 2, tel. (71) 314 62 96

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej
BOGATYNIA, ul. Wyczółkowskiego 15, tel. (75) 648 04 01

Centrum Medyczne TURÓW
BOGATYNIA, ul. Mickiewicza 11a, tel. (75) 778 44 11

Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Henryk Boruta
BOGATYNIA, ul. Karłowicza 4, tel. (75) 773 33 20

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej ZDROWIE
BOGUSZÓW-GORCE, ul. Wałbrzyska 19
tel. (74) 844 94 37

Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska
Roman Maciej Pawlik
BOLESŁAWIEC, ul. Zgorzelecka 47, tel. (75) 732 28 31

Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska
Grażyna Bajor-Pawlik
BOLESŁAWIEC, ul. Zgorzelecka 47, tel. (75) 732 28 31

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
BOLKÓW, ul. Wysokogórska 6, tel. (75) 741 32 20

Samodzielny Publiczny Zakład Ambulatoryjnej Opieki
Zdrowotnej
BORÓW, ul. Parkowa 4, tel. (71) 393 30 99

Dolnobrzeskie Specjalistyczne Centrum Medyczne
BRZEG DOLNY, ul. Wilcza 6, tel. (71) 380 80 60

Specjalistyczny Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
BYSTRZYCA KŁODZKA, ul. Sienkiewicza 8
tel. (74) 811 70 50

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Praktyka Lekarza Rodzinnego, Edyta Niebudek
BYSTRZYCA KŁODZKA, ul. Sienkiewicza 6b
tel. (74) 811 36 00

Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska
BYSTRZYCA KŁODZKA, ul. 1 Maja 3a, tel. (74) 811 16 50

Przychodnia Rejonowa
CHOJNÓW, ul. Legnicka 12, tel. (76) 818 85 14

NZO Poradnie Specjalistyczne, Zdzisława Madej-Kwapisz
CHOJNÓW, ul. Szpitalna 6, tel. (76) 818 83 17

Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska Iwona Ruta
CHOJNÓW, ul. Legnicka 12, tel. (76) 818 79 06

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej CORDIALIS
CIESZKÓW, ul. Sikorskiego 53, tel. (71) 384 81 88

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
DŁUGOLEKA, ul. Wrocławska 24a, tel. (71) 315 21 15

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
DOBROSZYCE, ul. Wojska Polskiego 22
tel. (71) 314 11 05

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej MEDICUS
DUSZNIKI ZDRÓJ, ul. Sprzymierzonych 11
tel. (74) 868 16 53

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Gongało-Lebiedź – Lekarska Spółka Partnerska
DUSZNIKI-ZDRÓJ, ul. Krakowska 10/7, tel. (74) 866 82 32

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Dzierżoniowskie Centrum Specjalistyczne
dr Marioli Zawadzkiej
DZIERŻONIÓW, ul. Piastowska 1, tel. (74) 831 20 61

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Szpital Powiatowy w Dzierżoniowie
DZIERŻONIÓW, ul. Cicha 1, tel. (74) 831 23 00

NZOZ Zespół Praktyk Lekarskich
Ewa Chrzanowska, Krystyna Wolańska
DZIERŻONIÓW, os. Tęczowe 12a, tel. 748 316 599

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej MEDICA
DZIERŻONIÓW, ul. Kopernika 11h/d, tel. (74) 833 32 12

Zespół Opieki Zdrowotnej
GŁOGÓW, ul. Kościuszki 15, tel. (76) 837 33 84

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Przychodnia Lekarska SERCE
GŁOGÓW, ul. Kościuszki 15a, tel. (76) 835 82 87

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej KONVITA
GŁOGÓW, ul. Gwiaździsta 19, tel. (76) 832 17 59

Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska
Ewa Filipczak-Organa
GŁOGÓW, ul. Sikorskiego 19, tel. (76) 834 96 55

Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska
Hieronim Kamiński
GŁOGÓW, ul. Królowej Jadwigi 7, tel. (76) 834 82 88

Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska
Poradnia Ginekologiczno-Położnicza, Zofia Turska
GŁOGÓW, ul. Moniuszki 9, tel. (76) 831 45 97

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej PRO-MED
GŁUSZYCA, ul. Grunwaldzka 22/a, tel. (74) 845 95 55

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej UNIMED
GŁUSZYCA, ul. Grunwaldzka 24, tel. (74) 845 62 12

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej
GÓRA, ul. Hirszfelda 8, tel. (65) 543 24 14

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej KORMED
JAWOR, ul. Korfanteo 8b/1, tel. (76) 871 13 02

Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska
Mirosława Cieślak
JAWOR, ul. Piastowska 16, tel. (76) 870 69 82

Samorządowa Przychodnia Zdrowia
JAWORZYNA ŚLĄSKA, ul. Westerplatte 16
tel. (74) 858 81 73

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Przychodnia Rejonowo-Specjalistyczna
JELCZ-LASKOWICE, ul. Bożka 13, tel. (71) 318 17 56

Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska
Veronica Obiakor
JELCZ-LASKOWICE, ul. Makowa 2, tel. (71) 318 68 28

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Szpital Wojewódzki w Jeleniej Górze
JELENIA GÓRA, ul. Ogińskiego 6, tel. (75) 753 71 00

Karkonoskie Centrum Medyczne MEDICAL CENTER
JELENIA GÓRA, ul. Bankowa 5/7, tel. (75) 645 20 00

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
PRZYCHODNIA RODZINNA
JELENIA GÓRA, ul. Kopernika 2, tel. (75) 752 31 14

Zakład Usług Lekarskich ZDROWIE
JELENIA GÓRA, ul. Mostowa 2, tel. (75) 767 49 37

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej GINEKOMED
Dorota Dobek
JELENIA GÓRA, ul. Malinnik 14, tel. (75) 755 79 30

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Przychodnia ZABOBRZE-1
JELENIA GÓRA, ul. Ogińskiego 1b, tel. (75) 643 16 78

Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska
Tomasz Piśkożub
JELENIA GÓRA, ul. Cieplicka 20/1, tel. (75) 755 20 81

Samodzielny Publiczny Gminny Ośrodek Zdrowia
JEŻÓW SUDECKI, ul. Długa 15, tel. (75) 713 26 22

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
KAMIENIEC WROCŁAWSKI, ul. Kolejowa 6
tel. (71) 318 55 91

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej ESKULAP
KAMIENNA GÓRA, ul. Broniewskiego 18, tel. (75) 645 58 07

Zespół Lecznictwa Ambulatoryjnego
KĄTY WROCŁAWSKIE, ul. Staszica 9, tel. (71) 316 60 21

Zespół Opieki Zdrowotnej
KŁODZKO, ul. Szpitalna 1a, tel. (74) 865 12 01

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Kłodzki Obwód Lecznictwa Kolejowego
KŁODZKO, ul. Łużycka 9, (74) 867 79 99

SALUS Centrum Medyczne NZOZ
KŁODZKO, ul. Kusocińskiego 3a, tel. (74) 867 37 28

Prywatny Gabinet Ginekologiczny, Irena Pasternak
KŁODZKO, ul. Marii Dąbrowskiej 66, tel. (74) 865 87 88

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej TWÓJ LEKARZ
KOBIERZYCE, ul. Witosy 5, tel. (71) 311 12 36

Zakład Usług Medycznych
KOSTOMŁOTY, ul. Szpitalna 13, tel. (71) 317 02 05

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Powiatowe Centrum Zdrowia
KOWARY, ul. Sanatoryjna 15, tel. (75) 641 57 00

NZOZ Praktyka Ginekologiczno-Położnicza
Radosław Kwiatecki
ZGORZELEC, ul. Boh. II Armii WP 12, tel. (75) 775 82 50

Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska
Położniczo-Ginekologiczna, Zofia Jaworska-Bartkowiak
ZIĘBICE, ul. Wąska 15/17, tel. (74) 819 08 25

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Przychodnia Rejonowa
ZŁOTORYJA, ul. Kwiska 1, tel. (76) 878 31 87

Zespół Opieki Zdrowotnej w Złotorii
ZŁOTORYJA, ul. Hoża 11, tel. (76) 877 95 97

NZOZ Poradnie Specjalistyczne
ZŁOTORYJA, ul. Solna 17/1, tel. (76) 878 40 16

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej MEDICUS
ŻARÓW, ul. Armii Krajowej 56, tel. (74) 858 06 31

Publiczny Zespół Zakładów Lecznictwa Ambulatoryjnego
ŻMIGRÓD, ul. Lipowa 4, tel. (71) 385 35 14

Zakład Opieki Zdrowotnej w Żorawinie
ŻORAWINA, ul. Urzędnicza 11, tel. (71) 316 50 03

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej MEDCOM
ŻORAWINA, WOJKOWICE, ul. Zdrowa 6,
tel. (71) 316 40 28

Ważne telefony

TELEFONY ALARMOWE

Policja	997
Straż Pożarna	998
Pogotowie Ratunkowe	999
Numer alarmowy z telefonu komórkowego	112

WROCŁAW

Straż Miejska	986
Przyjmowanie SMS-ów od osób niesłyszących	608 302 302
Centrum Powiadamiania Ratunkowego WOPR	601 100 100
stały dyżur:	(71) 371 67 04

TELEFONY AWARYJNE

Pogotowie Energetyczne	991
Pogotowie Gazowe	992
Pogotowie Ciepłownicze	993
Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne	994

TELEFONY INFORMACYJNE

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej	
53-611 Wrocław, ul. Strzegomska 6	
sekretariat	(71) 782 23 00 do 03
informacja	(71) 782 23 22

Centrum Integracji Społecznej	(71) 782 35 11
53-611 Wrocław, ul. Strzegomska 49	

Narodowy Fundusz Zdrowia

Centrum Obsługi Ubezpieczonych	
50-525 Wrocław, ul. Dawida 2	
infolinia	(71) 797 91 00

Miejska Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna

50-227 Wrocław, ul. Kleczkowska 20	
	(71) 329 58 43, (71) 329 54 05

Wrocławski Ośrodek Informacji

Osób Niepełnosprawnych	
50-073 Wrocław, ul. Św. Antoniego 36/38	
	(71) 344 17 34
e-mail: wson@wson.wroc.pl	fax (71) 344 85 75

Polski Związek Głuchych	(71) 355 37 58
53-680 Wrocław, ul. Braniborska 2/10	

Polski Związek Niewidomych	(71) 321 32 02
50-355 Wrocław, ul. Grunwaldzka 12b	

Wojewódzki Urząd Pracy

50-541 Wrocław, ul. Armii Krajowej 54	
centrala	(71) 782 92 00
sekretariat	(71) 336 58 21
e-mail: wrwu@praca.gov.pl	fax (71) 336 58 45
e-mail: dwup@dwup.pl	

NZOZ Karłowickie Centrum Medyczne KAR-MED
WROCLAW, ul. Bończyka 20, tel. (71) 325 50 01

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej E-MED
WROCLAW, ul. Gliniana 40, tel. (71) 336 77 76

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej ZDROWA KOBIEȚA
WROCLAW, ul. Kamiennogórska 10
tel. (71) 725 57 62

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej M-MED
WROCLAW, ul. Gliniana 40, tel. (71) 785 96 31

Polskie Centrum Zdrowia – Instytut Medyczny
WROCLAW, ul. Legnicka 61, tel. (71) 785 92 00

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Centrum Medyczne i Rehabilitacji MEDAR
WROCLAW, ul. Rękodzielnicza 16, tel. (71) 780 99 28

Zespół Usług Medycznych LEK-TRANS
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
WROCLAW, ul. Kręta 25, tel. (71) 322 47 59

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej NA BISKUPINIE
WROCLAW, ul. Olszewskiego 21, tel. (71) 348 30 81

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej STARMED
Staromiejskie Centrum Medyczne
WROCLAW, ul. Młodych Techników 7
tel. (71) 355 50 00

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Ośrodek Medyczny ZIEMO-VITA
WROCLAW, ul. Ziemowita 1/9, tel. (71) 784 90 30

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Ambulatorium Ginekologii i Położnictwa
WROCLAW, ul. Słowiańska 29b, tel. (71) 372 03 35

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej ZAWIDAWIE II
WROCLAW, ul. Inflancka 39, tel. (71) 345 61 33

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej ZAWIDAWIE
WROCLAW, ul. Bolesława Krzywoustego 290
tel. (71) 344 91 10

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej ESKULAP
WROCLAW, Bulwar Ikara 18, tel. (71) 781 00 30

Prywatna Przychodnia Lekarska Stefan Skrocki
WROCLAW, pl. Kościuszki 21/6, tel. (71) 343 91 47

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej FORMICA
WROCLAW, ul. Zatorska 23a, tel. (71) 329 78 84

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Specjalistyczna Przychodnia Lekarska
WROCLAW, ul. Rubczaka 18, tel. (71) 349 53 03

Lekarska Przychodnia Specjalistyczna
Towarzystwa Rozwoju Rodziny
WROCLAW, Podwale 74, ofic. 23, tel. (71) 343 79 55

Przychodnia Specjalistyczno-Rehabilitacyjna PULSANTIS
WROCLAW, ul. Ostrowskiego 3, tel. (71) 339 11 40

EUROMEDICARE Szpital Specjalistyczny z Przychodnią,
WROCLAW, ul. Piłczycka 144-148, tel. (71) 711 74 00

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej, RONDO-MED
WROCLAW, ul. Powstańców Śląskich 118/122
tel. (71) 367 60 26

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej PRZYCHODNIA-GAJ
WROCLAW, ul. Krynicka 51, tel. (71) 373 19 62

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
PRZYCHODNIA NOWY DWÓR
WROCLAW, ul. Nowodworska 91a, tel. (71) 357 96 11

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
PRZYCHODNIA KOSMONAUTÓW
WROCLAW, ul. Horbaczewskiego 35, tel. (71) 351 28 95

NZOZ FEMINA
WROCLAW, ul. Ścinawska 24-26, tel. (71) 795 78 00

Prywatny Gabinet Lekarski Czesław Ciaputa
WROCLAW, ul. Słowiańska 25b, tel. (71) 327 74 58

Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska
Wiesław Nikodem
WROCLAW, ul. Januszowicka 20, tel. (71) 337 12 47

Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska
Teresa Orlik-Runge
WROCLAW, ul. Sądowa 8/113, tel. (71) 343 57 26

Jan Szymanek Indywidualna Specjalistyczna Praktyka
Lekarska Ginekologia i Położnictwo
WROCLAW, ul. Ścinawska 24-26, tel. (71) 359 53 90

Prywatna Specjalistyczna Praktyka Lekarska
Gabinet Ginekologiczno-Położniczy
WROCLAW, ul. Ignacego Domeyki 1a, tel. (71) 798 47 12

Specjalistyczny Zakład Profilaktyczno-Lecniczy PROVITA
WROCLAW-PSIE POLE, ul. Bierutowska 63
tel. (71) 345 63 76

Gminny Ośrodek Zdrowia
ZAGRODNO, Zagrodno 56a, tel. (76) 877 33 29

Zespół Publicznych Zakładów Opieki Zdrowotnej,
ZAWONIA, ul. Spacerowa 6, tel. (71) 312 81 68

Szpital św. Antoniego
ZĄBKOWICE ŚLĄSKIE, ul. Bolesława Chrobrego 5
tel. (74) 641 34 00

Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Ginekologiczno-
-Położnicza Grażyna Błaszczuk-Kózka
ZĄBKOWICE ŚLĄSKIE, ul. Wrocławska 23
tel. (74) 815 53 51

Prywatny Gabinet Lekarski
ZĄBKOWICE ŚLĄSKIE, ul. Stokrotkowa 1
tel. (74) 815 16 50

Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska
Barbara Jakubowska-Szved
ZĄBKOWICE ŚLĄSKIE, ul. Bolesława Chrobrego 5f
tel. (74) 815 73 38

Wielospecjalistyczny Szpital - Samodzielny Publiczny
Zespół Opieki Zdrowotnej w Zgorzelcu,
ZGORZELEC, ul. Lubańska 11-12, tel. (75) 772 29 00

Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska
Andrzej Drabarek
KOWARY, ul. Zamkowa 5, tel. 603 139 922

Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Ambulatoryjnego
KRZELÓW 49, tel. (71) 389 91 81

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej ESKULAP
KUDOWA-ZDRÓJ, ul. Słoneczna 13, tel. (74) 866 16 14

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Ośrodek Zdrowia
KUNICE, ul. Staropolska 7a, tel. (76) 857 53 26

Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska
Ginekologiczno-Położnicza, Bogusław Żerebecki
ŁĄDEK-ZDRÓJ, ul. Kościuszki 28, tel. (74) 814 64 18

Ośrodek Diagnostyki Onkologicznej
LEGNICA, ul. Andersa 4, tel. (76) 855 09 41

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej CENTRUMMEDYCZNE
LEGNICA, ul. Libana 7, tel. (76) 862 82 66

Prywatny Gabinet Lekarski, Agata Jędrzejczyk-Musiak
LEGNICA, ul. Iwaskiewicza 5/100, tel. (76) 721 17 79

Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska
Ewa Sosnowska-Raczkowiak
LEGNICA, ul. Izerska 35/10, tel. (76) 855 21 45

Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Zofia Kastelik
LEGNICA, ul. Dworcowa 7, tel. (76) 722 42 52

Prywatny Gabinet Lekarski, Krystyna Iwasko-Prawda
Specjalista Położnik-Ginekolog
LEGNICA, ul. Piekarska 7, tel. (76) 722 47 94

Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Tomasz Tupaj
LEGNICA, ul. Piekarska 7, tel. (76) 852 21 77

Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska
Kazimierz Hercuń
LEGNICA, ul. Tatrzańska 2, tel. (76) 855 35 99

Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Andrzej Niepołomski
LEGNICA, ul. Chojnowska 112, tel. (76) 850 23 22

Prywatny Gabinet Ginekologiczny
Barbara Okoniewska-Kobusiak
LEGNICA, ul. Biegunowa 2, tel. (76) 856 23 60

Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska
Jerzy Malkiewicz
LEGNICA, ul. Chojnowska 112, tel. (76) 850 23 23

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Łużyckie Centrum Medyczne
LUBAŃ, ul. Zawidowska 4, tel. (75) 721 39 20

Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska
Stanisław Świerad
LUBAŃ, ul. 7 Dwywizji 12, tel. (75) 722 20 27

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
LUBAWKA, ul. Kościuszki 19, tel. (75) 741 17 75

Zespół Opieki Zdrowotnej
LUBIN, ul. Bema 6, tel. (76) 840 17 38

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska MEDYK NZOZ
LUBIN, ul. Krupińskiego 39, tel. (76) 847 06 47

Centrum Diagnostyczno-Terapeutyczne MEDICUS
LUBIN, ul. Leśna 8, tel. (76) 746 62 20

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej LUBMED
LUBIN, ul. Gwarków 82, tel. (76) 746 76 00

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Ośrodek Medycyny Pracy
LUBIN, ul. Słoneczna 1, tel. (76) 841 02 56

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska ESKULAP
LUBIN, ul. Wyszyńskiego 6, tel. (76) 842 43 33

Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
ŁAGIEWNIKI, ul. Sportowa 9, tel. (74) 893 93 99

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
MALCZYCE, ul. Mickiewicza 6, tel. (71) 317 91 18

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
MARCISZÓW, ul. Szkolna 4a, tel. (75) 741 02 36

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej TELLMED
MIEROSZÓW, ul. Mickiewicza 1, tel. (74) 845 83 53

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej, Ośrodek Zdrowia
MIĘDZYBÓRZ, ul. Sycowska 34, tel. (62) 786 97 70

Zespół Publicznych Zakładów Opieki Zdrowotnej
MILICZ, ul. Grzybowa 1, tel. (71) 384 67 12

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej GAJA
MILICZ, ul. Wojska Polskiego 21, tel. (71) 384 10 30

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
MYSŁAKOWICE, ul. Jeleniogórska 18, tel. (75) 713 13 08

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
NIECHŁÓW, ul. Krótka 5, tel. 655 441 661

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej EVITA
NOWA RUDA, ul. Bohaterów Getta 6c, tel. (74)872 55 99

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
NOWOGRODZIEC, ul. Asnyka 55, tel. (75) 731 61 99

NZOZ MALIK, Maria Malik i Bogusław Malik
OBORNIKI ŚLĄSKIE, ul. Łąkowa 9, tel. (71) 310 24 53

Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Opieki Zdrowotnej
OLEŚNICA, ul. Reja 10, tel. (71) 798 28 06

Powiatowy Zespół Szpitali
OLEŚNICA, ul. Armii Krajowej 1, tel. (71) 314 90 81

Centrum Medyczne MEDYK
OLEŚNICA, ul. Kopernika 12, tel. (71) 798 28 09

Praktyka Lekarza Rodzinnego, Joanna Benysek-Milewska
OLEŚNICA, ul. Okrężna 1-2, tel. (71) 398 60 55

Centrum Medyczne HIPOKRATES
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
OLEŚNICA, ul. Wrocławska 41, tel. (71) 398 33 23

Indywidualna Praktyka Specjalistyczna
Ewa Wierzbicka-Legeżyńska
OLEŚNICA, ul. Mościckiego 4/1, tel. (71) 398 60 76

Zespół Opieki Zdrowotnej
OŁAWA, ul. Baczyńskiego 1, tel. (71) 301 13 00
NZOZ CITODENT, Centrum Stomatologiczne
OŁAWA, ul. Wrocławska 10, tel. (71) 313 32 66
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej EWA-MED
OŁAWA, ul. Chrobrego 64a, tel. (71) 313 70 33
NZOZ Oławskie Centrum Medyczne OMEGA
OŁAWA, ul. Chrobrego 23b, tel. (71) 313 76 09
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej MEDICUS
PACZKÓW, ul. Witosza 2a, tel. (77) 431 65 35
Gminny Zespół Zakładów Opieki Podstawowej
PIELGRZYMKI, Pielgrzymka 131, tel. (76) 877 50 18
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Przychodnia Miejska
PIESZYCE, ul. Kopernika 25, tel. (74) 836 53 62
Przychodnia Rejonowa w Prochowicach
PROCHOWICE, ul. Rymszy 3, tel. (76) 858 45 21
Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
PRUSICE, ul. Żmigrodzka 22, tel. (71) 312 62 91
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
PRUSY, ul. Poczтовая 9, tel. (71) 393 04 86
Gminny Zespół Zakładów Opieki Podstawowej
w Warcie Bolesławieckiej z/s w Raciborowicach
RACIBOROWICE, Raciborowice 194, tel. (75) 738 93 95
NZOZ ZDROWIE
Praktyka Lekarza Rodzinnego Andrzej Martynow
ROZTOKA, ul. Jana Pawła II 3, tel. (74) 850 91 79
Gminny Zespół Zakładów Opieki Podstawowej
RUDNA, ul. Polna 3, tel. (76) 746 36 41
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Ośrodek Zdrowia
RUJA, Tynec Legnicki 39a, tel. (76) 858 03 28
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej DIAMED,
SKOKOWA, ul. Prusicka 22a, tel. (71) 312 65 99
Specjalistyczny Gabinet Ginekologiczno-Położniczy
Grzegorz Kubisiak
SMOLEC, ul. Wierzbowa 9, tel. (71) 316 19 21
Lecznico-Rehabilitacyjny Ośrodek Medycyny Rodzinnej
SOBÓTKA, ul. Strzelców 2, tel. (71) 316 20 01
NZOZ ZDROWIE
SPALICE, ul. Boguszycka 31, tel. (71) 399 30 76
Firma AKME Grażyna Łanucha, Gabinet Ginekologiczny
STRONIE ŚLĄSKIE, ul. Hutnicza 12, tel. (74) 814 12 15
Strzegomskie Centrum Medyczno-Diagnostyczne
STRZEGOM, ul. Witosza 7, tel. (74) 649 44 50
Publiczny Zakład Lecznictwa Ambulatoryjnego w Strzelinie
STRZELIN, ul. Mickiewicza 20, tel. (71) 392 12 56
NZOZ Strzelińskie Centrum Medyczne
STRZELIN, ul. Wrocławska 46, tel. (71) 392 12 01

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
PRZYCHODNIA w Sycowie
SYCÓW, ul. Wrocławska 2, tel. (62) 785 51 45
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej ARS MEDICA
SZCZYTNA, ul. Szpitalna 1, tel. (74) 868 33 47
Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska
Gabinet Ginekologiczny W. Pieńkowski,
SZKLARSKA POREBA,
ul. Franciszkańska 2a, tel. (75) 717 23 64
Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
ŚRODA ŚLĄSKA, ul. Konstytucji 3 Maja 7, tel. (71) 317 22 42
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Przychodnia Lekarska ESKULAP
ŚRODA ŚLĄSKA, ul. Daszyńskiego 17a, tel. (71) 317 23 95
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej ELMED
ŚRODA ŚLĄSKA, ul. Mostowa 19, tel. (71) 317 68 44
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej MEDYK
ŚWIDNICA, ul. Gdyńska 25a, tel. (74) 852 72 27
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej VITA-MED
ŚWIDNICA, ul. Podchorążych 4
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej BHMED
ŚWIDNICA, ul. Strzelińska 35, tel. (74) 857 75 00
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej ARS MEDICA
ŚWIDNICA, ul. Marii Konopnickiej 4, tel. (74) 852 03 67
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej MIESZKO
ŚWIDNICA, ul. Mieszka I 10, tel. (74) 856 87 87
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej ESKULAP
ŚWIDNICA, ul. Zamenhofska 47, tel. (74) 851 76 86
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
MEDI-LAB
ŚWIDNICA, ul. Wałbrzyska 8-4a, tel. (74) 853 61 11
Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska
Wiesław Draj
ŚWIDNICA, ul. Zamenhofska 46, tel. (74) 851 41 90
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Miejski Ośrodek Zdrowia w Świebodzicach
ŚWIEBODZICE, Aleje Lipowe 15, tel. (74) 664 59 51
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej MIKULICZ,
ŚWIEBODZICE, ul. Marii Skłodowskiej-Curie 3-7
tel. (74) 641 91 19
Niepubliczny Ośrodek Opieki Zdrowotnej NEX-MEDICAL,
ŚWIEBODZICE, ul. Kolejowa 19, tel. (74) 664 82 80
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej JO-MED,
ŚWIERADÓW ZDRÓJ, ul. Korczaka 7d, tel. (75) 781 61 68
SP ZOZ Przychodnia Rejonowa w Świerzawie
ŚWIERZAWA, ul. Lipowa 3, tel. (75) 713 52 33
Zespół Opieki Zdrowotnej w Świętej Katarzynie
ŚWIĘTA KATARZYNA, ul. Zeromskiego 1, tel. (71) 311 62 99
SPZOZ PN Zakład Lecznictwa Ambulatoryjnego
TRZEBNICA, ul. Kościuszki 10, tel. (71) 312 03 75

Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Opieki Zdrowotnej
TWARDOGÓRA, ul. Waryńskiego 10, tel. (71) 315 80 41
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej INTERMEDICATUS
TWARDOGÓRA, ul. Krzywoustego 2,
Specjalistyczny Szpital Ginekologiczno-Położniczy
im. E. Biernackiego
WAŁBRZYCH, ul. Paderewskiego 10, tel. (74) 887 71 03
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
ZDROWY SOBIĘCIN
WAŁBRZYCH, ul. Kosteckiego 2, tel. (74) 842 41 95
Wałbrzyski Obwód Lecznictwa Kolejowego NZOZ
WAŁBRZYCH, ul. Armii Krajowej 22-23, tel. (74) 846 96 01
Przychodnia Specjalistyczna
Regina i Walenty Śliwa
WAŁBRZYCH, ul. Uczniowska 21, tel. (74) 666 50 30
NZOZ-Przychodnia NA BROWARNEJ
WAŁBRZYCH, ul. Browarna 3, tel. (74) 842 24 76
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
ŚRÓDMIEŚCIE-BIAŁY KAMIEŃ
WAŁBRZYCH, ul. Wysockiego 24-24a, tel. (74) 846 18 64
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
PRZYCHODNIA PIASKOWA GÓRA
WAŁBRZYCH, ul. Główna 4, tel. (74) 886 86 23
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
NOWE MIASTO
WAŁBRZYCH, ul. 11 Listopada 116, tel. (74) 849 21 70
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej VIS-MED
WAŚOSZ, ul. Zacisze 10a, tel. (65) 543 71 60
Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska
Elżbieta Nocko-Al-Medhagi
WIĄZÓW, ul. Poczтовая 6, tel. (71) 393 10 99
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
WISZNIA MAŁA, ul. Wrocławska 2, tel. (71) 312 70 16
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
WLEŃ, ul. Ogrodowa 8, tel. (75) 713 62 98
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Centrum Położniczo-Ginekologiczne GEMINI
WOŁÓW, ul. Trzebnicka 5a, tel. (71) 389 15 71
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Powiatowe Centrum Medyczne
WOŁÓW, ul. Inwalidów Wojennych 26, tel. (71) 380 58 01
Wrocławskie Centrum Zdrowia
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
WROCŁAW, ul. Podróznicza 26-28, tel. (71) 368 15 29
Wojewódzki Szpital Specjalistyczny
WROCŁAW, ul. Kamińskiego 73a, tel. (71) 327 04 00
Szpital Specjalistyczny im A. Falkiewicza
WROCŁAW, ul. Warszawska 2, tel. (71) 342 86 31
Wojewódzki Zespół Specjalistycznej Opieki Zdrowotnej
WROCŁAW, ul. Dobrzyńska 21/23, tel. (71) 774 77 00

Obwód Lecznictwa Kolejowego we Wrocławiu SPZOZ
WROCŁAW, ul. Joannitów 10/12, tel. (71) 795 70 27
Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny Nr 1
WROCŁAW, ul. Marii Skłodowskiej-Curie 58, tel. (71) 327 09 01
4. Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
WROCŁAW, ul. Rudolfa Weigla 5, tel. (71) 766 07 20
Zakład Opieki Zdrowotnej MSWiA
WROCŁAW, ul. Olbińska 32, tel. (71) 329 19 41
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej MIGRA
WROCŁAW, ul. Ulanowskiego 18/20, tel. (71) 332 32 05
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Centrum Usług Medycznych PROXIMUM
WROCŁAW, ul. Żelazna 34, tel. (71) 783 62 65
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
CENTRUM ZDROWIA M. Szewczyk i S-Ka
WROCŁAW, ul. Pautscha 5/7, tel. (71) 345 24 76
Przychodnia przy ul. Łowieckiej
WROCŁAW, ul. Łowiecka 24, tel. (71) 711 74 00
Dolnośląskie Centrum Medyczne DOLMED
WROCŁAW, ul. Legnicka 40, tel. (71) 771 17 77
AAVITA Lekarska Przychodnia Lecznico-Profilaktyczna
WROCŁAW, ul. Raclawicka 15/19, tel. (71) 361 80 28
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Dolnośląskie Centrum Medycyny Profilaktycznej
i Bezpieczeństwa
WROCŁAW, ul. Piłsudskiego 43, tel. (71) 344 37 86
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej MULTI-MEDYK
WROCŁAW, pl. św. Macieja 8, tel. (71) 321 60 03
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej SALUTARIS VITE
WROCŁAW, ul. Gubińska 8, tel. (71) 601 718 716
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej REMEDIS
WROCŁAW, ul. Mińska 5, tel. (71) 780 30 50
Dolnośląskie Centrum Ginekologiczne
WROCŁAW, ul. Krynicka 22/1a, tel. (71) 336 01 57
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej MEDICOR
WROCŁAW, ul. Trzebnicka 88, tel. (71) 329 32 31
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Centrum Medyczne PRACTIMED
WROCŁAW, ul. Pabianicka 25, tel. (71) 798 36 79
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej BIOGENES
WROCŁAW, pl. Bzowy 1, tel. (71) 364 79 61
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej RÓŻANKA
WROCŁAW, ul. Obornicka 16-18, tel. (71) 352 54 84
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej POLAK
WROCŁAW, ul. Partynicka 45, tel. (71) 361 70 01
Centrum Diagnostyki Chorób Kobięcych MŁODOŚĆ
WROCŁAW, ul. Grochowa 23a, tel. (71) 332 44 40
Zakład Opieki Zdrowotnej PSIE POLE
WROCŁAW, ul. Brücknera 47-49, tel. (71) 325 33 31

Przypadek Jacka

Jacek ma dwanaście lat i ponad piętnastokilogramową nadwagę. Jak mówi jego babcia, on już taki jest, taka jego uroda. Mama chłopca twierdzi natomiast, że gdyby nie jego wieczne podjadanie, mógłby ważyć znacznie mniej i być znacznie bardziej szczęśliwy. Bo u Jacka oprócz nadwagi stwierdzono także dziecięcą depresję.

Chłopak nie lubi mówić o sobie. Nie lubi patrzeć w lustro. Nie cierpi zakupów odzieżowych, bo zawsze trzeba szukać największych rozmiarów. Najczęściej zresztą bywa tak, że ubrania, które mu się podobają, są dostępne tylko w rozmiarach S, M i L, a on nosi podwójne XL.

W szkole nie ma przyjaciół. Chłopaki śmieją się z niego i obdarzają przezwiskami, z których najłagodniejsze to *tuścioch*. Jacek się już nawet nie buntuje. – *Po co?* – mówi z goryczą. – *Przecież to prawda.*

Przychodzi do domu, siada przed komputerem i wchodzi w inny świat. Taki, w którym nikt go nie wyszydza, bo go... nie widzi. Jedynie tu może być zwinny, szybki i szczupły. Czy nie próbował w realu? Owszem, próbował. Jednak już na starcie przegrał. Na wuefie podczas przeskakowania przez kozła, zawsze zatrzymywał się na skórzanym obiciu. Śmie-

chu było co niemiara. Za karę nauczycielka kazała mu dwa razy okrążyć boisko. Na pierwszym zakręcie nie wytrzymał, zasapał się tak, że nie mógł złapać oddechu. Pani zlitowała się nad nim i odpuściła mu dalszy bieg. Ale za to na świadectwie jako jedyny chłopak z klasy otrzymał czwórkę. Czwórka – dobra ocena, tylko, że to jedyna czwórka na cenzurce chłopca. Reszta to same piątki.

Jeszcze trzy lata temu Jacek marzył o karierze piłkarza. Tak jak większość chłopców w jego wieku. Tylko że teraz nie wychodzi nawet pograć w nogę na podwórko. Nikt nie chce grubasa w drużynie. A piłka nożna to przecież gra zespołowa, w pojedynkę się nie da.

To właśnie przed trzema laty Jacek zaczął przybierać na wadze. Przy wzroście sto czterdzieści centymetrów ważył pięćdziesiąt pięć kilogramów. Mama chłopca zaczęła szukać ratunku. Zrobiła podstawowe badania, wyniki miał dobre. W końcu trafili do endokrynologa, który zlecił zbadanie hormonów. Jeden z nich był znacznie podwyższony, a diagnoza brzmiała: niedoczynność tarczycy. To choroba, która powstaje w wyniku niedostatecznego wydzielania hormonów przez tarczycę. Mówiąc najprościej – jest to niedobór jodu w organizmie.

Jacek zaczął przyjmować leki, ale po roku jego waga nadal w zastraszającym tempie rosła. Przeszedł na dietę. Bardzo cierpiał, kiedy nie mógł już zjeść ulubionego batona, chipsów. Podczas Mikołajków w szkole jako jedyny nie cieszył się prezentem, na który składały się

cd. na s. 12

Mówi dr nauk medycznych Ewa Stojek, lekarz medycyny rodzinnej:

Chłopcem powinno zająć się przynajmniej czterech współpracujących z sobą specjalistów: endokrynolog, dietetyk, psycholog i ewentualnie psychiatra. Leki przeciwdepresyjne stosowane są u dzieci niezmiernie rzadko, psychoterapia powinna być zatem wystarczająco skuteczna.

Jeśli jednak już nie ma wyjścia, to można dobrać leki, po których się nie tyje. Z opisu wydaje mi się, że chłopiec nie ma „prawdziwej” depresji (która wygląda zazwyczaj tak, że człowiek leży w łóżku i nie wychodzi z domu, nie je, nie pije, ciągle śpi...), tylko nastrój depresyjny związany z nadwagą. A Jacek ma dobre oceny w szkole, no i na brak apetytu nie może narzekać... Podawanie leków przeciwdepresyjnych w takiej sytuacji wydaje mi się pójściem na łatwiznę przez lekarza, bo może przynieść więcej szkody niż pożytku.

Jak on będzie funkcjonował przez resztę życia? Na tabletkach?

Terapia przydałaby się i mamie, i babci, chociaż babci bardziej. Dzieci nie odchudza się, głodząc je. Trzeba zwiększyć wysiłek fizyczny - niech chłopak pływa, biega z mamą, jeździ na rowerze.

Poza tym 70 kg przy 160 cm wzrostu to jeszcze nie tragedia. Mam pacjentów w wieku tego chłopca, którzy przy takim samym wzroście ważą ponad 100 kg... U Jacka jeszcze wiele można zdziałać. Jego stawy wytrzymają rozsądny wysiłek fizyczny, a astma nie jest żadnym przeciwwskazaniem. Nie wszyscy wiedzą, że wielu mistrzów świata w pływaniu czy lekkiej atletyce to astmatycy...

Kilka rad dla rodziców otyłych dzieci

Mniej niż połowa otyłych dzieci ma ku temu skłonności genetyczne. Reszta to dzieci chore oraz te na złej diecie. – *Otyłość u dzieci może towarzyszyć zaburzeniom endokrynologicznym, a także występować przy zespole policyklicznych jajników* – wyjaśnia dr Diana Jędrzejuk z Kliniki Endokrynologii, Diabetologii i Leczenia Izotopami we Wrocławiu.

Jeśli Twoje dziecko nie ma problemów zdrowotnych powodujących przybieranie na wadze, z pewnością jest źle odżywiane. Zmianę zacznijmy od kontroli diety. Zlikwidujmy zapasy jedzenia w lodówce, pozabądźmy się bądź ograniczmy dostępność w domu słodczy i niezdrowych przekąsek. Można zastąpić je bardzo prosto: owocami i ziarnami. Zadbajmy o to, by jak najczęściej dostarczać dziecku ruchu. Nie przesadzajmy jednak z wysiłkiem fizycznym – inny powinien być dla malucha, inny dla nastolatka. Jeśli mamy zbyt małą wiedzę w temacie odchudzania dzieci, skorzystajmy z porady lekarza lub dietetyka. I pamiętajmy, że dzieci są świetnymi obserwatorami dorosłych. Dajmy im więc dobry przykład, dbając o własne zdrowie.

Historia Adriana

Miał 13 lat, gdy po raz pierwszy upił się piwem. Potem przez dwa lata regularnie używał alkoholu. Przeszedł leczenie w zamkniętym ośrodku. Dziś ma 17 lat i jest niepijącym alkoholikiem.

Dlaczego młódzież sięga po alkohol? Przyczyn jest wiele. Po pierwsze, zwykła ciekawość – jak to będzie w stanie upojenia? Czy rzeczywiście tak wspaniale i beztrudnie, jak opisują starsi koledzy? Nie bez znaczenia jest fakt, że z dostępem do alkoholu nie ma w dzisiejszych czasach wielkiego problemu. Można go spróbować w domu (gdy barek rodziców stoi otworem) albo po prostu kupić w sklepie. Wciąż jeszcze zbyt rzadko legitymuje się nieletnich przed zakupem alkoholu. Zresztą, i ten kłopot można łatwo ominąć, prosząc starszych znajomych o przysługę.

Co złego może wyrządzić picie alkoholu przez młode osoby? Po pierwsze – organizm nastolatka jest w fazie rozwoju i bardzo łatwo ten rozwój zaburzyć. Picie powoduje fizyczne uszkodzenia organiczne, utratę refleksu i zaburzenia koordynacji ruchowej, a także zaburzenia psychiki, z których najczęstszą jest dekoncentracja i kłopoty z pamięcią. Obniża się także uczuciowość wyższa (skłonność do agresji, spadek morale, skąd już tylko krok do nadużyć i przestępstw) i krytycyzm, a pojawia się zaniżona samoocena. Nie wolno zapominać, że w przypadku młodego człowieka także

tolerancja na alkohol jest mniejsza niż u dorosłych. Świadczą o tym fakty: coraz częściej poradnie AA przyjmują w swoje szeregi niepełnoletnich alkoholików.

– Miałem 13 lat, kiedy po raz pierwszy sięgnąłem po alkohol. Starszy brat wziął mnie z sobą na imprezę, piwo stało dosłownie wszędzie. Ponieważ nikt za bardzo nie zwracał na mnie uwagi, postanowiłem sobie troszkę spróbować – opowiada dziś 17-letni Adrian.

„Troszkę” z założenia przemieniło się w wypicie prawie trzech butelek piwa. Skończyło się bólem brzucha i wymiotami. Brat Adriana, chcąc całą sprawę ukryć przed rodzicami, na oczekaniu wymyślił historyjkę, że Adrian źle się poczuł i musieli przeczekać jego zły stan w domu kolegi. Nie minął się zresztą tak do końca z prawdą... Jednego tylko nie wziął pod uwagę – że przykre skutki upojenia nie zniechęcą młodszego brata do ponownego kontaktu z alkoholem. A tak się niestety stało. – Pamiętam, jak piwo uderzyło mi do głowy i nagle wszystko wydało mi się bardzo zabawne. I w ogóle poczułem się tak, jakbym nie miał żadnych problemów. A to był czas, kiedy natapałem w szkole złych ocen i bałem się przyznać do tego rodzicom – wspomina Adrian.

Następna okazja do wypicia nadarzyła się prędko. Na obozie, gdzie wychowawcy byli bardziej zajęci swoim towarzystwem niż faktyczną opieką nad grupą, Adrian stał się przewodnikiem równolatków w kwestii zabawy z alkoholem. Przyznaje, że zaimponowała mu ta rola. – Nareszcie wszystko się odwróciło i to ja byłem w centrum uwagi, ja rządziłem. Skończyły się wcześniejsze dogryzania z powodu mojego niskiego wzrostu, chłopaki mnie słuchali.

Po powrocie z wakacji Adrian coraz częściej zaglądał do kieliszka. – W zasadzie płem tylko piwo, i to wcale nie w jakichś wielkich ilościach. Gdzie? W domu, jak nie było rodziców, u kolegów, w parku, na skwerze, na podwórku. Chodziło o to, aby rodzice się niczego nie domyślili – wspomina.

Problem zaczął być odczuwalny, gdy po raz pierwszy chłopaka przyłapano na picciu. I to nie było gdzie, bo... w szkole. Był wtedy w drugiej klasie gimnazjum – w trakcie przerwy nie wytrzymał i napił się piwa, schowanego w plecaku. – Miałem pecha, bo nauczycielka poczuła ode mnie alko-

hol. Zawołała dyrektorkę, ta wezwała moich rodziców. Zostałem zawieszony na tydzień, a w domu dali mi miesięczny szlaban na wychodzenie i obcięli kieszonkowe.

Tyle że nałóg zdążył już na dobre opanować chłopaka. Zaczęły się drobne kradzieże, przyłapano go w sklepie na gorącym uczynku. Znow były rozmowy z rodzicami, kolejne nakazy i zakazy.

– Zrozumieli, że jestem uzależniony dopiero w drugim roku mojego picia. Ja sam wcale nie czułem się najgorzej, chociaż wiedziałem, że bez alkoholu już nic mnie nie cieszy, zaczynam się bać. Ale wystarczyło się napić, żeby wszystko wyglądało dobrze. Tyle że nauka mi w ogóle nie wchodziła i groziło mi powtarzanie klasy.

Rodzice Adriana, kiedy w końcu zauważyli problem, skontaktowali się z ośrodkiem leczenia uzależnień. Początkowo liczyli na to, że stacjonarna terapia – trzy razy w tygodniu – załatwi sprawę. Ale chłopak raz przychodził na zajęcia, a raz nie. Kiedyś terapeuta przyuważał go pod bramą poradni – pijanego w sztok. – Chyba chciałem jednak tam pójść, tyle że nie zdążyłem na trzeźwo – mówi Adrian.

Trafił do ośrodka zamkniętego. Trzy miesiące ostrej abstynencji z jednoczesną mocną terapią indywidualną i grupową dały efekt. Niestety, tylko na pół roku. Kiedy wrócił do domu, po tygodniu znow sięgnął po alkohol. Rodzice zagrozili, że wszyją mu esperal. Obiecał, że popracuje nad sobą. I znowu nie dotrzymał słowa. Musiało dojść do dramatu, żeby zrozumiał, jak cienka jest granica między życiem a śmiercią. Zatrucie alkoholem wraz z utratą przytomności. – Wypłukali mi żołądek. Nikomu nie życzę. Czulem się, jakby mnie przekręcili przez wyżymaczkę.

Cały czas uczestniczy w sesjach AA. Jest najmłodszym uczestnikiem. Nie pije od półtora roku. W jego domu nie ma alkoholu, kieliszków, szklanek do piwa i drinków, nawet lampek do szampana. Barek rodziców stoi pusty. Chodzi o to, aby nic nie przypominało, nie kojarzyło się Adrianowi z alkoholem. Na pytanie, czy jest już wolny od nałogu, odpowiada twierdząco: – Tak, nie piję. I dodaje: – Ale już zawsze będę alkoholikiem.

Magda Wieteska



Czy to już nałóg?

Granica między „zwykłym” piciem a nałogiem jest bardzo cienka i nie od razu zauważalna. Aby łatwiej zrozumieć mechanizm uzależnienia, dzieli się go na fazy. Pierwsza faza wstępna pozornie wydaje się bezpieczna, bo jej objawy przypominają stan upojenia alkoholowego: po wypiciu następuje rozluźnienie, zapomina się o troskach i ma się wrażenie, że ze wszystkimi kłopotami można sobie poradzić (oczywiście, pijąc; po wytrzeźwieniu problemy nadal istnieją i często wydają się większe). Haczyk tkwi w tym, że aby wrócić do poprzedniego stanu miłych wrażeń po alkoholu, trzeba go już wypić znacznie więcej.

W drugiej – ostrzegawczej fazie – pojawiają się typowe objawy uzależnienia: zaczynają się okresowe zaburzenia pamięci, a potrzeba picia staje się tak duża, że pijący nie jest w stanie opanować się na widok butelki. Wciąż jednak, mimo pojawiającego się poczucia winy, nie chce przyznać przed samym sobą, że pojawił się problem i unika wszelkich rozmów na ten temat. W fazie krytycznej chory traci całkowitą kontrolę nad ilością wypijanego alkoholu (picie

na umór), przestaje zwracać uwagę na porę dnia, w której sięga po alkohol (poranne picie), a wyrzuty sumienia przybierają postać agresji skierowanej do otoczenia. Jednak wciąż jeszcze odczuwane poczucie winy daje możliwość wyboru: pić czy nie, i jest to czas, w którym można (choć to trudne) podjąć decyzję o abstynencji. W ostatniej fazie – przewlekłej – alkoholik nie potrafi się już powstrzymać od picia, pije ciągle, rzadko trzeźwiąc, a tolerancja na alkohol znacznie się obniża i wystarczy niewielka ilość, aby wprowadzić się w stan upojenia. Jednocześnie zaburzenia psychiczne, mniej obecne w poprzednich fazach, zaostrzają się – chorego męczą nieokreślone stany lękowe, które często przechodzą w psychozę.

Choroba alkoholowa wywołuje uboczne skutki zdrowotne w zakresie funkcjonowania całego organizmu. Najczęstsze dolegliwości ze strony układu pokarmowego to choroba jelita cienkiego i niewydolność wątroby. Alkoholików dotyczą także schorzenia oddechowe, dermatologiczne (przebarwienia skóry, zapalenie spojówek), ale najbardziej odczuwalne są

zaburzenia psychiczne i neurologiczne: padaczka i halucynozja alkoholowa, delirium, uszkodzenie nerwów obwodowych.

MW

Należy bardzo mocno podkreślić, że dla dzieci i młodzieży każda dawka alkoholu jest złem. I nie ma znaczenia fakt, czy młody człowiek pije raz w tygodniu na imprezie, czy częściej. Zapamiętaj! Alkohol młodych po prostu zabija.

Alkohol? Pokaż dowód!

Związek Pracodawców Przemysłu Piwowarskiego razem z Komendą Główną Policji zorganizowały piątą edycję kampanii „Pozory mylą, dowód nie”. Akcja skierowana jest do osób dorosłych, które mogą mieć wpływ na ograniczenie dostępu alkoholu dla niepełnoletnich nastolatków.

Główny nacisk położono na sprzedaż alkoholu, która powinna być dozwolona wyłącznie na podstawie okazania dowodu osobistego przez młodych ludzi. Badania wskazują bowiem, że ponad połowa sprzedawców nie stosuje się do przepisów. Alkohol wciąż sprzedawany jest nieletnim, co więcej, świadkowie takich sprzedaży najczęściej nie reagują, dając tym samym społeczne przyzwolenie na upijanie się dzieci i młodzieży. Jak wynika z badań, sprzedawcy czują się pewniej właśnie w sytuacjach, gdy inni klienci nie protestują podczas kupowania alkoholu przez nieletnich. A przecież sprzedaż alkoholu nieletnim łamie ustawę o wychowaniu w trzeźwości, za jej złamanie grozi zakaz prowadzenia działalności gospodarczej.

Statystyki policyjne podają, że w ubiegłym roku prawie trzy tysiące nieletnich będących pod wpływem alkoholu dopuściło się czynów karalnych, w tym również zabójstw. Na izbie wytrzeźwień znalazło się ponad półtora tysiąca osób, w tym dwieście dziewcząt.

MW

Praktyczne wskazówki dla rodziców:

1. Ustal z dzieckiem jasne zasady dotyczące alkoholu: *Nie zgadzam się, żebyś pił/a. Nie pij nawet piwa.* Powiedz dziecku, że zakaz ten wynika z Twojej miłości i troski o jego dobro. Powiedz także, jakie będą konsekwencje złamania tej zasady.
2. Wytlumacz dziecku, jakie jest ryzyko związane z piciem alkoholu. *Nawet niewielkie ilości alkoholu mogą być dla Ciebie szkodliwe, ponieważ jeszcze się rozwijasz. Twój organizm i psychika jeszcze nie są ukształtowane. Picie może uszkodzić coś delikatnego i cennego w Twoim życiu.*
3. Porozmawiaj z dzieckiem o tym, jak ma sobie radzić z presją rówieśników namawiających do picia alkoholu, podsuń mu kilka pomysłów na skuteczne odmawianie: *Zależy mi na Waszym towarzystwie i chcę się z Wami bawić, ale nie muszę podkręcać się alkoholem, Postanowiłem, że nie będę pił i chcę być wierny sobie.*
4. Bądź dobrym przykładem. Nie nadużywaj alkoholu w obecności dziecka i nie pokazuj mu, że zabawa musi być związana z piciem alkoholu.
5. Nie wahaj się powiedzieć opiekunom dziecka i rodzicom jego kolegów, z którymi spędza wolny czas, że nie życysz sobie, żeby Twoje dziecko piło. Uczyni ich sojusznikami w tej sprawie. Masz prawo decydować o bezpieczeństwie swego dziecka.

Źródło: Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych



Czego nie znamy, tego nie zbieramy!

Kończy się lato i często jesteśmy już po urlopach. Na wypoczynek, którego nigdy dosyć, pozostają weekendy. Całymi rodzinami wybieramy się albo nad wodę, albo na grzyby. Te pojawiły się w lasach, bo i deszcz pada, i słońce jeszcze świeci. Wielka jest frajda w szukaniu i zbieraniu, bardzo trzeba jednak uważać i pamiętać o tym, że nie wszystkie grzyby nadają się do jedzenia, a niektóre są wręcz trujące. Ostatnio cała Polska śledziła losy sześciolatka, któremu przeszczepiono wątrobę po zatruciu mucho-morem sromotnikowym.

W Polsce występuje ponad dwa tysiące gatunków grzybów, jadalnych jest około trzydziestu. Fachowcy przestrzegają: jeśli nie jesteś w stu procentach pewien, że ten znaleziony przez ciebie jest jadalny – wyrzuć go! Apelujemy, by trzymać się żelaznej zasady: NIE ZNAM, NIE ZBIERAM! Warto też wiedzieć, że te najbardziej trujące grzyby mają

blaszkowate spody kapeluszy, najniebezpieczniejszy z nich, to właśnie muchomor sromotnikowy mylony często z młodą pieczarką, albo młodą kanią.

OBJAWY ZATRUCIA mogą wystąpić w zależności od rodzaju trucizny – pół godziny po zjedzeniu do dwóch dni i są to:

- bóle głowy i brzucha,
- nudności i wymioty,
- biegunka,
- zaburzenia oddychania, widzenia i świadomości,
- drgawki, skaza krwotoczna, żółtaczka,
- w ciężkich przypadkach – wstrząs i śmierć.

PIERWSZA POMOC, to wywołanie wymiotów (należy zabezpieczyć treść żołądka do badania). Należy też podać dużą ilość węgla aktywowanego oraz natychmiast wezwać lekarza.

cd. ze s. 9

słodkości. Żeby chociaż chudł! Ale gdzie tam – przy niedoczynności tarczycy spowalnia się przemiana materii i bardzo trudno zejść z wagi.

Zaczął chodzić na lekcje kung-fu. Był najgrubszy w grupie. Kiedyś nie wytrzymał obciążających ćwiczeń i zemdlął podczas treningu. Krótko potem zrezygnował z zajęć.

Dziś Jacek ma dwanaście lat, sto sześćdziesiąt centymetrów wzrostu i siedemdziesiąt kilogramów wagi. Nie wolno mu obciążać stawów i otłuszczonego serca. Jeździ na rowerze, próbuje biegać, choć każdy wysiłek wiąże się z dużym ryzykiem zagrożenia zdrowia. W dodatku jest astmatykiem, ma dziecięcą depresję i bierze leki, które zwiększają masę ciała.

Pytany o marzenia, milczy.

Jego mama zamyka lodówkę na kłódkę. Dosłownie. Bo Jacek potrafi w środku nocy wstać i *wyczyszczyć* całą chłodniarkę, obojętnie co się w niej znajduje. W ich domu nie ma sło-

dyczy. – *Za bardzo kuszą* – mówi mama Jacka. – *Kiedyś próbowałam chować je po szafach, szufladach, ale syn wszystkie kryjówki znajdował. Wiem, że mu ciężko, ale wciąż powtarzam, że ten wysiłek się opłaca i w końcu Jacek schudnie.*

Innego zdania jest jego babcia, która gani mamę chłopca za takie postępowanie. – *Kto to widział, żeby odmawiać dziecku pierogów czy czekolady? Toż od czego jest dzieciństwo?* – ciężko wzdycha.

Konflikt między matką a babcią chłopca trwa. Ostatnio spotykają się coraz rzadziej. A Jacek coraz rzadziej wychodzi z domu. Już nie chodzi na basen, bo nie chce widzieć oceniających spojrzeń ludzi. Kiedy zdarza mu się iść w grupie, zawsze jest na końcu. Bo sapie, dyszy i wstyd mu tych odgłosów.

Jedyne, co go ostatnio ucieszyło, to wakacje. – *Nareszcie nie będę musiał wychodzić z domu* – powiedział.

Magda Wieteska

Cool strona!

Specjalnie dla nastolatków Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych uruchomiła i prowadzi stronę internetową: www.niebotak.pl, na której dowiesz się, dlaczego nie warto pić, co robić, jeśli namawiają cię do tego koledzy, jak nauczyć się odmawiać i czy można zachować własne zdanie, nie tracąc przyjaźni, czyli jak być asertywnym. Dowiesz się również, czy alkohol aby na pewno spełnia oczekiwania pijących oraz jakie są naukowe ustalenia na temat alkoholu. Cool strona, to także miejsce, gdzie znajdziesz informacje o tym, co robić, jeśli nie dajesz sobie rady sam, co robić, jeśli ktoś z twojego najbliższego otoczenia ma problem alkoholowy, to również wykaz organizacji, do których możesz zwrócić się o pomoc.

Państwowa Agencja
Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
01-458 Warszawa, ul. Szańcowa 25
tel. (22) 532 03 20, (22) 532 03 25,
(22) 532 03 26, fax (22) 836 81 66
e-mail: parpa@parpa.pl
www.parpa.pl, www.niebotak.pl

Uwaga! Bezpłatne badania cytologiczne

Dolnośląski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia, Miasto Wrocław i Wojewódzki Ośrodek Koordynujący zapraszają kobiety w wieku 25-59 lat na bezpłatne badanie cytologiczne, które może uratować życie! Wykonanie badania nie wymaga skierowania.

Kobieta może zgłosić się sama lub po otrzymaniu imiennego zaproszenia.

Szczegółowe informacje i wykaz placówek medycznych wykonujących badania zamieszczone są na stronach internetowych:

www.nfz-wroclaw.pl

www.wok.wroclaw.pl

W naszym informatorze wewnątrz numeru również znajdziesz adresy placówek, w których wykonywane są badania cytologiczne.

Zasiłek macierzyński na bezrobociu

Zwolnienie z pracy to dramat. Podwójny dramat, gdy bez pracy zostaje kobieta w ciąży. Jednak bezrobocie nie zawsze oznacza utratę zasiłku macierzyńskiego.

Zgodnie z generalną zasadą, zasiłek macierzyński przysługuje kobiecie, która urodziła dziecko w trakcie trwania ubezpieczenia chorobowego lub podczas przebywania na urlopie wychowawczym. Zasada ta dotyczy również kobiet, które przyjęły dziecko na wychowanie, m.in. w ramach rodziny zastępczej. Są jednak od tej zasady wyjątki. Dotyczą one przyszłych matek, które zostały zwolnione z pracy lub wygasła zawarta z pracodawcą umowa o pracę na czas określony.

Po pierwsze, prawo do zasiłku macierzyńskiego zachowuje ciężarna, która została zwolniona ze względu na upadłość bądź likwidację

zakładu pracy. Jeżeli nie zostanie jej zapewnione żadne inne zatrudnienie, to do dnia porodu przysługuje jej zasiłek w wysokości zasiłku macierzyńskiego. Od dnia porodu natomiast wypłacany jest już standardowy zasiłek macierzyński. Prawo do zasiłku macierzyńskiego zachowuje również kobieta w ciąży, której pracodawca rozwiązał umowę o pracę z naruszeniem prawa. Jednak wiążący w tym przypadku jest prawomocny wyrok sądu. Stąd też przyszła matka, która stwierdzi, że została zwolniona bezprawnie, powinna skierować sprawę do sądu pracy. Na wypłatę zasiłku macierzyńskiego mogą liczyć również kobiety ciężarne, które zatrudnione zostały na umowę na czas określony, która wygasa przed terminem porodu. Dotyczy to umów, które wygasają przynajmniej po upływie trzech miesięcy. Za-

sada ta nie obejmuje jednak kobiet pracujących na zastępstwo. Poza umową na zastępstwo każda inna zawarta na czas określony, która uległaby rozwiązaniu w okresie ciąży, ulega przedłużeniu do dnia porodu. Zaś po urodzeniu dziecka, mimo braku tytułu ubezpieczenia, matce wypłacany jest zasiłek macierzyński.

Wysokość zasiłku macierzyńskiego wypłacanego przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych po ustaniu ubezpieczenia to równowartość 100 proc. wynagrodzenia stanowiącego podstawę wymiaru tegoż zasiłku. Nie obowiązuje tu zasada dotycząca zasiłków chorobowych, która ogranicza świadczenie wypłacane po ustaniu ubezpieczenia do 100 proc. przeciętnego wynagrodzenia w kraju. W celu skorzystania z zasiłku macierzyńskiego młoda matka musi przedłożyć w ZUS: zaświadczenie lekarskie potwierdzające ciążę w okresie zatrudnienia, skrócony odpis aktu urodzenia dziecka, zaświadczenie płatnika składek wystawione na druku ZUS Z-3 oraz świadectwo pracy lub inny dokument potwierdzający rozwiązanie umowy o pracę z powodu ogłoszenia upadłości bądź likwidacji zakładu pracy lub prawomocne orzeczenie sądu o rozwiązaniu stosunku pracy z naruszeniem przepisów prawa.

Iwona Kowalska
Rzecznik Prasowy ZUS
Oddział we Wrocławiu

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

Przedsiębiorcze mamy! w ZUS-sie o umorzenie się staramy

Tylko do 1 września kobiety, które prowadząc własną działalność korzystały z zasiłku macierzyńskiego lub urlopu wychowawczego, mogą składać w ZUS wnioski o umorzenie należności z tytułu składek.

Możliwość umorzenia należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne przedsiębiorczym matkom dała Ustawa z dnia 24 kwietnia 2009 r. o zmianie ustawy o systemie ubezpieczeń społecznych oraz ustawy Prawo bankowe. Zgodnie z nią i na podstawie złożonego wniosku, Zakład Ubezpieczeń Społecznych umarza należności składkowe matkom, które w okresie od 1 stycznia 1999 r. do 31 sierpnia 2009 r. korzystały z zasiłku macierzyńskiego bądź przebywały na urlopie wychowawczym i jednocześnie podlegały obowiązkowym ubezpieczeniom społecznym z tytułu prowadzonej działalności gospodarczej lub

współpracy przy jej prowadzeniu. Wnioski w tej sprawie można składać przez rok, począwszy od 1 września 2009 r. Zbliża się więc termin po którym takie wnioski nie będą przyjmowane i rozpatrywane.

Ważne!

Umorzenie należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne następuje po złożeniu wniosku oraz prawidłowych dokumentów zgłoszeniowych i rozliczeniowych za okres prowadzenia pozarolniczej działalności, przypadający na czas pobierania zasiłku macierzyńskiego, zasiłku w wysokości zasiłku macierzyńskiego lub przebywania na urlopie wychowawczym. W przypadku jakichkolwiek problemów z wypełnieniem zaległej dokumentacji ubezpieczeniowej pomocą służą pracownicy Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.



Warto przeczytać

Pierre Assouline

Portret

tłum. Anna Michalska

NOIR SUR BLANC

Przewrotny, ale i ryzykowny pomysł miał francuski pisarz Pierre Assouline na biografię baronowej Betty de Rothschild zatytułowaną *Portret*. Nie zawsze takie literackie eksperymenty się udają, a przecież ten sam pomysł co jakiś czas pojawia się w literaturze. Otóż, losy baronowej oraz monografię jednej z najbardziej znanych i wpływowych rodzin na świecie, poznajemy z perspektywy dzieła sztuki, portretu bohaterki a zarazem narratorki opowieści, namalowanego przez Ingres, kiedy ona sama była piękną kobietą po trzydziestce. Książka rozpoczyna się w momencie, gdy dusza baronowej po śmierci „przenosi się” do galerii, by znaleźć się w tytułowym portrecie. To miejsce idealne, dyskretne i jakże ważne. Pozwala słyszeć rozmowy i plotki, śledzić podejmowanie decyzji, poznawać poglądy i zasady rządzące jednym z najpotężniejszych rodów, a wreszcie opowiedzieć jego historię na przestrzeni wielu lat, bo portret przekazywany był z pokolenia na pokolenie (baronowa Betty miała czterech synów). W dziejach tej niezwyklej fortuny pojawiają się także i polskie akcenty – Fryderyk Chopin bywający na salonach baronowej, wreszcie słynny paryski Hotel Lambert, który został sprzedany Rothschildom w latach 70. XX wieku przez rodzinę Czartoryskich.

Mąż baronowej miał talent do interesów, był jednym z twórców potęgi Rothschildów. James był 13 lat starszy od Betty i był jej stryjem, ale przecież jedna z zasad rodu głosiła, że rodzina powinna trzymać się razem ze względu na majątek i religię (judaizm).

Sukcesy i pełne sejfy budzą jednak zawiść. Z jednej strony, często zaciągano u Rothschildów gigantyczne pożyczki, z drugiej – pogardzano nimi, byli bohaterami niewybrednych żartów i drwin oraz bezwzględniego antysemityzmu. A jednak każdy marzył, aby bywać na ulicy Laffitte, na przyjęciach i balach w rezydencji Chateau de Ferries. Wiele instytucji, ale i znanych osobistości (Heine, Balzak) korzystało z mecenatu Rothschildów, choć baronowa często spotykała się jednak z brakiem

wdzięczności – doznawała *przykrego zawodu, że ludzie nigdy nie wybacząją dobra, którego od was doświadczyli*.

Baronowa Betty nie tylko wraca w przeszłość, dzięki temu, że wystarczy *jakiś kolor czy drobniaczek, postać lub spojrzenie, słowo czy zapach, by dać się ponieść wspomnieniom i ukrytą furtką powrócić w miniony świat za sprawą tajemniczej pracy pamięci*, ale także obserwuje życie kolejnych pokoleń, zmiany obyczajowe i historyczne, wreszcie polityczne. Sporo znajdziemy w książce ciekawych opowieści bywalczynie salonów o fryzurach, biżuterii, panującej modzie, o zasadach obowiązujących w konwersacji. Tego, co składa się na obraz epoki. Rzetelny i barwny zarazem.

Poznajemy historię rodziny aż do współczesności, na końcu zaś losy obrazu – odważnego jak na owe czasy ze względu na pozę baronowej (siedzi z nogą założoną na nogę). Portret przetrwał wojenną zawieruchę, został wywieziony przez nazistów, opieczętowany swastyką (*ten tatuaż jest dla mnie znakiem hańby* – mówi baronowa w książce), wreszcie odnaleziony przez Amerykanów w kopalni soli w Austrii. Całą historię tego niezwykłego płótna opowiadają przechodzący obok portretu zwiedzający bibliotekę Hotelu Lambert. A baronowa? Obserwuje, słucha i konstatuje: *chyba już wiem, co przetrwało w nas naszego. Nazwisko, wartości moralne, wiara w siebie. Radosny cień naszej niegdyśszej fortuny, mił naszej potęgi (...) kolekcje, które wciąż żyją i ogromna wdzięczność muzeów narodowych (...)* *Nasze nazwisko wciąż broni się samo.*

Pierre Assouline potrafi zainteresować czytelnika, książkę czyta się przysłowiowym jednym tchem, choć zdanie takie zawsze brzmi przecież banalnie. Ponadto autor, mimo że ma lekkie pióro, swoją opowieść oparł na solidnych podstawach – wystarczy przejrzeć zamieszczoną na końcu bibliografię. Niech i to będzie rekomendacją, by zajrzeć do książki *Portret*, by poznać losy osoby tak interesującej, jak patrząca z obrazu na okładce baronowa Betty de Rothschild.

Anna Molska

Gęsto zarośnięty park, pogrążony w cieniu przenikających się wzajemnie koron drzew. Wiekowych dębów i grabów, którym nie obce są choćby najmroczniejsze tajemnice. Niemi świadkowie przeszłych dziejów skrywający u kresu wąskiej alei wyniosłe ośmioboczne mauzoleum, otoczone szeregiem nagrobnych płyt. A u zwieńczenia portalu wejściowego – herb z łacińskim przesłaniem: *Nec cupias, nec metuas* – co w wolnym tłumaczeniu rozbrzmiewa słowami: *Nie miej pragnień ani strachu*. Taka oto dewiza wiodła bowiem przez życie Hansa Davida Ludwiga Yorck hrabiego von Wartenburga, spoczywającego w najniższej kondygnacji tegoż mauzoleum wraz z rodziną. Kiedy w pierwszych dniach października 1830 r. dobiegło kresu niezwykle bohaterskie bytowanie tego pruskiego generała i feldmarszałka – kronikarz ledwie zdołał ogarnąć długą listę jego orderów i pozostawionych dóbr. Są takie dni, gdy wysoko zawieszone słońce przedziera się pomiędzy liśćmi i trafia w końcu do niewielkich zakratowanych okien tuż przy fundamentach mauzoleum. Po dziś dzień w mrokach tego pomieszczenia dostrzec można 14 piaskowcowych trumien, będących swego rodzaju kresowym monumentem tego znamienitego rodu.

Oleśnica Mała to jednak dużo więcej aniżeli wiekowy park i kaplica grobowa rodu Yorcków. Jej dzieje sięgają pobudzających wyobraźnię czasów, w które z nieskrywany zapalem zagłębia się współcześnie w bestsellerach książkowych czy też kinowych megaprodukcjach. Kroniki kreślą jej istnienie już w roku pańskim 1189. Był to czas, kiedy na dworze angielskim nastąpił Ryszard Lwie Serce a w Europie postępowała ekspansja pewnego potężnego zakonu. Książę śląski Bolesław I Wysoki jeszcze przed kresem wieku XII postanowił właśnie w tej niewielkiej podwrocławskiej osadzie wznieść myśliwski zamek z kaplicą. I właśnie od tego dzieła znaczyć należy niezwykle,



Oleśnica Mała

po dziś dzień niezbadane dzieje tego miejsca. Bowiem zaledwie 38 lat później jego syn – Henryk I Brodaty sprowadził do Oleśnicy Małej zakon rycerzy templariuszy. Była to nie tylko pierwsza komtura na Śląsku, ale przypuszczalnie również pierwsza w całym naszym kraju. Nie dziwią więc legendy roztaczające wachlarz przypuszczeń, że nie gdzie indziej jak tylko tutaj spoczywa gdzieś głęboko pod ziemią olbrzymi skarb, jaki ukryli rycerze tegoż zakonu tuż przez zagładą. W 1312 roku zarówno zamek, jak i podległe do niedawna templariuszom ziemie z wszelakimi dobrami, podobnie jak w większości Europy, przejęli joannici. Był to rycerski zakon hołdujący bezinteresownej pomocy chorym i cierpiącym, których najznamienitszym wkładem były powstające w owych trudnych czasach pierwsze średniowieczne szpitale. Na przełomie wieków zamek w wyniku wojen kilkakrotnie podupadał, po czym odnawiany i rozbudowywany – rozkwitał nowym blaskiem. Z nastaniem wieku XVIII po raz kolejny nad tą wyniosłą budowlę nadciągnęły ciemne chmury a jej los stał się niepewny i malowany kolorami ostatnich nadziei. Olbrzymi pożar strawił bowiem to wiekowe dzieło średniowiecznych architektów – od piwnic aż po dachy. Jak się jednak okazało, zakonna trwałość w dążeniach przelała się równie znacząco na zamkowe mury. Z ruin zamku w roku 1711 za przyczyną joannitów wyrósł oto niezwykle barokowy

pałac ujmujący wyrazem i potęgą. Pozostawał on w ich władaniu aż do roku 1810. Wówczas jednak, w wyniku osłabnięcia roli zakonów – oleśnickie dobra bezpowrotnie przejęły władze pruskie. Za ledwie 4 lata później pałac w dowodzie wdzięczności za bohaterskie walki z wojskami Napoleona ofiarowany został Hansowi Yorck von Wartenburgowi – feldmarszałkowi pruskiemu, którego zasługi wynosiły go do miana bohatera narodowego owych czasów. Jemu to właśnie oleśnickie dobra zawdzięczają kolejną przebudowę, zamianę pobliskiego lasu w park urządzonej w stylu angielskim i wiele innych zachwycających przemian. Zapoczątkował on wówczas ród, który władał oleśnickim pałacem aż do roku 1944. Kiedy w 1945 r. do pałacu wtargnęła wyzwolénca armia rosyjska – na widok ich działań pękały serca Polaków choćby najmniej wzruszonych zgromadzonymi tutaj zabytkami kultury. Dewastowane było wszystko, co stanęło na ich drodze. Zaczynając od pałacowych mebli, a skończywszy nawet na parku. Kiedy w pałacowej bibliotece stanęły przed nimi zbiory 150 tysięcy książek – wyłożyli sobie nimi dziedziniec, aby uniknąć chodzenia po błocie...

Dziś, mimo niechlubnych wydarzeń przeszłości, pałac nadal zachwyca swoją niezwykłością. W jego wnętrzach ocalały jeszcze pojedyncze akcenty dawnych dni. A mury zewnętrzne niewątpliwie najsilniej przema-

wiają do wyobraźni odwiedzających to miejsce osób. Bowiem pomimo tego, że Oleśnica Mała należy do zupełnie zapomnianych zakątków na mapie Dolnego Śląska, długo by szukać równie wyniosłego dzieła pośród pałaców zachowanych na śląskich ziemiach. Legenda o skarbie templariuszy, wrosnięta w te stare mury, wielokrotnie już przywodziła w to miejsce złąknionych poszukiwaczy i z pewnością minie jeszcze wiele pokoleń, nim zagadka zostanie rozwikłana. Jednak warto zjawić się w oleśnickich dobrach i doświadczyć dzieła, które niesione przez wieki dotrwało z wachlarzem swych tajemnic aż do dzisiaj. Klimat pałacu jest odczuwalny najsilniej, kiedy słońce chyli się już ku zachodowi a wokół, tuż nad ziemią, zawisają mgliste połacie. Zdawać by się mogło, że budzą się wówczas duchy gospodarzy, aby opowiedzieć nam o dawno zapomnianej świetności...

Rafał Gręźlikowski

Lokalizacja pałacu: około 15 km na zachód od Brzegu, tuż przy autostradzie A4.

Fot. Rafał Gręźlikowski



prowadzi transport osobowy, w tym przewóz osób niepełnosprawnych.

- Oferujemy wynajem busów w każdy dzień tygodnia na terenie miasta oraz dowolnego miejsca w kraju.
- Przewozy wykonujemy busami 5-8 osobowymi o wysokim standardzie – klimatyzacja, wygodne fotele, obszerna przestrzeń pasażerska.
- Dysponujemy specjalistycznymi samochodami 5 i 8 miejscowymi, przystosowanymi do przewozu osób na wózkach inwalidzkich. Wyżej wymienione pojazdy wyposażone są w windy lub najazdy ułatwiające wjazd osoby na wózek do pojazdu.
- Osobom niepełnosprawnym gwarantujemy bezpieczny transport specjalistycznymi pojazdami wyposażonymi w windę elektro-hydrauliczną lub najazd dla wózków inwalidzkich.
- Powyższe usługi świadczone są w systemie „od drzwi do drzwi”, przy bezpłatnej pomocy ze strony kierowcy (w granicach możliwości fizycznych). Nasi kierowcy to wyszkolona kadra pracowników świadcząca usługi na wysokim poziomie, posiadająca pełne kwalifikacje do transportu osób.
- Realizujemy przewozy jednorazowe jak również stałe.
- Naszym atutem jest zaangażowanie, dyskrecja, solidność, elastyczność, umiarkowane ceny, punktualność oraz duża wrażliwość na potrzeby innych.



Ludzie niepełnosprawni korzystający z komunikacji miejskiej są od lat naszym wspólnym wyzwaniem – dla nas jako przewoźnika oraz dla 800 tysięcy pasażerów poruszających się w całodziennej rotacji. Życzliwość pomiędzy ludźmi i wspólna wyrozumiałość połączona z naszą punktualnością oraz gwarantowane przez nas bezpieczeństwo jazdy jest jeszcze jednym wyznacznikiem europejskości Wrocławia – Miasta Bez Barrier.

Obsługujemy:

- ✓ Przyjęcia,
- ✓ Wesela,
- ✓ Imprezy okolicznościowe,
- ✓ Wycieczki,
- ✓ Przewozy dzieci do szkół, przedszkoli – pod opieką kierowcy,
- ✓ Przewozy do Warsztatów Terapii Zajęciowej,
- ✓ Do szpitali – przychodni,
- ✓ Do Domów Pomocy Społecznej,
- ✓ Do zakładów pracy,
- ✓ Do Dworca PKP, PKS, Wrocławskiego Portu Lotniczego,
- ✓ Na zajęcia rehabilitacyjne,
- ✓ Na Uniwersytet Trzeciego Wieku, oraz indywidualne życzenia Klientów.

