# razem z TOBĄ

miesięcznik osób niepełnosprawnych

Nr 6/186
2013

www.razemztoba.pl

dostępna także dla niewidomych

NEWSLETTER DLA CZYTELNIKÓW „RAZEM Z TOBĄ"

ISSN 9771505719100 06

Miesięcznik finansowany jest ze środków PFRON

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

i współfinansowany ze środków Urzędu Marszałkowskiego w Olsztynie

WARMIA MAZURY


- Z psem za pan brat
- Szkoła lepsza niż wakacje
- Z żółtaczką nie ma żartów
- Przyjaźń na miarę życia

w tym numerze CZĘŚĆ 26 informator (nie tylko) dla niepełnosprawnych

§ Błąd medyczny

# Niepełnosprawni w chmurach

# W numerze m.in.:


**Kobieta po przejściach..... str. 3**

Nie szanować starszych, to tak jak rozpocząć budować dom, zapominając tym samym o fundamentach. Nam młodym często trudno zrozumieć osoby starsze i nie jest to objaw złej woli, lecz różnic pokoleniowych oraz dynamicznego w ostatnim czasie rozwoju społecznego i technologicznego.

**Kynoterapia ..... str. 11**

Motywację na zajęciach trzeba zbudować. Często obcowanie z psem jest o wiele wyższą nagrodą dla dziecka niż cukierek czy pójście na plac zabaw. Jeśli widzimy, że pies jest motywatorem, jesteśmy w stanie dużo osiągnąć - wyjaśnia Anna Hatle-Tafelska, licencjonowany trener kynoterapii, członek elbląskiej Fundacji „Psy dzieciom", która była gościem dzisiejszego spotkania w „Słonecznym Klubie Mam".

**Dzieci sięgające gwiazd ..... str. 14**

Tomek Kojtych w marcu br. skończył 2 lata. Jest pogodnym, uśmiechniętym chłopcem, prawidłowo się rozwijającym. Nikt by nie przypuszczał, że jako niespełna 1,5-miesięczne dziecko prawie otarł się o śmierć...

**Niezwykła mieszanka ..... str. 19**

O tym, że miód działa zbawiennie na nasze zdrowie wiedzą chyba nawet najmniejsze dzieci. Jednakże mało kto wie, że w połączeniu z cynamonem może on skutecznie zapobiegać wielu schorzeniom ...

# A w kolejnym numerze:

- **Pomoc żywnościowa 2014**
- **Niepełnosprawni zostaną bez pracy?**

# Od redakcji...

Nie szanować starszych, to tak jak rozpocząć budować dom, zapominając tym samym o fundamentach. Nam młodym często trudno zrozumieć osoby starsze i nie jest to objaw złej woli, lecz różnic pokoleniowych oraz dynamicznego w ostatnim czasie rozwoju społecznego i technologicznego. Mamy coraz co nowocześniejsze nowinki technologiczne, z którymi nierzadko sami mamy problemy jeśli chodzi o ich obsługę, a co dopiero nasi rodzice o dziadkach nawet nie wspominając – z kolei dla młodzieży i dzieci to niemal chleb powszedni. Postęp całego świata jest na tyle dynamiczny, że niekiedy i osoby starsze są niemalże zmuszone do obcowania z wszelkimi „darami nowego świata". Nie jest to dla nich z pewnością łatwe, lecz cieszy fakt, że jest coraz więcej osób starszych, którym nie straszne są telefony komórkowe czy komputery. To pokazuje, że osoby te nie chcą zamykać się w stwierdzeniu „a za moich czasów", lecz starają się iść z duchem czasu. Świat młodych i starych wzajemnie się przenika i jest równie potrzebny jednej jak i drugiej stronie. Za kilka lat sami będziemy w sytuacji naszych dziadków i już dziś warto się zastanowić nad tym jak byśmy chcieli być traktowani. Z pewnością i wówczas będziemy obiektem drwin i „uśmieszków" ze strony młodych. Sami wówczas powiemy „a za moich czasów..." a młodszy nam odpowie: „ale mamy dziś! To co było kiedyś, przeminęło - nie warto do tego wracać". Czy jednakże to prawda? Nie warto do tego wracać? Fakt, rozdrapywanie starych ran i manipulowanie historią (to, co dziś często czynią nasi politycy – ale nie tylko) powoduje taki ogląd młodych na kwestie historii, która przecież powinna być dla nas ważna, gdyż bez niej nie byłoby tego, co mamy teraz. Również edukacja nie zachęca do poznawania tajników naszych dziejów. A przecież historia to osoby starsze, osoby starsze to żywa historia, która przecież w jakimś stopniu tworzyła fundament naszego życia: walczyła o to, byśmy dziś mieli świat jaki mamy. Dzięki nim jesteśmy na tym świecie, mamy wykształcenie, wychowanie...

Zmiany w strukturze demograficznej (jesteśmy narodem starzejącym się) oraz brak pracy i perspektyw dla młodych na przyszłość powoduje, że często negujemy słuszność tych walk o „lepsze jutro". Pamiętajmy jednak, starzy i młodzi tworzą całość, nawet gdy wiele rzeczy muszą wykonywać oddzielnie, bo każdy wiek ma właściwe sobie zadania i możliwości. „Kto zapomina o starych, osłabia fundament, na którym stoi, i sam w starości zostanie zapomniany".

*Rafał Sułek*


**MIESIĘCZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH**

razem z TOBĄ miesięcznik osób niepełnosprawnych

**ADRES REDAKCJI:**
82-300 Elbląg, ul. Związku Jaszczurczego 15
tel./fax (055) 232-69-35
e-mail: redakcja@razemztoba.pl
www.razemztoba.pl

**REDAKCJA:**
Rafał Sułek (redaktor naczelny), Teresa Bocheńska, Aleksandra Garbecka, Paweł Gwardyński.

**WSPÓŁPRACUJĄ:**
Agnieszka Pietrzyk, Paweł Kulasiewicz, Natalia Tarkowska, Marta Kowalczyk, Tomasz Ficek, Przemysław Kusyk
.

**WYDAWCA:**
Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych (ERKON)
www.softel.elblag.pl/erkon
e-mail: erkon@softel.elblag.pl

**DZIAŁ ŁĄCZNOŚCI Z CZYTELNIKAMI:**
tel. (055) 232-69-35;
e-mail: redakcja@razemztoba.pl

*Miesięcznik jest członkiem Polskiego Stowarzyszenia Prasy Lokalnej (PSPL).*

*Autorzy zamieszczanych artykułów prezentują własne poglądy.*

**NAKŁAD:** 3000 egzemplarzy



*Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian i skracania dostarczonych materiałów.*

# Kobieta po przejściach, ale z przyszłością

**Wychowała się w Elblągu, ale obecnie mieszka w Gdyni. Ukończyła studia w Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie. Odnosi sukcesy w pracy terapeutycznej z dziećmi autystycznymi, ale nie tylko. Kobieta w każdym calu, która wie, czego chce od życia i nie rezygnuje ze swoich pasji.**

### Portret Izy

Jest rodowitą gdynianką. Uczęszczała najpierw do Szkoły Podstawowej nr 20, a później do II Liceum Ogólnokształcącego im. Kazimierza Jagiellończyka w Elblągu. Jest absolwentką Akademii Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej w Warszawie na kierunku oligofrenopedagogika. W trakcie studiów ukończyła staż dla dzieci z autyzmem w Fundacji Synapsis w Warszawie. Aby rozwijać swoje zainteresowania i lepiej pomagać innym podjęła naukę z zakresu psychoterapii prowadzonej przez Ośrodek Pomocy i Edukacji Psychologicznej INTRA w Warszawie oraz Instytut Terapii Gestalt w Krakowie.

**Błąd lekarski, który pokrzyżował drogi.**

**- Byłaś zdrowym, pełnosprawnym dzieckiem. Jednak kiedy miałaś pięć lat, straciłaś przytomność… Twój stan z godziny na godzinę się pogarszał.** - Lekarze w elbląskim szpitalu byli bezradni - mówi Iza. Nie postawiali odpowiedniej diagnozy. - Dzięki przytomności i zimnej krwi mamy trafiłam po 5 dniach do Akademii Medycznej w Gdańsku. **- Tam się Tobą odpowiednio zajęto, ale zmiany neurologiczne były nieodwracalne. Obecnie masz niedowład prawostronny. Co to było i na co lekarze powinni zwracać uwagę, by nie popełniać takich pomyłek wobec dzieci teraz?**

- W wieku pięciu lat dostałam udaru. Z pewnością to trochę za wcześnie, prawda? Gdyby pomoc przyszła odpowiednio wcześniej (w Elblągu), nie byłoby konieczności tak długotrwałej rehabilitacji i uczenia mnie wszystkiego od nowa. Po udarze nie umiałam chodzić, uczyłam się jak stawiać pierwsze kroki po raz kolejny. Jak to się dzieje w przypadku ludzi po udarach, straciłam mowę. Była to niewątpliwie trauma, która wpłynęła na całe moje życie. W latach 80-tych nie pozwalano rodzicom odwiedzać dzieci w szpitalach, co odbijało się później na ich poczuciu bezpieczeństwa i rozwoju emocjonalnym. Dziś, kiedy obserwuję mamy przy swoich maleństwach na oddziałach szpitalnych, bardzo się cieszę, że ten koszmar się skończył. Myślę, że podstawą w rekonwalescencji dzieci jest zapewnienie im optymalnych warunków do rozwoju, pomimo trwającej choroby. Dziś jest zupełnie inaczej. Dzieci, mimo niewątpliwego cierpienia, jakim jest ich choroba, mają najbliższych, nie są same - dodaje.

Co do mojej diagnozy… dowiedziałam się niedawno po przeprowadzeniu wielu badań, że przyczyną udaru mógł być zespół Kawasaki, choroba dotykająca małe dzieci do lat pięciu. Gdyby lekarze wiedzieli o takim zespole, przeprowadzono by odpowiednią rehabilitację i z pewnością nie siedziałabym tu przed Tobą. Wiem jednak, że nie warto zastanawiać się nad tym, co by było gdyby. Jest jak jest i należy cieszyć się życiem. Myślę, że obecnie medycyna, jak również kompetencje lekarzy, znacznie się podniosły. Teraz błędy w sztuce lekarskiej są również obecne. Weźmy np.: małego Bolka z Białegostoku, u którego nie zdiagnozowano białaczki… ale myślę, że występują one mniejszym stopniu niż kiedyś. Myślę, że dobrze by było, gdyby lekarze bardziej współpracowali z rodzicami i byli bardziej empatyczni, a nie zastawiali się bezdusznymi procedurami.

**- Jak to wydarzenie zmieniło Twoje życie? Czy musisz się rehabilitować?**

- To wydarzenie bardzo wpłynęło na całe moje życie. Lubię mówić o nim, że kiedy miałam lat pięć, to przyszedł do mnie „Mózgojadek", zjadł troszkę mojej tętnicy mózgu i sobie tam pozostał, ale tak na poważnie… to, że podjęłam taki, a nie inny kierunek studiów, to, że pomagam ludziom, dzieciom niepełnosprawnym, to „zasługa" mojego niedowładu. I nie żałuję żadnej decyzji, jaką podjęłam. Kocham to co robię. Z pewnością byłabym inną osobą, gdyby nie ten wypadek - opowiada Iza. - Odpowiadając na drugą cześć pytania: rehabilituję się przez cały czas. Mam sprawdzoną kadrę lekarzy i fizjoterapeutów, którym ufam i bez zastrzeżeń powierzam mój przypadek. Oczywiście zabiegi są płatne, rehabilitować się trzeba, renty nie dostaję… jak mawiał klasyk: „A oto Polska właśnie". Żenującym jest fakt, że mamy tak niewydolny system rehabilitacji leczniczej, że osoby niepełnosprawne mają niezwykle utrudniony dostęp do bezpłatnej (refundowanej przez NFZ - przyp. red.) rehabilitacji. Niestety nie można liczyć na nasze państwo, w tej i w wielu innych sprawach dotyczących osób niepełnosprawnych. Ja mam to szczęście, że pomagają mi moi przyjaciele. Wiem, że zawsze mogę na nich liczyć.

**- Przez kilka lat mieszkałaś w Warszawie. Wcześniej w Elblągu, a teraz w Gdyni - które z tych miast jest Twoim zdaniem najlepiej przystosowane dla osób niepełnosprawnych i dlaczego?**

- Najlepiej przystosowana jest oczywiście stolica. Gorzej, jeśli chodzi o zwykłą pomoc ludzi pełnosprawnych dla niepełnosprawnych. Gdynia jest miastem otwartym na niepełnosprawność. Ogromnie szanuję władze miasta, które robią bardzo dużo na rzecz aktywizacji osób niepełnosprawnych oraz konsekwentnie usuwają wszelkie bariery architektoniczne. Bardzo dużo się zmienia w samej Gdyni, jeśli chodzi o przystosowanie miejsc publicznych. Weźmy np. nowo oddany Dworzec Główny. Oznakowane miejsca dla niewidomych, podjazdy dla wózków. Super. Takich przykładów jest w Gdyni bardzo wiele. Z roku na rok zmienia się też Elbląg, ale spośród tych trzech wymienionych przez Ciebie miast, Elbląg zmienia się najwolniej. Zastanawiam się, czy mieszkają w tym mieście niepełnosprawni? Trochę się o nich zapomina, a szkoda. (Dla przykładu podam budynek Sądu. Wejść tam, aby się czegoś dowiedzieć, zapłacić w kasie za znaczki sądowe lub dostać się na rozprawę na piętrze - mission impossible dla osoby na wózku. Mam nadzieję, że to się wkrótce zmieni i nowe władze miasta się tym zajmą.

**- Przez wiele lat pracowałaś w szkole niepublicznej, która prowadzona jest przez organizację pozarządową. Co uważasz za swój największy sukces w pracy?**

- Pracowałam w przedszkolu i szkole 6 lat, pełniąc funkcję terapeuty pedagogicznego. Był to wspaniały czas. Dzieci jak wszędzie - radosne i kochane. Do moich zadań należało prowadzenie diagnozy ryzyka dysleksji i późniejsza terapia dzieci z ryzykiem dysleksji. Myślę, że największym sukcesem było to, że mogłam zaszczepić w dziecku wiarę we własne możliwości. Wraz z rodzicami staraliśmy się akcentować sukcesy i mocne strony dziecka, a nie pokazywać, że nic nie potrafi. Zresztą ja sama byłam takim dzieckiem. Wierzyli we mnie rodzice i kilka wspaniałych nauczycielek ze szkół w Elblągu, oto co daje taka wiara! - podkreśla Iza. - Ja starałam się tylko „podlewać tę roślinkę", jaką było dane dziecko, nie przeszkadzać w rozwoju. A największym sukcesem były słowa wypowiadane przez dzieci podczas porannej modlitwy, które pozwolisz, że zacytuję: „Panie Jezu spraw, aby dziś przyszła po mnie Pani Iza…". Myślę, że to był mój największy sukces. To, że dzieci mi ufały i chciały do mnie przychodzić, bo zajęcia jakie prowadziłam były bardzo urozmaicone i atrakcyjne. Dzieci chciały się uczyć, a przede wszystkim zdobywały wiarę w swoje możliwości, wiem, że to procentuje w przyszłości.

**- A praca z dziećmi autystycznymi? Jakie sukcesy masz na koncie?**

- Pracę z dziećmi z autyzmem rozpoczęłam jako stażystka, będąc jeszcze na studiach. Gdyby nie moje problemy zdrowotne, pewnie pracowałabym z nimi nadal. Dzieci z autyzmem kocham z wzajemnością, cudownie móc nawiązać jako pierwszej - kontakt wzrokowy w basenie pod wodą, zobaczyć szczery uśmiech na twarzy dziecka, które praktycznie nie miało mimiki. Jego twarz, pomimo tego, że piękna, była zaklęta. Inne dziecko, nie mówiło, ale jak zaczęliśmy wspólnie z zespołem terapeutów „rozpracowywać przypadek" - zaczęło pięknie śpiewać, zamiast mówić. To dziecko miało niesamowitą barwę głosu. Mogę mnożyć przypadki sukcesów w terapii dzieci z autyzmem. Ale po co? To dziecko wybiera sobie terapeutę. Ja miałam szczęście, że te dzieci wybrały właśnie mnie. Mam duży szacunek dla rodziców tych dzieci, ponieważ oni biorą garściami ze swojej bezradności i budują rzeczy wielkie dla swoich dzieci.

**- Co w pracy z dziećmi autystycznymi jest najtrudniejsze?**

- Myślę, że jeśli ktoś rzeczywiście decyduje się na pracę z dziećmi z autyzmem, to nie ma dla niego rzeczy najtrudniejszych. Liczą się same sukcesy, pomimo np.: wyrwanych włosów z głowy terapeuty, przeraźliwego krzyku, regresji dziecka, często obrażeń fizycznych, na które narażeni są terapeuci. Takie dziecko oswaja się powoli, ale kiedy już da się poprowadzić za rękę, wtedy staje się towarzyszem w drodze, któremu warto pokazywać ciekawy świat. Myślę, że praca z dziećmi z autyzmem uczy pokory. Dziecko może dobrze reagować na proponowane mu aktywności, otwiera się, zaczyna się kontaktować z otoczeniem, aż pewnego dnia znowu zamyka się w swoim świecie. Właśnie wtedy pojawiają się chwile zwątpienia, ale tylko przez moment.

**- Pracujesz też z dziećmi, które mają Zespół Aspergera (dalej: Z.A.). Co jest najtrudniejsze w pracy z takimi dziećmi, na co zwracać uwagę?**

- Tak jak wspomniałam, pracowałam… Były to zarówno dzieci z autyzmem, jak i z Z.A. Zespół Aspergera jest coraz częściej rozpoznawany przez klinicystów. Im wcześniej postawiona diagnoza, tym lepsze efekty terapii. Niestety zdarza się tak, że dziecko, które przejawia wszystkie objawy osiowe Z.A. nie jest diagnozowane, ze względu na opieszałość i małą świadomość rodziców. Znam przypadki, kiedy rodzice zaprzeczają wszystkim faktom, twierdząc, że dziecko z tego wyrośnie. Niestety najbardziej cierpi dziecko. Jeśli nie przeprowadzi się diagnozy i nie zacznie się pracować z dzieckiem nad jego trudnymi zachowaniami do 6 roku życia, szanse na wyrównanie deficytów są minimalne. Jeśli rodziców niepokoi coś w zachowaniu dziecka, np. specyficzne zachowania społeczne, to proszę zgłosić się do specjalisty w poradni psychologiczno-pedagogicznej lub dobrego psychologa dziecięcego. Dzieci i młodzież z Z.A. są bardzo mądre, dużo wiedzą, ale gubią się w gąszczu zachowań społecznych. Mają wiele specyficznych zachowań, które dla innych są dziwactwem. Nie odczytują języka niewerbalnego, nie potrafią śmiać się z czyichś żartów. Za to mają jedną wspaniałą cechę - są analityczne i logiczne, dążą do poznania świata najczęściej przyrodniczego, technicznego, gdzie chcą ustalić jakiś porządek w naszym świecie chaosu. Pracowałam kiedyś ze wspaniałym chłopcem z Z.A. który w wieku lat 8 zadał mi pytanie, na które nie umiałam odpowiedzieć. Otóż chłopiec ten zapytał mnie, jak przeżyć,

żeby sobie pożyć… Byłam z nim szczera. Odpowiedziałam, że nie wiem, że każdego dnia trzeba sobie na to pytanie odpowiadać, bo nie ma gotowych recept. Przywołana przeze mnie sytuacja obrazuje, jak zdolne, inteligentne i wrażliwe to osoby. W pracy z nimi trzeba ustalać reguły, zasady i być maksymalnie konsekwentnym. Dlatego wciąż mój numer 660-618-611 odpowiada na prośby rodziców o konsultację i porady terapeutyczne.

**- Wiem, że obecnie dalej się kształcisz, ale i szukasz nowej pracy w Trójmieście. Na jakim stanowisku chciałabyś pracować, żeby najlepiej wykorzystać swoją wiedzę i umiejętności?**

- Musiałam zrezygnować z mojej pracy w charakterze pedagoga specjalnego i terapeuty pedagogicznego. Można powiedzieć, że to konsekwencja mojego niedowładu. Pojawiają się nowe neurologiczne sprawy, na które muszę reagować. Teraz moją nową pasją jest psychoterapia i jej chce poświęcić moje zawodowe plany. Wracam z rocznego urlopu na podratowanie zdrowia do pracy i tak jak powiedziałaś - szukam pracy w Trójmieście. Planuję założenie własnej działalności zajmującej się pomocą psychologiczną i psychoterapią, dobrym pomysłem byłaby psychoterapia dla osób niepełnosprawnych, chciałabym dzielić się również moją wiedzą i doświadczeniem dotyczącym osób niepełnosprawnych.

**- Z Elbląga wyjechałaś do Warszawy, żeby studiować. Teraz przeprowadziłaś się do Gdyni - masz jakieś plany czy marzenia związane z nowym miejscem?**

- Tu, w Gdyni, zaczynam wszystko od nowa. To taki nowy port w moim życiu. Chciałabym się tu dobrze poczuć, zadomowić. W Gdyni jest wszystko uśmiechnięte i optymistyczne. Myślę, że to nie przypadek, że znalazłam się w mieście „zbudowanym z marzeń i snów". Mam nadzieję zrobić tu coś dobrego, a co do planów i marzeń… Pewnie zaczną się realizować same, trzeba tylko wierzyć, że się spełnią.

**- Największy życiowy zawód? Zawiedziona nadzieja?**

- To trudne pytanie. Myślę, że zawiodłam się kiedyś na ludziach, którym bardzo ufałam. Był czas, kiedy nie wierzyłam w ani jedno słowo zasłyszane od ludzi. Teraz odbudowuję moje zaufanie do świata. Jednak „czas nas uczy pogody". Myślę, że nie trzeba patrzeć w przeszłość, na to, co było utracone, tylko skupiać się na „tu i teraz". Staram się maksymalnie wykorzystywać teraźniejszość, a nie opłakiwać swoje straty.

**- A jaki jest Twój sposób na rozczarowanie i zawiedzione nadzieje? Co byś poradziła osobom, których niepełnosprawność dotknęła znienacka (np. wypadki, udary)?**

- Każdy wybiera po swojemu, jakie chce mieć życie. Stronię od bycia doradcą. Jeśli kogoś dotyka cierpienie, to musi znaleźć drogę odpowiednią dla niego. Można utracić zdrowie, ale wiem, że te wszystkie doświadczenia budują siłę psychiczną i wolę do walki. Oczywiście wszystko w swoim czasie. Akceptacja przychodzi z czasem. Trzeba się uczyć siebie od nowa. To trudna lekcja, ale potrzebna. Dla mnie wszystko, co dzieje się w życiu, jest po coś.

**- Czy masz jakieś motto życiowe, które w trudnych chwilach pomaga Ci się utrzymać w równowadze psychicznej?**

- W chwilach trudnych pomaga mi wiersz Barbary Rosiek:

„ … Być sobą to być pytaniem,
Zagadką i wiarą,
Odpowiedzią bez słów".

I właśnie ten cytat pomaga mi w trudnych chwilach. Szukam odpowiedzi, kim jestem. Gdy nie wiem co robić, pozwalam sobie na łzy, przyznaję się do tego, że jestem bezradna. Staram się wtedy zdystansować od niepotrzebnych myśli i spraw, zaopiekować się sobą. Pobyć samej ze sobą jest najtrudniej, zwłaszcza gdy przed sobą uciekamy. Mój sposób na utrzymanie równowagi psychicznej: coś dla ciała i dla ducha. To może być rozmowa z przyjacielem lub spacer po lesie, koncert muzyki jazzowej... dobry film. Często oglądam komedie W. Allena, „Przystanek Alaska". Tak jak powiedziałam wcześniej, wszystko jest po coś - myślę, że najczęściej powtarzam sobie w myśli właśnie to zdanie. Trudności są po to, żeby je pokonywać i odkrywać sobie nieznane zasoby.

**- Co Twoim zdaniem jest największym problemem jeśli chodzi o problemy osób niepełnosprawnych w naszym kraju?**

- To temat rzeka. Myślę, że kondycję państwa mierzy się również wachlarzem pomocy socjalnej dla niepełnosprawnych obywateli. A Polska wypada na tym tle słabo. Zabiera się nam środki socjalne, renty, ulgi łatając dziury w budżecie. Problemem jest również społeczna nieakceptacja inności. Walczymy z „trzema schodami", ale jest to tylko walka pozorna. Myślę, że właśnie największy problem polega na tym, że ludzie pełnosprawni nie chcą pokonać swojego lęku przed innością niepełnosprawnych. Owszem dużo się zmieniło od czasów transformacji ustrojowej, ale uważam, że to za mało - mówi Iza. - Chwała wszystkim fundacjom, stowarzyszeniom działającym na rzecz niepełnosprawnych. To Ci ludzie, którzy tam są i działają, sprawiają, że jesteśmy zauważalni. Dużo jest jeszcze do zrobienia, potrzebna jest większa wrażliwość społeczna na potrzeby osób niepełnosprawnych.

**- Przesłanie dla osób niepełnosprawnych, które siedząc w fotelu z pilotem od telewizora, zastanawiają się, co zrobić ze swoim życiem.**

- Zmienić kanał na ten ze swoim życiem, nie oglądać życia, świata przez ekran telewizora, tylko zacząć żyć na 100 procent, po swojemu i mieć odwagę, żeby realizować siebie.

**- Taki terapeuta, który z własnego doświadczenia życiowego wie, jak to jest, to skarb. Dziękuję za rozmowę i życzę powodzenia.**

Z pedagogiem i terapeutą Izabelą Paturą rozmawiała: dr Marta Kowalczyk.

### Wycofują szczepionki

Decyzją Głównego Inspektora Farmaceutycznego ze skutkiem natychmiastowym wycofywane są z obrotu na terenie całego kraju szczepionki przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu B z serii UFA 12001 z datą ważności 01.2015 r. Decyzja o wycofaniu szczepionek Euvax B (seria UFA 12001) została wydana w czwartek (18 lipca). Posiada rygor natychmiastowej wykonalności. Należy je zwrócić, ponieważ szczepionka nie spełnia wymagań jakościowych ze względu na niehomogenność. Wygląd i konsystencja utrudniają nawet wstrzyknięcie przez igłę preparatu.

### Wirtualny wernisaż wakacyjnych zdjęć

Uchwyć wspomnienia z wakacji na fotografii i weź udział w wirtualnym wernisażu wakacyjnych zdjęć. Wernisaż odbędzie się we wrześniu, kiedy większość turystów wróci ze swoich wojaży. Ale zdjęcia można zgłaszać już teraz, wysyłając je na redakcja@ekulturalni.pl lub dodając je na swój profil na portalu, zaznaczając przy tym opcję „Dodaj do wirtualnego wernisażu". Zdjęcia będzie można oglądać za pośrednictwem stron eŚwiatowid.pl i eKulturalni.pl. Na najaktywniejszych fotografów czekają upominki.

### Powstają wózkopasy dla niepełnosprawnych

Na Starym Mieście w Warszawie powstają wózkopasy dla niepełnosprawnych. Brukowane, nierówne ulice nie sprzyjają osobom niepełnosprawnym ruchowo, szczególnie tym na wózkach. To z myślą o nich powstaje już pierwszy gładki pas na jezdni przy krawężniku wzdłuż Piwnej z równo przyciętych, ciasno ułożonych bloczków czerwonego granitu. Środowisko osób z niepełnosprawnością ruchową wskazywało, że w wielu miejscach trotuary są za wąskie, a po bruku nie da się jeździć wózkiem. Ścieżki dla osób poruszających się na wózku pojawią się też na Piekarskiej w stronę Zapiecka i pomiędzy placem Zamkowym a trójkątnym placykiem (w kierunku Pałacu Ślubów).

### I Sejmik Żeglugi Śródlądowej

W lipcu w Elblągu odbył się I Sejmik Żeglugi Śródlądowej. 100 przedstawicieli żeglugi w jednym miejscu dyskutowało na temat potencjału transportowego rzek, problemów szlaków komunikacyjnych, udrożniania przejść między jeziorami - to główne tematy poruszane podczas konferencji. Wiele środowisk w Polsce realizuje inicjatywy w zakresie transportu i turystyki. Sejmik Żeglugi Śródlądowej miał na celu zintegrować działania tych jednostek oraz nadać im wspólny kierunek rozwoju.

## O Równość i Godność na wózkach inwalidzkich

Po dwóch latach intensywnych przygotowań, trójka niepełnosprawnych i wybitnych polskich sportowców, mistrzów i zdobywców medali krajowych, międzynarodowych oraz olimpijskich wyruszyła na wyprawę dookoła Polski. Trasa wyprawy liczyła 2500 km wokół Polski. Wyprawa zakończyła się 4 sierpnia po 42 dniach podróży.

Idea narodziła się w gronie przyjaciół, ok. 2 lata temu z inicjatywy Teresy Pruskiej-Kołodziej. Mimo niepełnosprawności, wzajemnie wspierając się i pokonując wszelkie przeszkody, doprowadzili do zmaterializowania się ich marzeń o wyprawie. Włożyli i wkładają ogromny wysiłek w to, aby zwrócić szerszą uwagę społeczną na codzienne problemy osób niepełnosprawnych, ich celem jest także zwrócenie uwagi władz administracyjnych wszystkich szczebli państwowych na pomoc w stworzeniu właściwych warunków do życia osobom niepełnosprawnym. - Uczestnicy wyprawy pragną być inspiracją dla wszystkich osób niepełnosprawnych, a szczególnie dla tych, którzy stracili nadzieję na to, że ich życie może się zmienić - mówią organizatorzy wyprawy.

## Numer 112 będzie działał w całym kraju

Przetargi ten proces skutecznie opóźniają, ale warto pamiętać, że w Polsce wciąż trwa proces cyfryzacji powiadamiania ratunkowego. Ministerstwo Administracji i Cyfryzacji przy współpracy z Telewizją Polską buduje regionalne systemy ostrzegania przed katastrofami, na początku roku w całym kraju będzie już działał numer alarmowy 112, w połowie roku zaś ruszą elektroniczne wojewódzkie centra powiadamiania ratunkowego. Numer alarmowy 112 ma działać w całej Europie i można na niego zadzwonić nawet bez aktywnej karty SIM w telefonie. W Polsce jego obsługa zostanie w pełni zaimplementowana prawdopodobnie już w styczniu 2014 roku — wtedy to dzwoniąc na ten numer połączymy się z lokalnym Wojewódzkim Centrum Powiadamiania Ratunkowego, które powiadomi odpowiednie jednostki policji, straży pożarnej lub ratownictwa medycznego. W połowie roku centra mają być w pełni elektroniczne.

## Wesołe i ciekawe półkolonie w OSW nr 2

W tym roku jedyną ofertą wakacyjną dla niepełnosprawnych dzieci w Elblągu były półkolonie w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 2. Boisko Ośrodka zamieniło się w namiotowe miasteczko rozrywki i edukacji, nad boiskiem fruwały olbrzymie kolorowe bańki mydlane z wielką wprawą produkowane przez kolonistów. Dzieci jeździły także nad morze i nad Zalew Wiślany. Poznawały też okolice Elbląga na wycieczce do Aniołowa - słynnej wsi tematycznej, gdzie przygotowano im niecodzienne atrakcje: dzieci piekły chleb, lepiły aniołki z gliny, zajadały się kiełbaską z ogniska. W Kątach Rybackich oglądały rezerwat kormoranów. Pomiędzy wycieczkami odbywały się zawody sportowe i zajęcia edukacyjne. Przygotowane przez ośrodek półkolonie miały na celu nie tylko wypoczynek, ale i naukę: w tym udzielania pierwszej pomocy i bezpiecznego zachowania się na drodze w lesie i w wodzie. Była muzyka, gry i zabawy, i lody dla ochłody.

## Poznawali techniki komunikacji i wpływu

W lipcu w Elblągu odbyło się kolejne szkolenie w ramach polsko-rosyjskiego projektu „Podaj dalej", realizowanego przez Centrum Spotkań Europejskich „Światowid" i Stowarzyszenie Kulturalne „Viva art". Tym razem uczestnicy poznawali zaawansowane techniki komunikacji i wpływu. „Podaj dalej" to projekt inspirujący kadrę terapeutyczną i instruktorską pracującą na co dzień z osobami niepełnosprawnymi do korzystania z nowych technik terapeutycznych. Poprzez coaching grupowy i indywidualny organizatorzy zamierzają wzmocnić specjalistów, aby zapobiec wypaleniu zawodowemu oraz wprowadzić nową jakość w ich pracy.

Uczestnicy szkolenia uczyli się m. in. jak mówić, aby inni chcieli ich słuchać, odkrywać i dopasowywać informacje do sposobu, w jaki odbiorca je przetwarza, posiądą umiejętności zmiany perspektyw - spojrzenia na przekaz oczami innych i skutecznego zadawania pytań, a także poznają metody błyskawicznego wzbudzania motywacji u siebie i innych. Spotkanie poprowadziły Beata Wrzosek i Agnieszka Peć-Soszka.

## Ważą się losy elbląskiej dyspozytorni

Brak dyspozytorni pogotowia ratunkowego w Elblągu był kolejnym tematem dyskusji na ostatniej sesji Rady Miejskiej. Radny Michał Missan przytoczył przykład województwa podlaskiego, gdzie funkcjonuje system ratownictwa medycznego złożony z trzech stacji pogotowia ratunkowego - w Białymstoku, Łomży i w Suwałkach oraz podstacji w Sejnach. W naszym województwie funkcjonuje tylko jedna dyspozytornia w Olsztynie. Elbląg jest przygotowany do przyjęcia zadania stacji pogotowia ratunkowego. Dzięki międzynarodowemu projektowi dot. pogotowia ratunkowego, realizowanemu z Kaliningradem w ramach współpracy transgranicznej, wyremontowana została baza przy ul. Orzeszkowej, która dysponuje karetką neonatologiczną, świadczy nocną, świąteczną opiekę zdrowotną, transport sanitarny podstawowej opieki zdrowotnej i transport międzyszpitalny. Posiada łącza teleinformatyczne, ale nie ma dostępu do numeru 999 - funkcjonuje pod lokalnym numerem telefonu. Lokalizacja regionalnej stacji pogotowia ratunkowego w Elblągu wymaga wyłącznie decyzji wojewody, który systematycznie odmawia monitom władz elbląskich.

## Z psem przewodnikiem na plażę

Weszła w życie ustawa zezwalająca na wprowadzenie psów przewodników do parków narodowych, rezerwatów oraz na plaże i kąpieliska Dotychczas ustaw o ochronie przyrody zabraniała wprowadzania psów na obszary objęte ochroną ścisłą i czynną. W tzw. ustawie o rehabilitacji wymienione były miejsca dostępne, ale z pominięciem informacji o parkach i rezerwatach. Nowelizacja koryguje te uchybienia.

## Tłumacz języka migowego a egzaminy na prawo jazdy

- Zgodnie z obowiązującą ustawą z 19 sierpnia 2011 r. o języku migowym i innych środkach komunikowania się obowiązek zapewnienia świadczenia usług tłumacza języka migowego spoczywa na organach administracji publicznej. Wojewódzkie ośrodki ruchu drogowego, jako samorządowe osoby prawne, nie są organami administracji publicznej, w związku z czym nie mają obowiązku zapewniania usług tłumacza języka migowego podczas egzaminu na prawo jazdy - informuje Biuro Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych. Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Transportu, Budownictwa i Gospodarki Morskiej z 13 lipca 2012 r. w sprawie egzaminowania osób ubiegających się o uprawnienia do kierowania pojazdami, szkolenia, egzaminowania i uzyskiwania uprawnień przez egzaminatorów oraz wzorów dokumentów stosowanych w tych sprawach w sali egzaminacyjnej może przebywać tłumacz języka migowego lub tłumacz systemu językowo-migowego jednak nie dłużej niż do czasu rozpoczęcia testu. Na placu manewrowym oraz w pojeździe egzaminacyjnym może przebywać tłumacz języka migowego lub tłumacz systemu językowo-migowego. Obecność tłumacza na egzaminie państwowym zapewnia osoba egzaminowana. Osoby niepełnosprawne mogą ubiegać się o dofinansowanie ze środków PFRON usług tłumacza języka migowego lub tłumacza przewodnika (również podczas egzaminu na prawo jazdy), jeżeli jest to uzasadnione potrzebami wynikającymi z niepełnosprawności.

## Wózek inwalidzki sterowany oddechem

Doktorant Politechniki Wrocławskiej, Marcin Skóra, skonstruował pierwszy wózek inwalidzki sterowany oddechem. Pojazd z zewnątrz wygląda niepozornie. Krzesło połączone stelażem z dwoma kołami, a pod nim kilka skrzynek i kabli. Do tego bezprzewodowe słuchawki z rurką. Jak tłumaczy konstruktor do sterowania należy użyć ruchów głowy i w zależności od tego, jak mocno jest ona pochylona, tak szybko wózek może jechać. Pojazd porusza się po łuku lub prosto, ale potrafi się też obracać w miejscu. Jednak nie każdy ruch głowy powoduje start wózka. System potrzebuje dodatkowego sygnału, a do tego przydaje się niewielka rurka przez którą niepełnosprawny wdmuchuje powietrze. W przyszłości wózek ma być ulepszony o nowocześniejsze silniki, ma być zwiększone bezpieczeństwo konstrukcji i dopracowany systemu sterowania, aby był bardziej przyjazny dla jego użytkowników.

### Projekt „Praca na Twoją miarę"

Polska Federacja Związków Stowarzyszeń Osób Niepełnosprawnych przy wsparciu Warmińsko-Mazurskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, Wrocławskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych i Lubelskiego Forum Osób Niepełnosprawnych - zaprasza do udziału w projekcie „Praca na Twoją miarę" realizowanego na terenie województw: warmińsko-mazurskiego, dolnośląskiego i lubelskiego. Celem projektu jest wejście lub powrót na rynek pracy osób z niepełnosprawnością, pozostających bez zatrudnienia, poprzez doradztwo, warsztaty i szkolenia prowadzące do nabycia umiejętności poszukiwania pracy oraz uzyskania zatrudnienia. Wnioski można składać do 30 sierpnia. Więcej informacji na stronie www.wmon.eu.

### Dla osób z problemami psychicznymi i ich rodzin

Stowarzyszenie „Serce za uśmiech" zaprasza mieszkańców powiatu elbląskiego, fromborskiego, pasłęckiego i braniewskiego, dotkniętych problemem zaburzeń psychicznych oraz ich rodziny na cykl seminariów w ramach projektu „Droga do siebie - Interdyscyplinarny model pomocy osobom w kryzysie psychicznym" . Zgłoszenia przyjmowane są do końca sierpnia pod nr. tel. 798 403 248. Przewidziano cykl 8 spotkań seminaryjnych, które będą odbywać się 2 razy w miesiącu. Treści poszczególnych seminariów zostaną dostosowane do potrzeb i oczekiwań uczestników. Seminaria prowadzone będę przez lekarza psychiatrę, psychoterapeutę, doradcę zawodowego, pracownika socjalnego.

### Jak sierpień to Elbląskie Noce

Tradycyjnie ostatni weekend sierpnia to trzy dni pełne różnorodnych wydarzeń artystycznych, a to za sprawą 17. edycji Elbląskich Nocy. Festiwalu Piosenki Wartościowej. Pierwszy dzień należy do laureatów krajowych konkursów piosenki artystycznej, którzy w Elblągu walczą o nagrodę publiczności, czyli Księżycową Statuetkę. Po laureatach na scenie wystąpi zdobywczyni tegorocznych Fryderyków w najważniejszych kategoriach - Mela Koteluk. Kolejny dzień to reżyserowany przez Krzysztofa Jaślara Kabareton, w którym wystąpią: LIMO, JURKI, K2 i PUK. Ostatniego dnia twórczość Krzysztofa Komedy Trzcińskiego, uważanego za jednego z najwybitniejszych twórców w historii polskiego jazzu, zaprezentują: Hanna Banaszak, Dorota Miśkiewicz i Adam Nowak, którzy wykonają także utwory ze swoich własnych repertuarów.

# Rynek pracy ich nie wyklucza

**Kochani, zostało wam 5 minut. Pamiętajcie o tym, że macie ze sobą współpracować. Współ-pra-co-wać! Musicie się dogadać, słuchać nawzajem. Ma powstać jedna wieża, jak najwyższa i jak najpiękniejsza - podkreśla kolejny raz Kasia, która prowadzi doradztwo grupowe dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. Temat wiodący cyklicznych spotkań w elbląskim ośrodku OWIES to... ekonomia społeczna. Zbyt trudny dla tych osób? - A, to już kwestia podejścia do grupy - zapewnia Kasia.**

Na sali szkoleniowej ok. 10 osób, podzielonych na dwie grupy. W każdej pracują w duetach. Wszyscy uśmiechnięci, chociaż… mają powiązane ze sobą ręce, w taki sposób, że tylko jedna jest wolna. To musi im wystarczyć, by wspólnie budować wieżę z drewnianych klocków. Utrudnienie paradoksalnie ma pomóc im uczyć się pracy zespołowej, podziału ról, komunikacji.

Dużo tu kolorów i pomysłów. I choć Kasia powtarza, by działać wspólnie, budować razem jedną wieżę, to na stołach powstaje ich po kilka, bo każdy chce mieć swoją. Są też tacy, którzy wciąż wstydzą się zabrać głos, zadecydować o tym, gdzie położyć kolejny klocek, mimo że w grupie znają się nie od dzisiaj. Dopiero na koniec dwugodzinnego spotkania prawie udaje im się stworzyć wspólne dzieło.

### „Inaczej" nie oznacza „gorzej"

Doradztwa w Ośrodku Wspierania Inicjatyw Ekonomii Społecznej (OWIES) zwykle wyglądają podobnie, jednak już na pierwszy rzut oka widać, że z tą grupą te spotkania są inne. I choć poziom wejścia w tematykę ekonomii społecznej nie jest tak wysoki, jak w przypadku osób pełnosprawnych, to przekazana wiedza i umiejętności będą dla nich równie ważne. - Różnica polega na tym, że osoby niepełnosprawne intelektualnie mają być pracownikami przedsiębiorstwa społecznego, a nie jego założycielami. A jako pracownicy nie będą mieć faktycznego przełożenia na zarządzanie biznesem czy prowadzoną w nim politykę. Wykonywać będą za to pracę, oczekując za to poszanowania ich praw i docenienia zaangażowania w realizację zadań - precyzuje Kasia. - Osoby te, jako pracownicy, będą bardziej prowadzeni przez swoich przełożonych, nieraz wspierani przez trenerów pracy, i będzie to bardziej wykonywanie przez nich poleceń niż zarządzanie sobą w czasie.

### Różne historie ich łączą

Chwila przerwy, Kasia wychodzi z sali po kolejną kartę z zadaniami. Kiedy zostają sami, nie ma szemrania, odchodzenia od stołów, rezygnowania z wykonywania zadania. Starają się nadal układać swoje wieże. Wciąż w ciszy i skupieniu, choć gdzieś z kąta sali słychać śmiałe: „No połóż go tutaj! Na tym czerwonym!". To Berenika, która widząc w pobliżu obiektyw aparatu fotograficznego, próbuje wcielić się w rolę lidera. Czujnym okiem ciągle obserwuje, czy ktoś widzi jej postępy we wspólnym budowaniu.

Na sali jest też Danusia. Siedzi z dala od innych, bo „dzisiaj nie ma nastroju". Z uwagą jednak przygląda się, co będzie dalej.

Nagle z innego końca sali dobiega większe szemranie, widać gestykulację. Paweł i Kamil próbują wytłumaczyć Mateuszowi, w którą stronę będzie zmierzać konstrukcja. Zdawałoby się, że chłopaki mają utrudnione

zadanie, bo Mateusz nie mówi i nie słyszy. Razem są jednak już spory czas pod opieką Stowarzyszenia Na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Sprawniejsi", zdążyli już znaleźć wspólny język.

Wraca Kasia. Kiedy już zakończy się układanie wież, grupy zamienią się miejscami i będą starać się obiektywnie ocenić, która budowla jest wyższa, co komu się w konstrukcji podoba. Na koniec zajęć powtórzą sobie, co jest ważne przy wspólnej pracy, dlaczego lepiej tworzyć coś razem niż oddzielnie.

### Nie tylko o klockach

Rolą ośrodka OWIES jest wsparcie tych osób, jeszcze zanim zaczną być aktywni zawodowo. - W momencie, kiedy rozpoczynamy gdzieś pracę, zmienia się nasz tryb funkcjonowania w ciągu dnia. Spędzamy często po 8 godzin dziennie na wypełnianiu zawodowych zadań, co zwykle jest dla nas czymś naturalnym. Natomiast w przypadku osób młodych i niepełnosprawnych, które dotychczas nie pracowały w takim systemie ciągłym, stałym, nie miały dotąd takiego natłoku działań w ciągu dnia, mogłoby to być zbyt dużym obciążeniem. Zwłaszcza, jeśli z dnia na dzień miałyby przejść w nowy tryb - mówi Kasia. - Dlatego ważne dla nas jest, żeby o tym rozmawiać, ćwiczyć różne sytuacje, które będą ich czekać, które mogą ich spotkać w miejscu pracy. W końcu nawet i człowiek w pełni sił miewa kryzysy związane z zatrudnieniem w nowym miejscu. Poza tym dużo łatwiej jest zapoczątkować ten proces zmian teraz, niż później próbować zahamowywać różnego rodzaju trudności i opory przed pracą, które będą się pojawiać u tych osób. Lepiej uprzedzać fakty, działać prewencyjnie, niż później pracować nad zastanymi sytuacjami, które mogą być trudne.

W ośrodku OWIES uczą się też teoretycznych podstaw dotyczących ekonomii społecznej. Rozmawiają o spółdzielni socjalnej, której będą pracownikami. Nie mówią o formalnej stronie zakładania i prowadzenia tego podmiotu, bo ta wiedza nie jest im potrzebna. To aspekty ważne dla organizacji, które będą ich zatrudniać. Wiedza dotycząca ekonomii społecznej przekazywana jest im z perspektywy pracowników. Poznają swoje obowiązki i prawa, przepisy BHP, które są niezwykle ważne. Uczą się też zachowań zabezpieczających ich przed różnego rodzaju wypadkami. O szczegółach będą rozmawiać, kiedy będą już zatrudnieni - w konkretnych miejscach, na określonych stanowiskach, w konkretnej przestrzeni. W ośrodku OWIES mogą też korzystać z doradztwa specjalistycznego, czyli wsparcia zawodowego, pomocy psychologa i wielu innych, które będą niezbędne do ich rozwoju, do wprowadzenia ich na rynek pracy. A później, kiedy będą już pracować, to wsparcie dla nich również będzie dostępne i udzielane na bieżąco, w miarę ich potrzeb. Oczywiście bezpłatnie, bo koszt takiej pracy ekspertów finansuje Europejski Fundusz Społeczny.

I to nie koniec parasola, który obejmuje tę grupę. Jego trzon stanowi trening, który od dłuższego czasu osoby te przechodzą w swoim macierzystym stowarzyszeniu. To ono będzie ich później wprowadzać na rynek pracy. W znanych już sobie warunkach, u „Sprawniejszych", korzystają z warsztatów i szkoleń, odbywają praktyki zawodowe ze znanymi już sobie ludźmi. Zupełnie inaczej jest, kiedy są wprowadzani w nowe otoczenie, w nowe sytuacje, konfrontują się z obcymi sobie ludźmi. Wówczas przechodzą nowy trening. Im częściej takie zmiany są prowadzone w przyjaznej atmosferze, tym lepiej dla nich. - To zwiększa ich odporność na różnego rodzaju sytuacje. Bo najlepiej uczyć się w praktyce - mówi Kasia, która ma też doświadczenie jako trener pracy osoby niepełnosprawnej. - Ważna jest też powtarzalność pewnych sytuacji, ich omawianie, rozwiązywanie problemów. Oczywiście nie wszystko da się przećwiczyć, ponieważ różne sytuacje się zdarzają. Dlatego też osoby niepełnosprawne z upośledzeniem umysłowym wymagają ciągłego treningu, powtarzalności.

### Parasol bezpieczeństwa, ale nie zawsze

Przy pracy z osobami niepełnosprawnymi intelektualnie ważne jest wsparcie trenera, który stwarza poczucie bezpieczeństwa nie tylko samemu pracownikowi, ale również i pracodawcy. - Ale to nie oznacza, że w każdej sytuacji musi ingerować przełożony czy osoba z zewnątrz - przestrzega Kasia. - Są sytuacje, kiedy warto, a nawet i trzeba dać niepełnosprawnym samodzielnie rozwiązać różnego rodzaju problemy, patrzeć, czy zrobią to w sposób konstruktywny, nieraniący innych, czy jednak wymagane jest coś, co pomoże im samym załatwić sprawę. Oni też potrafią się uczyć.

### Marzenia za wypłatę

Marzeń nie mają wygórowanych. Spółdzielnia socjalna osób prawnych, założona przez Stowarzyszenie „Sprawniejsi" i Stowarzyszenie „Centrum Ochotników Cierpienia Diecezji Elbląskiej", da im pierwsze w życiu własne pieniądze. W wielu przypadkach sukcesem jest już sam fakt, że pójdą do pracy, że uda im się wyrwać z rodzinnego domu i samodzielnie powalczyć o siebie. „Pójdziemy do pracy. Będziemy jak dorośli!" - da się usłyszeć od niektórych. *Jolanta Prokopowicz*

# Sejm uchwalił Kartę Praw Osób z Autyzmem

**Osoby z autyzmem mają prawo do niezależnego, samodzielnego i aktywnego życia; nie mogą podlegać dyskryminacji - stanowi Karta Praw Osób z Autyzmem, którą w 12 lipca uchwalił Sejm.**

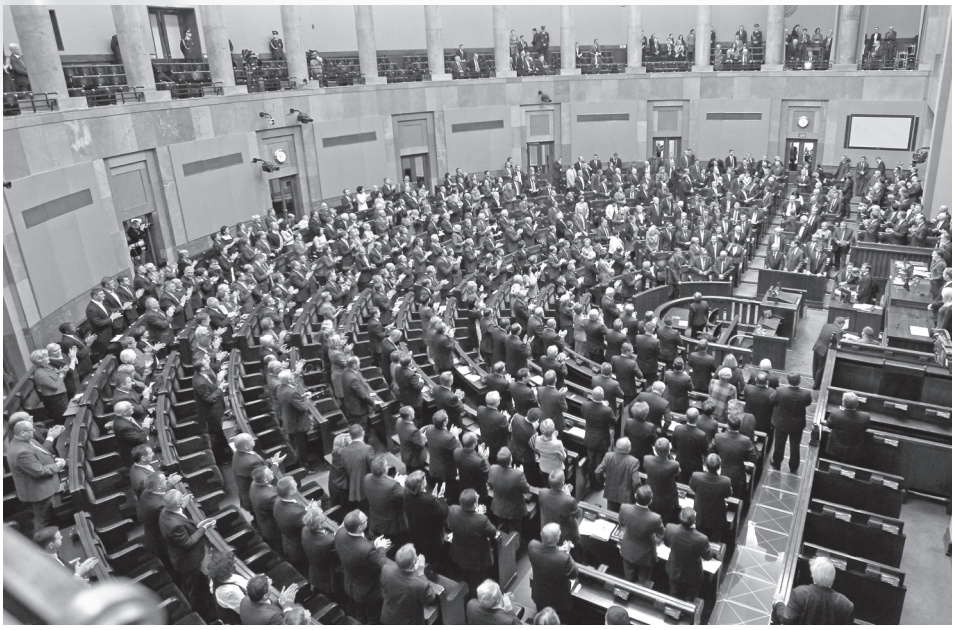
Posłowie jednogłośnie poparli uchwałę w sprawie Karty Praw Osób z Autyzmem - głosowało za nią 446 osób. W Karcie zapisano, że osoby z autyzmem mają prawo do pełnego rozwinięcia własnych możliwości, wykorzystania szans życiowych i pełnienia ról społecznych. Autorzy Karty chcą także, by takie osoby otrzymywały odpowiednią diagnozę i opinię medyczną, pedagogiczną, psychologiczną i logopedyczną.

Zgodnie z Kartą, osoby autystyczne powinny mieć łatwy dostęp do bezpłatnej i adekwatnej edukacji, dostosowanej do możliwości i potrzeb, pozwalającej na pełnienie ról społecznych, szczególnie ról zawodowych.

Osoby z autyzmem powinny mieć również pełne prawo do uczestnictwa w procesie podejmowania wszelkich decyzji dotyczących ich przyszłości, także za pośrednictwem reprezentantów; w miarę możliwości ich życzenia powinny być uwzględniane i respektowane. Należy zapewnić im też warunki mieszkaniowe uwzględniające specyficzne potrzeby i ograniczenia oraz wsparcie techniczne i asystenckie.

Autorzy Karty zwracają także uwagę, że osoby z autyzmem mają m.in. prawo do wynagrodzenia wykluczającego dyskryminację oraz wystarczającego do zapewnienia niezbędnego wyżywienia, odzieży, mieszkania, a także gwarantującego zaspokojenie innych koniecznych potrzeb życiowych. Powinny także uzyskać wsparcie w korzystaniu ze środków transportu w formie adekwatnej do ich potrzeb i możliwości oraz wsparcie umożliwiające uczestniczenie i korzystanie z dóbr kultury, rozrywki, wypoczynku i sportu.

Autyzm jest tajemniczym zaburzeniem, u podstaw którego leży nieprawidłowa praca mózgu. Osoby z autyzmem mają problemy z mówieniem, postrzeganiem świata, rozumieniem relacji społecznych. W odmienny sposób odbierają wrażenia zmysłowe: dla nich sól może być kwaśna, śnieg parzyć, a delikatne głaskanie powodować silny ból. I nie jest to ani gorsze, ani lepsze postrzeganie świata; jest po prostu inne i zasługuje na zrozumienie - podkreślają eksperci.



W Europie żyje obecnie 5 mln osób z autyzmem, co oznacza, że zaburzenie to dotyka jedną osobę na 150. Według amerykańskiego Centrum Zwalczania i Zapobiegania Chorobom (Centers for Desease Control and Prevention) autyzm wykrywany jest u jednego dziecka na 88. W Polsce mówi się o jednym przypadku na 300 osób. Szacuje się, że w naszym kraju żyje ok. 30 tys. osób z autyzmem i zespołem Aspergera, zaburzeniem pokrewnym, ale o łagodniejszym przebiegu. Zajmujące się tematem organizacje wskazują, że rozbieżność statystyk wynika z różnic w dostępie do diagnozy, jej jakości, a także świadomości społeczeństwa w zakresie autyzmu.

Bardzo ważne jest, żeby wykryć autyzm jak najwcześniej, gdy są jeszcze większe możliwości stymulowania rozwoju dziecka. Większa jest wtedy szansa, że w wieku dorosłym będzie ono samodzielne. Nie jest to jednak takie łatwe, gdyż dziecko autystyczne przez pierwsze 18 miesięcy życia może sprawiać wrażenie, że rozwija się zwyczajnie. Dopiero potem gwałtownie następuje regres. Dlatego choroba najczęściej wykrywana jest około 2. roku życia.

Według Fundacji SYNAPSIS przyczyn późnej diagnozy można upatrywać m.in. w: małej wiedzy lekarzy pediatrów o autyzmie, lekceważeniu pierwszych objawów i późnego kierowania do specjalisty, zbyt małej liczbie psychiatrów specjalizujących się w autyzmie, niskich środkach finansowych z NFZ na ten cel oraz zbyt małej liczbie specjalistycznych placówek zajmujących się diagnostyką i terapią.

*Oprac. RS*

# Z psem za pan brat

**Motywację na zajęciach trzeba zbudować. Często obcowanie z psem jest o wiele wyższą nagrodą dla dziecka niż cukierek czy pójście na plac zabaw. Jeśli widzimy, że pies jest motywatorem, jesteśmy w stanie dużo osiągnąć - wyjaśnia Anna Hatle-Tafelska, licencjonowany trener kynoterapii, członek elbląskiej Fundacji „Psy dzieciom", która była gościem dzisiejszego spotkania w „Słonecznym Klubie Mam".**

### Kynoterapia nie dla każdego

Kynoterapia jest to standaryzowana forma terapii kontaktowej z psem (znana powszechnie jako dogoterapia), wzmacniająca efektywność rozwoju osobowości, edukacji i rehabilitacji, w której motywatorem do pracy jest odpowiednio wyselekcjonowany i wyszkolony pies, a prowadzi ją wykwalifikowany kynoterapeuta. Jak twierdzi Anna Hatle-Tafelska częstym błędem, który pojawia się w mediach, są hasła pt. „Pies wyleczył moje dziecko". Rodzice dzieci niepełnosprawnych szczególnie na początku, kiedy poszukują różnych dróg wsparcia i nie do końca akceptują niepełnosprawność dziecka, są bardzo podatni na takie informacje. - Trzeba pamiętać, że pies terapeutyczny to motywator, który nie będzie oddziaływał na każde dziecko tak samo. Są dzieci, które boją się psów oraz takie, które po prostu nie lubią kontaktu ze zwierzętami. Efekty pracy wyglądają bardzo rożnie. Czasem widoczne są już po pierwszych zajęciach, czasem dopiero po roku. Nie ma ściśle przyporządkowanej niepełnosprawności, w przypadku której metoda ta działa najlepiej. Wszystko zależy od tego, jak bardzo dziecko lubi psa - wyjaśnia Anna Hatle-Tafelska. - U dzieci, które garną się do psów, w zależności od rodzaju niepełnosprawności układany jest indywidualny program, gdzie pies jest wpleciony w standardowe ćwiczenia dla dziecka, np. edukacyjne, poznawcze, psychoruchowe, kynoterapia bowiem działa we wszystkich sferach: emocjonalnej, psychoruchowej, językowej czy poznawczej. Przykład: dziecko, które ma problemy z liczeniem, może sobie zwizualizować proces odejmowania podczas karmienia psa (mamy 5 smakołyków, dajemy psu 2 - ile zostało?) czyli skojarzyć obraz znikania czegoś z odejmowaniem.

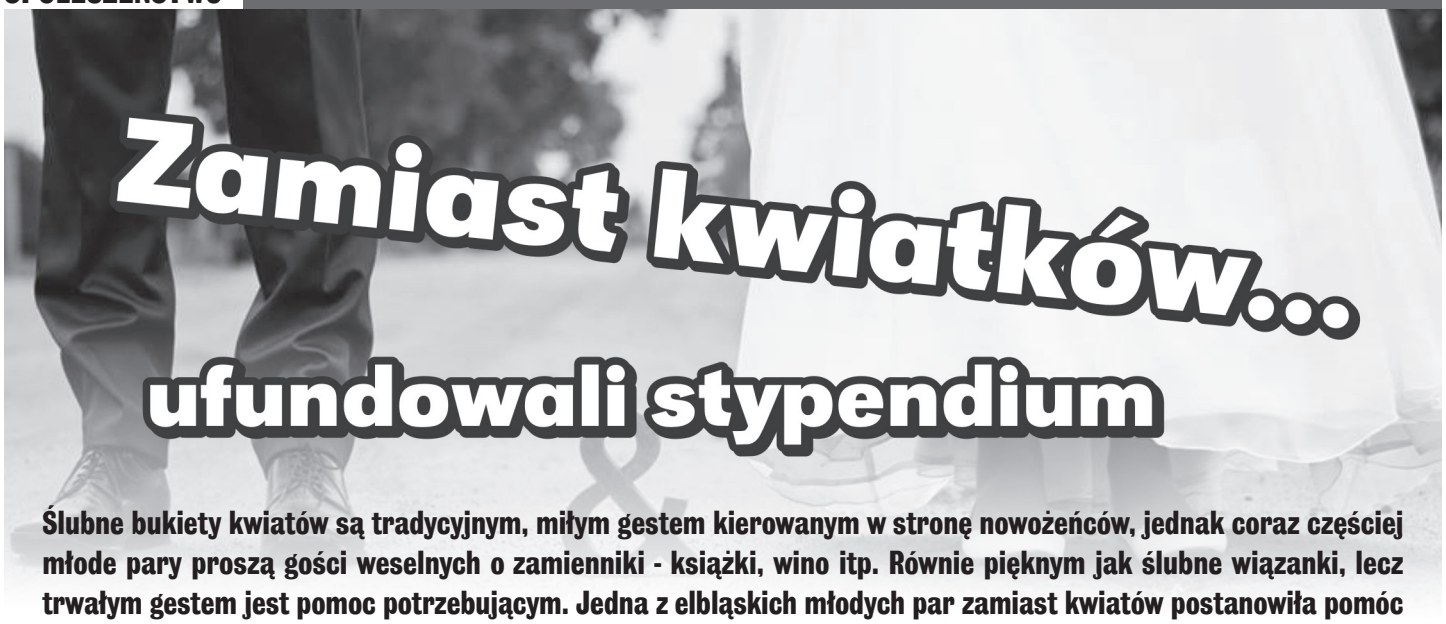
Anna Hatle-Tafelska na stałe współpracuje z dziećmi o różnym stopniu niepełnosprawności ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowaczego nr 1 przy ul. Kopernika: z dziećmi z Zespołem Downa, z ADHD czy z autyzmem. - W zeszłym roku chodziliśmy także po hospicjach i Domach Pomocy Społecznej, do osób starszych. Sam kontakt z psem jest dla nich ogromną radością. Ich poczucie własnej wartości często rośnie, kiedy widzą, że mają partnera, z którym współpracują, który ich słucha i rozumie - dodaje Anna Hatle-Tafelska.

### Psy uczą się cały czas

Psy terapeutyczne szkolone są przez cały czas. Każdy spacer to utrwalanie poszczególnych komend. Trening zależy od właściciela i od tego, do czego pies ma być przygotowany. Są 3 grupy psów, które nie są dopuszczane do pracy: bojowe, obronne i stróżujące. - W przypadku pracy z niepełnosprawnością, kynoterapeuta musi być treserem. W zależności od tego, czego potrzebuje na danych zajęciach, tego uczy się psa. Trzeba także dobrać odpowiedniego psa do specyfiki niepełnosprawności. I tak np. labrador nie jest dobrym psem dla dzieci z ADHD, gdyż jest zbyt ruchliwy i żywiołowy, ale świetnie sprawdzi się u autystyków, którzy nie widzą bodźców wokół siebie, żeby przykuć ich uwagę - wylicza Anna Hatle-Tafelska.

Warto wiedzieć, że od 3 lat w Elblągu działa Fundacja „Psy dzieciom", która jako jedyna w województwie warmińsko-mazurskim posiada psy z certyfikatami. Prowadzi zajęcia w Warsztatach Terapii Zajęciowej im. Matki Teresy z Kalkuty przy ul. Saperów. Oprócz tego, zapraszana jest do szkół i przedszkoli, gdzie prowadzi zajęcia edukacyjne, dotyczące bezpiecznego kontaktu z psem. W okresie wakacyjnym prowadzi również zajęcia w Poradni Rehabilitacji przy ul. Stoczniowej. Fundacja jest także organizatorem corocznego Dnia Psa. Szczegółowe informacje można znaleźć na ich stronie internetowej psydzieciom.elblag.pl.

*AG*



# Zamiast kwiatków...
## ufundowali stypendium

**Ślubne bukiety kwiatów są tradycyjnym, miłym gestem kierowanym w stronę nowożeńców, jednak coraz częściej młode pary proszą gości weselnych o zamienniki - książki, wino itp. Równie pięknym jak ślubne wiązanki, lecz trwałym gestem jest pomoc potrzebującym. Jedna z elbląskich młodych par zamiast kwiatów postanowiła pomóc niepełnosprawnym dzieciom - podopiecznym Fundacji Elbląg.**

Uroczystość ślubna to mnóstwo przygotowań - sala, kościół, menu weselne, suknia, garnitur... i to dopiero początek wyliczanki. Każda młoda para chce, by dzień ślubu był wyjątkowy, perfekcyjny i zapadł w pamięć na całe życie. Ten dzień może być też wyjątkowy dla zupełnie obcej im osoby. Pierwszą elbląską parą młodą, która zechciała pomóc innym podczas tego ważnego dla nich dnia jest Agnieszka i Paweł.

- Ostatnio modne jest, by zamiast kwiatów wręczać nowożeńcom książki czy kupony lotto. My poprosiliśmy naszych gości, by zamiast kwiatów przeznaczyli równowartość bukietów ślubnych dla Fundacji Elbląg na stypendia dla niepełnosprawnych dzieci z Elbląga i okolic. Kwiaty zwiędną, a jakiś młody człowiek będzie przez rok korzystał z systematycznej pomocy - mówi Paweł. - Parę lat temu sama byłam stypendystką programu stypendialnego „Szansa" Fundacji i wiem, że pomoc stypendialna jest bardzo ważna. Stypendium daje możliwość lepszego rozwoju, z pewnością ma wpływ na dalsze już dorosłe życie. Dzięki naszym gościom udało się nam zebrać 750 zł, choć oczywiście otrzymaliśmy też piękne kwiaty. Wszystkim weselnikom bardzo dziękujemy za przyłączenie się do naszej akcji, bo jej efekt to ich zasługa - z uśmiechem dodaje Agnieszka. Tradycja wręczania bukietów ślubnych długo nie zaniknie. To zależy wyłącznie od Młodej Pary, o co poprosi gości - czy tradycyjnie będą to kwiaty, czy na przykład książka. - W imieniu własnym oraz przyszłego stypendysty już teraz serdecznie chcę podziękować Młodej Parze - mówi Stanisław Puchalski, prezes Fundacji Elbląg.

Akcja „Kwiatki zostaw na łące, zamień je na stypendia" kierowana jest do par młodych - przyszłych nowożeńców. Nowożeńcy, którzy włączą się do akcji, przyczynią się do wsparcia edukacji niepełnosprawnych uczniów z naszego miasta i okolic. Fundusz Dzieci Niepełnosprawnych „Słonik" działa w ramach Fundacji Elbląg już od wielu lat. To z jego środków fundowane są stypendia dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej, dające im szansę na lepszą edukację i usamodzielnienie się w dorosłym życiu. Nowożeńcy, którzy pomogą w ten sposób, będą mieli okazję wybrać osobę (z listy stypendystów), która od nich otrzyma stypendium, poznać ją osobiście i śledzić jej losy przez 10 miesięcy przekazywania systematycznego wsparcia. Ich dobra wola pomoże niepełnosprawnym dzieciom i młodzieży z naszego miasta.

Pary młode, chcące w ten symboliczny sposób wesprzeć elbląskich stypendystów, proszone są o kontakt z biurem Fundacji Elbląg, ul. Związku Jaszczurczego 17, tel. 55 236 98 88.

*Fundacja Elbląg*

**Jesteś świadkiem ciekawego wydarzenia?**
**Coś Cię bulwersuje, smuci bądź cieszy?**
**Zadzwoń! Czekamy na Twój telefon!**

**(55) 232-69-35**

# Przyjaźń, która ocaliła życie

**70 rocznica Zbrodni wołyńskiej dotyczy także mojej rodziny. Jest to historia nieco inna od większości opowiadanych przez świadków tej zbrodni lub ich potomków, ale w moim przekonaniu bardzo pouczająca, która mi pokazała, jak absurdalne są wszelkie nacjonalizmy i nienawiści na tle narodowościowym i religijnym, i dlatego chciałabym ją opowiedzieć.**

Moi śp. Rodzice pochodzili ze Lwowa. W dzieciństwie przeżyli dwie wojny: I wojnę światową i wojnę polsko-bolszewicką. Najstarszy brat Taty uciekł z domu do Legionów Piłsudskiego, a brat Mamy uciekł z domu bronić Lwowa i leży na Cmentarzu Orląt. Rodzice pobrali się w 1936 r. i wtedy zaczął się najpiękniejszy okres w ich życiu - wśród polskich, ukraińskich i żydowskich przyjaciół w ukochanym Lwowie, z jasno rysującą się przyszłością. Urodziła im się pierwsza córeczka, Tata coraz lepiej zarabiał jako wojskowy krawiec, zbierali materiał na własny domek przy dziadkach na Kleparowie.

Z wybuchem wojny wszystko to się skończyło. Pierwsza okupacja sowiecka pozostała w ich wspomnieniach jako terror, wywózki, cele w więzieniu u brygidek pełne trupów, wśród których Mama szukała swoich krewnych po wejściu Niemców. Rodzice zabrali dziecko, maszynę do szycia i uciekli przez zieloną granicę na niemiecką stronę. Zatrzymali się u znajomych gospodarzy we wsi Dobromierzyce w hrubieszowskim, zamieszkałej głównie przez Ukraińców. To była duża wieś, z cerkwią, szkołą i przedszkolem. Początkowo żyło im się tam spokojnie. Tata zarabiał na życie szyciem - w czasie wojny też trzeba w coś się ubrać, połatać czy przerobić stare ubranie, a zapłacić na wsi można było jajkami, ziemniakami czy kurą. Siostra chodziła do ukraińskiego przedszkola, gdzie szybko nauczyła się mówić po ukraińsku. Nie groził im głód, który panował wówczas we Lwowie, ale pojawiło się gorsze niebezpieczeństwo. Nadeszło straszne lato 1943 roku. To nie był Wołyń, ale i tu sięgnęła wołyńska tragedia. Nocami przychodzili banderowcy i mordowali wszystkich Polaków - przede wszystkim mężczyzn. Co którąś noc po takiej rzezi przychodzili z kolei polscy partyzanci i mordowali Ukraińców.

W pobliżu Dobromierzyc istniała kolonia polskich osadników wojskowych. Gdy Paweł - gospodarz Rodziców - otrzymywał wiadomość, że przyjdą banderowcy, chował Tatę w wykopanym schowku. Gdy Tata dowiedział się, że mają przyjść polscy partyzanci, wywoził Pawła do polskiej kolonii. W takie noce, obie żony - katoliczka i prawosławna - stały drżące w oknie, modląc się wspólnie do tej samej Matki Boskiej o ocalenie swoich mężów. Ich modlitwa została wysłuchana - dzięki przyjaźni i wzajemnej pomocy, a także, jak wierzę, tej wspólnej modlitwie, obaj ocaleli. Rodzice musieli jednak jeszcze wiele przeżyć. Zaciekłość banderowców rosła. W ziemnym schowku musiała się już chować cała rodzina - Mama, Tata i siostra, której do dziś śnią się łażące tam po niej stonogi. Pewnego dnia Paweł otrzymał ostrzeżenie, że UPA wie, że u niego mieszka Polak krawiec i po tego Polaka przyjdą. Tej samej nocy zapakował moją rodzinę na wóz i leśnymi duktami wywiózł do odległej o około 20 km polskiej wsi Janówka. W Janówce zorganizowana została skuteczna samoobrona, której udało się odeprzeć ataki Ukraińców. Niestety wielu mieszkańców tej wsi zginęło z rąk hitlerowców.

Moi Rodzice po wojnie, jako lwowscy repatrianci, osiedlili się w Szczecinku na Pomorzu Zachodnim. Wkrótce pojawili się tam Ukraińcy - w Szczecinku funkcjonował punkt rozdzielczy przesiedleńców z Akcji „Wisła". W moim domu nigdy nie mówiło się źle u Ukraińcach, wprost przeciwnie - Rodzice opowiadali o zgodnym przedwojennym życiu we Lwowie, o kochających się, mieszanych małżeństwach, gdzie prawosławna żona szła w niedzielę z córkami do kościoła, a mąż z synami do cerkwi - albo odwrotnie, Mama śpiewała mi do snu śliczne ukraińskie piosenki. Nie mogli zrozumieć, dlaczego nagle, zupełnie niespodziewanie pojawiła się ta straszna nienawiść, która kazała mężowi zatłuc siekierą własną żonę, a sąsiadowi sąsiadów, z którymi nieraz siedział przy wspólnym stole.

Ta nienawiść, niestety, nie skończyła się wraz z wojną. Jak wspomniałam, na Pomorzu Zachodnim znaleźli się ludzie z Kresów, z obu stron - Polacy z Wołynia i Ukraińcy. Byłam dzieckiem i o wielu rzeczach przy mnie nie mówiono, ale i tak słyszałam różne przerażające historie o porachunkach polsko-ukraińskich kończących się wbiciem komuś noża w serce.

Już w latach 90., po śmierci Rodziców, pojechałam do tych obydwu wsi - do Dobromierzyc i Janówki. Obie znalazły się w obecnych granicach Polski. Janówka wyglądała na zupełnie niezmienioną, jak przed wojną. Przed jednym z domów stojących rzędem przy ulicy zobaczyłam staruszkę zbierającą kwiaty. Podeszłam i zapytałam, czy słyszała coś o krawcu i jego rodzinie, którzy tu się schronili. Okazało się, że znała ich osobiście. Mieszkali tuż obok, w sąsiednim domu. Szczęśliwie zastaliśmy też córkę gospodarzy, u których Rodzice mieszkali, a która wówczas była młodziutką dziewczyną. Było to niezapomniane spotkanie i długa rozmowa o trudnych powojennych losach naszych rodzin.

A w Dobromierzycach nie było śladu po cerkwi, szkole i przedszkolu, ani po dawnych mieszkańcach. Zabudowania też wyglądały na nowe. Nie miałam kogo zapytać, jakie były ich losy. Wieś znajduje się w gminie Werbkowice, gdzie był jeden z punktów zbornych Akcji „Wisła", być może Dobromierzyce zostały wysiedlone w ramach tej akcji. Nigdy się nie dowiedziałam, co stało się z Pawłem i jego żoną. Mam nadzieję, że ich dzieci i wnuki żyją gdzieś szczęśliwie i nie myślą źle o Polakach.

*Teresa Bocheńska*

# Z żółtaczką nie ma żartów

**Tomek Kojtych w marcu br. skończył 2 lata. Jest pogodnym, uśmiechniętym chłopcem, prawidłowo się rozwijającym. Nikt by nie przypuszczał, że jako niespełna 1,5-miesięczne dziecko prawie otarł się o śmierć...**

### Zapowiadało się groźnie

- Tomek urodził się z żółtaczką. Po 10 dniach od wyjścia ze szpitala kontrolnie przyszła do naszego domu pielęgniarka, a po 2 tygodniach pediatra, który stwierdził, że nie dzieje się nic złego. Jednak Tomek robił się coraz bardziej żółty. Sąsiadka zwróciła mi uwagę, że coś jest nie tak z kolorem jego skóry. Zaniepokoiłam się i pojechałam do przychodni. Stamtąd od razu zabrali go do szpitala. To był 5 tydzień. To zrządzenie losu, bo lekarka powiedziała, że tydzień lub dwa zwłoki i mogłoby być za późno - wspomina Aleksandra Kojtych.

Na początku było przerażenie i strach, bo informacji od lekarzy było mało. Państwo Kojtych nie wiedzieli, jakie są rokowania. Diagnoz było dużo, tak samo jak badań. Leczono go przez 5 tygodni i przez ten czas jego stan zdrowia uległ poprawie, jednak niepewność co do dalszego stanu zdrowia pozostała, ponieważ nie mieli pewności, czy wątroba się zregeneruje. Kilka dni po powrocie do domu, badania kontrolne wskazywały na pogorszenie funkcjonowania wątroby. Niezbędny był kolejny pobyt w szpitalu i dalsze leczenie. Tym razem okazało się, że przyczyną takiego stanu rzeczy jest wirusowe zapalenie wątroby.

### Wątroba zregenerowała się, ale...

- To był bardzo trudny okres, tym bardziej, że były święta wielkanocne. Zastanawiałam się, co mogę zrobić w tej sytuacji. Doszłam do wniosku, że mogę tylko kochać go najmocniej jak potrafię, dawać mu jak najwięcej poczucia bezpieczeństwa i miłości - wyjaśnia Aleksandra Kojtych.

W końcu USG wykazało zapalenie woreczka żółciowego, które jak się okazało, było powodem zapalenia wątroby, co w efekcie doprowadziło do cholestazy, czyli uszkodzenia wątroby. Po stwierdzeniu zapalenia woreczka Tomek otrzymał solidny antybiotyk, który w rezultacie wątrobę uratował. Organ zregenerował się i można powiedzieć, że Tomek jest teraz prawie zdrowym dzieckiem. Prawie, bo doskwiera mu jeszcze kamica nerkowa. Wątroba wyszła na prostą, ale podatna będzie zawsze, więc Tomek musi jeść zdrowo, aby jej nie nadwyrężać. Jak mówi Aleksandra Kojtych, syn jest teraz bardziej wytrzymały na ból i bardziej wrażliwy. Choć trzeba było włożyć trochę pracy, aby dostarczać mu więcej bodźców. Rehabilitacja i mądre zabawy przyniosły skutki.

### O żółtaczkach mówi się mało

Żółtaczki są częste, tak samo jak zapalenie wątroby. Nie zawsze się bada wątrobę. Dlatego warto zrobić wyniki wątrobowe i udać się z nimi do pediatry, aby ten spojrzał i potwierdził, czy są dobre, czy złe.

- O żółtaczkach mówi się mało. Według mnie każdy noworodek urodzony z żółtaczką powinien mieć wpisane w dokumentach jak wysoki jest współczynnik żółtaczki. W moim przypadku było to zaniedbane. Tomek mimo wysokiej żółtaczki, nie miał określonego tego współczynnika, który jest pierwszym sygnałem, czy jest to fizjologiczna, czy niefizjologiczna żółtaczka - dodaje Aleksandra Kojtych. - Warto wiedzieć, że niepokojącym objawem problemów wątrobowych jest nieodpowiedni kolor niemowlęcego stolca, który powinien być żółty. Jeśli jest biały lub szary, to może świadczy o tym, że żółć nie jest odprowadzana prawidłowo i wątroba nie działa tak jak powinna. Jeśli nasze dziecko ma żółtaczkę, należy także obserwować czy stolce nie zażółcają się bardziej; kiedy dziecko słabiej je, jest apatyczne, płaczliwe, to mogą to być sygnały, których nie powinno się lekceważyć. Generalnie jeśli cokolwiek nas zaniepokoi u małego dziecka - nie bójmy się dreptać, pukać, chodzić i pytać.

*Aleksandra Garbecka*

# Szkoła lepsza niż wakacje

**Są szkoły otwarte tylko latem. I to one podobają się najbardziej. Tak w każdym razie twierdzą uczestnicy Letniej Szkoły funkcjonującej od lat w Światowidzie, w ramach projektu „Twórcza terapia".**

### Jeden dzień z życia Letniej Szkoły

Na zajęcia w tym roku przychodzi 26 osób w różnym wieku. Znają się od lat ze Światowida oraz z placówek dla osób niepełnosprawnych, do których uczęszczają. Szkołę prowadzi Teresa Miłoszewska, autorka całej „Twórczej terapii". Dzisiaj w programie są warsztaty teatralne. Zaczęły się ruchową i intelektualną rozgrzewką, po której rozpętała się burza mózgów. - Wszyscy pragniemy miłości, bliskości, rodziny - mówi pani instruktorka. Tutaj czujemy się rodziną. Będziemy tworzyć drzewo, nie będzie to jednak drzewo genealogiczne. My sami będziemy jego korzeniami, konarami i gałęziami. Zaczniemy od dziupli, w której jakby się znajdujemy i z której to wszystko się rozchodzi. - Życie zaczyna się od ziarenka - stwierdza Lidka. To ono jest początkiem. Wszyscy przyznają jej rację, pomysł z dziuplą odpada. No tak, rzeczywiście, zaczniemy tworzyć drzewo od ziarenka - zgadza się pani instruktorka. Rozdaje wszystkim foliowe płachty, na których trzeba się będzie położyć, tworząc figurę w kształcie drzewa. Wszyscy z zaciekawieniem schodzą do holu, gdzie jest dużo miejsca. Zgodnie z sugestią Lidki, drzewo buduje się od ziarenka, z którego najpierw wyrastają korzenie i one mają najtrudniej, bo najdłużej muszą wytrzymać w określonej pozycji. Drzewo w całości zobaczę dopiero na filmie, który ma być efektem warsztatów i bardzo jestem ciekawa, jak będzie wyglądało. Wczoraj powstało pięć utworów na warsztatach poetyckich, które będą inspiracją do kolejnych działań, a w następnych dniach uczniowie Letniej Szkoły mają przygotować albumy, które wypełnią indywidualną treścią. - Będziemy dotykać natury - roślin, wody - mówi Teresa Miłoszewska, odbędą się różne zajęcia, które zostaną utrwalone w albumach. We wrześniu będziemy je oglądać i opowiadać, co robiliśmy. - Bardzo lubimy tu przychodzić - mówi Lidka Artymiuk. - To taka odskocznia od dnia codziennego. Jej koleżanki i koledzy z entuzjazmem potwierdzają i dodają, że bardzo lubią panią Tereskę Miłoszewską. Wysoko cenią sobie także zajęcia w szkole wolontariuszki-praktykantki: Agata Tupaj, Beata Ziarko i Iza Oleksy. - Bardzo dużo się tu nauczyłyśmy - zapewniają.

### Szkoła bawi się na pikniku

W sobotę, 27 lipca, Letnia Szkoła bawiła się na pikniku w Oleśnie. W parku wiejskim, pod starymi drzewami zebrało się doborowe towarzystwo: niepełnosprawni uczestnicy Letniej Szkoły Edukacji Artystycznej z Elbląga, podopieczni elbląskiego hospicjum, mieszkańcy Oleśna i okolic, uczestnicy projektu „Pajęczyna" z Ornety, Elbląga i Oleśna. W parku czekały różne niespodzianki: przyrządy do puszczania olbrzymich baniek, konna bryczka gotowa do przejażdżki, rower wodny na wiejskim stawie, ognisko z grillem i karton kiełbasek oraz pyszne ciasta i sałatki. Byli też artyści: pan Marek Płoski z gitarą, która nie próżnowała oraz specjalistki od fantazyjnych

makijaży. Gości serdecznie przywitała gospodyni imprezy - Marlena Szwemińska, prezes Stowarzyszenia Mieszkańców Wsi „Oleśno - wieś z pomysłem", zachęcając do wspólnej zabawy i zapowiadając gwóźdź programu - trzy spektakle teatralne przygotowane w ramach projektu „Pajęczyna". Okazało się, że prawie wszyscy obecni na pikniku się znają. Są członkami stowarzyszeń, które od

dawna współpracują przy realizacji różnych projektów, przyjaźnią się i pomagają sobie nawzajem. Teresa Miłoszewska powiedziała: „Współpracując od lat, staliśmy się grupą przyjaciół, a nasze stowarzyszenia powiązały się w sieć, która przypomina pajęczynę - i tak nazwaliśmy nasz wspólny projekt, którego efekty dzisiaj przedstawimy".

O godzinie 17.00 wszyscy przenieśli się do Stodolarni, zamienionej na tę okoliczność w salę teatralną. Na prowizorycznej scenie zobaczyliśmy trzy spektakle, przygotowane przez trzy młodzieżowe grupy biorące udział w projekcie „Pajęczyna": „Wszystko i nic" grupy z Ornety, w reżyserii Anety Głuch-Klucznik, „Wszystko, co kocham" grupy z Elbląga, w reżyserii Anny Haracz i „Wszystko ze świata" grupy z Oleśna, w reżyserii Tomasza Rozdowicza i Eliny Tonewa.

Instruktorki grup powiedziały: „Każda z nas miała ochotę zrobić coś z młodymi ludźmi z naszych miejscowości. Najpierw stworzyliśmy taką przestrzeń, w której mogliśmy lepiej się poznać, zaprzyjaźnić, odkryć talenty. Przez ostatnie 5 dni pracowaliśmy nad spektaklami, które są wspólnym dziełem wszystkich uczestników. Nie spodziewaliśmy się, że pięć dni wystarczy, żeby stworzyć takie wspaniałe efekty".

Wszystkie spektakle zrobiły na widzach duże wrażenie: scenariuszami i pełnym pasji wykonaniem. Była w nich miłość, zachwyt nad światem i dużo energii. Warsztaty teatralne okazały się trafionym pomysłem. W dziewczętach i chłopcach ujawniły się artystyczne dusze i nie zamierzają kończyć tej teatralnej przygody razem z projektem - już zrodziły się kolejne pomysły. Nie rozplata się też „Pajęczyna" - będzie generować nowe pomysły i zacieśniać więzy przyjaźni.

Piknik zorganizowali wspólnie: Centrum Spotkań Europejskich „Światowid" w Elblągu i Stowarzyszenie Kulturalne „Viva art" w Elblągu, przy pomocy Stowarzyszenia Mieszkańców Wsi „Oleśno--wieś z pomysłem" oraz Stowarzyszenia na rzecz Hospicjum Elbląskiego im. dr Aleksandry Gabrysiak. Skromną cegiełkę do przygotowania poczęstunku dołożył też Bank Żywności w Elblągu.

Wszystko to działo się w ramach projektu „Twórcza terapia", który trwa już szósty rok. Projekt ma charakter integracyjny, skierowany jest głównie do dzieci i młodzieży niepełnosprawnej, ale biorą w nim także udział osoby dorosłe, które związane są ze :Światowidem" od lat. Projekt, napisany i realizowany przez CSE „Światowid", dofinansowywany jest przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

*Teresa Bocheńska*

# Książka przyjazna dzieciom

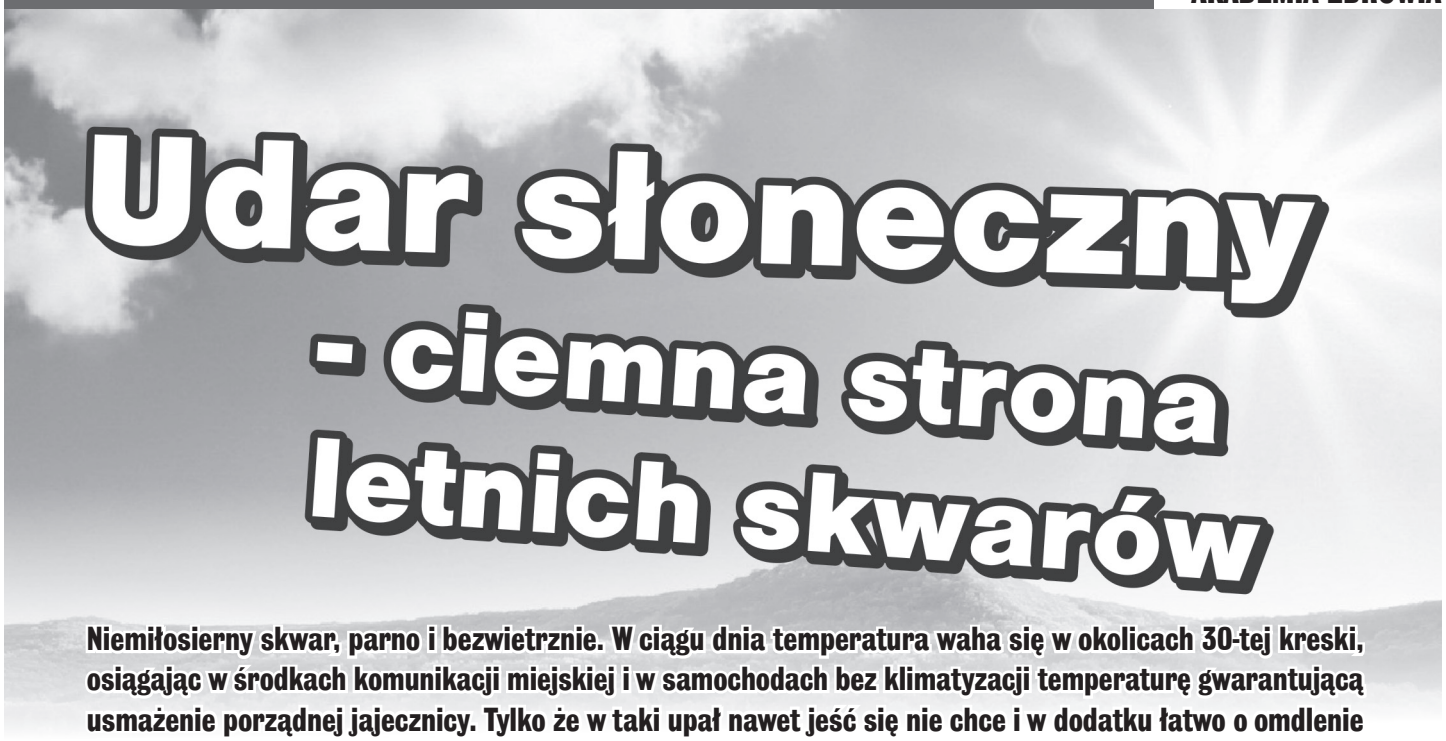
**W ramach serii „Bohaterowie Nieba" została wydana w Olsztynie książka, którą rodzice mogą spokojnie czytać dzieciom, nie tylko w wakacyjne wieczory. Opowieść o życiu bł. Doroty z Mątów zatytułowana „Z całego serca, ze wszystkich sił", autorstwa s. Kamili Leszczyńskiej opatrzona jest pięknymi ilustracjami i ukazuje postawy życiowe godne naśladowania.**

Autorką książki wydanej przez Zakład Poligraficzny „Spręcograf" jest urodzona w Elblągu siostra - katarzynka, która obecnie pracuje w Olsztynie. Autorka jest absolwentką Szkoły Podstawowej nr 23 oraz Zespołu Szkół Ekonomicznych w Elblągu. Ukończyła studia teologiczne z zakresu duchowości na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie. Jest autorką książek dla dzieci: „Aby służyć", „Pod znakiem muszelki", „Pomyliłeś się, cesarzu!" oraz „Światło, które nie może zagasnąć". Znajdujące się w książce zdjęcia również są dziełem zakonnicy - s. Karoliny Gawryś (CSC).

Książka opowiada dzieje życia pochodzącej z Mątów, a mieszkającej najpierw w Gdańsku przy ul. Długiej, a później w Kwidzynie, bł. Doroty z Mątów (1347-1394). Zagłębiając się w kolejne rozdziały powieści, poznajemy rodzinę i obyczaje panujące na Pomorzu w późnym średniowieczu. Książkę wzbogacają liczne przypisy, dzięki którym zarówno dorośli, jak i dzieci mogą przy okazji wzbogacić swoją wiedzę historyczną. Fabuła wciąga i poprzez dialogi przenosi czytelników do czasów, kiedy Dorota była dzieckiem, młodą panienką, a później mężatką, matką i wreszcie rekluzą.

Książka ukazuje w sposób przystępny dla dzieci, jak być dobrym człowiekiem, jak zmagać się z problemami dnia codziennego, by wreszcie dojść do świętości. Pozycja z całego serca warta polecenia.

*Marta Kowalczyk*



# Udar słoneczny - ciemna strona letnich skwarów

**Niemiłosierny skwar, parno i bezwietrznie. W ciągu dnia temperatura waha się w okolicach 30-tej kreski, osiągając w środkach komunikacji miejskiej i w samochodach bez klimatyzacji temperaturę gwarantującą usmażenie porządnej jajecznicy. Tylko że w taki upał nawet jeść się nie chce i w dodatku łatwo o omdlenie lub udar.**

Najprościej mówiąc - udar słoneczny to reakcja organizmu na oddziaływanie nadmiernego gorąca, która polega na zmianach w układzie krążenia i w temperaturze ciała. Udar słoneczny spowodowany jest przez nadmierne straty wody i niewystarczającą możliwość oddania ciepła przez ciało człowieka. Dodatkowo wystąpieniu udaru cieplnego sprzyjają: niedostateczna podaż płynów oraz schorzenia towarzyszące (astma, podwyższone ciśnienie krwi, sprzyjające odwodnieniu wymioty lub biegunka, zlewne poty itp.).

**Okoliczności sprzyjające udarowi słonecznemu:**

- brak przewiewu;
- zwiększona aktywność fizyczna (ciężka praca fizyczna wymagająca ruchu lub sport);
- zbyt ciepła odzież z nienaturalnych włókien (to również powód przegrzania u małych dzieci).

**Pierwsze objawy udaru słonecznego:**

- silne bóle głowy;
- narastające osłabienie (omdlenia);
- mdłości;
- niepokój;
- postępujące zmiany sensoryczne (upośledzenie refleksu, apatia, senność, zamroczenie);

**Uwaga!**

Udar słoneczny jest stanem naglącym. Następstwem braku pomocy mogą być drgawki i objawy uszkodzenia mózgu. Jeśli występują zaburzenia świadomości, zamroczenie, podczas którego chory majaczy bez sensu, mówi niezrozumiale i ma trudności z utrzymaniem kontaktu wzrokowego, należy wezwać lekarza.

**Jak sobie radzić?**

Przed przybyciem lekarza należy owinąć chorego wilgotnym, zimnym prześcieradłem lub ręcznikiem. Jeśli chory jest przytomny należy podawać małymi porcjami płyny do picia (najlepiej wodę niegazowaną). Podczas oczekiwania na przybycie lekarza osobę, która straciła przytomność (zasłabła), należy przenieść w chłodniejsze miejsce, następnie ułożyć ją na plecach z nogami i miednicą uniesionymi wyżej niż tułów i próbować obniżać temperaturę ciała poprzez przykładanie zimnych okładów w okolice szyi, pach i pachwin oraz zraszanie chłodną wodą. Osobę, która straciła przytomność, należy ułożyć na boku w tzw. pozycji bezpiecznej.

**Lepiej zapobiegać niż chorować**

- Aby uniknąć udaru słonecznego, należy w godz. 10-15 unikać nadmiernego wysiłku fizycznego i przebywania na otwartej, nasłonecznionej przestrzeni.
- Należy ubierać się w stroje z bawełny lub lnu w jasnych kolorach, które odbijają promienie słoneczne.
- Pić 2-2,5 litra wody i soków. Na upały polecany jest zwłaszcza sok marchewkowy i pomidorowy, gdyż zawiera potas potrzebny do regulacji gospodarki wodnej organizmu.
- Brać lekki prysznic w ciągu dnia lub zraszać ubrania (np. przechodząc w pobliżu tzw. Kurtyn wodnych).
- Wychodząc na dwór stosować kremy z wysokim filtrem UV i zakładać okulary przeciwsłoneczne.
- Na ekspozycji słonecznej pamiętać o nakryciu głowy (bawełniane czapeczki, bandanki, słomkowe kapelusze) i niespożywaniu alkoholu.
- Wieczorem i wcześnie rano wietrzyć mieszkania, a na dzień okna zasłaniać zasłonami, żaluzjami lub roletami.

*Marta Kowalczyk*

# Pamiętajmy!

**Podczas upałów nie wolno zostawiać ani dzieci, ani zwierząt w samochodach, nawet na chwilę, gdyż grozi to udarem słonecznym, a nawet śmiercią.**

# Krzesła i fotele pionizujące

**Zarówno krzesła, jak i fotele należą do najstarszych sprzętów domowych wynalezionych i produkowanych do dziś przez człowieka. Niewiele osób jednak wie, że dzięki rozwojowi techniki, współczesne meble mogą służyć nie tylko do siedzenia, ale i do wstawania. To ważna funkcja dla osób niepełnosprawnych oraz seniorów. Zwłaszcza że na sprzęty te przysługuje dofinansowanie z PFRON.**

### Krzesło - niby zwykłe, a niezwykłe

Krzesła produkowano na masową (jak na owe czasy) skalę jeszcze w starożytności. Jako mebel do siedzenia o konstrukcji szkieletowej z oparciem i bez podłokietników, w historii swojej egzystencji przechodziło chyba najwięcej zmian konstrukcyjnych spośród popularnych sprzętów domowych służących do siedzenia. Zmieniał się kształt, kolor, drewno, metal, ozdoby, materiał obiciowy i wreszcie funkcje tego popularnego mebla. W ostatnim czasie wzbogacono zastosowanie krzesła o możliwość pionizacji ułatwiającej wstawanie osobom, które mają z tym kłopoty. Podobnie zresztą rzecz się ma z fotelami, dlatego zaprezentujemy kilka modeli siedzisk, na które można uzyskać dofinansowanie w ramach środków PFRON (rozdzielanych m.in. przez PCPR-y).

### Krzesło ortopedyczne Atria (cena ok. 1700 pln)

Atria to duże, wygodne i bezpieczne krzesło wyposażone w podstawę z polerowanego aluminium, mechanizm ruchowy VMS, pozwalający na ruch we wszystkich płaszczyznach, kilka rodzajów podłokietników do wyboru, w zagłówek tapicerowany czarną skórą, a także - opcjonalnie - w regulację podparcia lędźwiowego. Posiada oparcie o zmiennej wysokości, co umożliwia dostosowanie mebla do rozmiarów osoby, która z niego korzysta.

### Krzesło ortopedyczne Twist (cena ok. 1900 pln)

Twist to krzesło obrotowe z mechanizmem VMS, pozwalającym przechylać się także na boki, co sprawia, że siedzi się wygodniej, gdyż krzesło dopasowuje się do sylwetki ciała, dzięki czemu obciążenie kręgosłupa jest bardziej równomierne. Miękkie ażurowe oparcie umożliwia nie tylko cyrkulację powietrza, ale też dopasowanie oparcie do kształtu i położenia pleców, zapewniając wygodę nawet podczas długich godzin pracy. Połączenie tych dwóch funkcji, czyli biodynamicznego oparcia i mechanizmu VMS, umożliwiającego ruch siedziska we wszystkich płaszczyznach, w jednym modelu potęguje walory ergonomiczne, gwarantując niespotykane do tej pory poczucie komfortu zarówno osobom starszym i niepełnosprawnym, jak i wszystkim pracującym godzinami w postawie siedzącej.

### Kilka słów o fotelach

Wygodne siedzisko z oparciem na plecy wraz z podłokietnikami. Mamy fotele tapicerowane, wykonane z kamienia, metalu, drewna, pokryte skórą lub aksamitem. Zdobione płaskorzeźbą, malowidłem lub złoceniami. Przez wieki te niesamowite meble spełniały i spełniają nadal funkcję reprezentacyjną. Od niedawna mogą pełnić też funkcje rehabilitacyjne.

### Fotel geriatryczny wspomagający pionizację Nestor 301 (cena ok. 2.800 pln)

Nestor 301 to duży, masywny wygodny fotel umożliwiający regulację w 3 pozycjach. Oparcie jest dzielone poziomo na 3 części. Fotel posiada podgrzewany odcinek lędźwiowy, 8 trybów wibracji do masażu. Jest też wyposażony w 4 kółka. Produkowany jest w dwóch kolorach: beż i ciemny brąz.

### Fotel pionizujący Pride Elegant-Lift Chair C5 (cena ok. 3.500 pln)

Fotele linii Elegant to komfort i zdrowie w jednym. Zamontowane w siedzisku mechanizmy umożliwiają zmianę kąta siedziska, pełną pozycję leżącą oraz pionizację fotela. Częste zmiany pozycji wymagane są w chorobach układu krążenia, układu nerwowego oraz w przypadku dolegliwości bólowych kręgosłupa. Przy ograniczonej mobilności użytkownika w pełni regulowany fotel może stać się doskonałym uzupełnieniem terapii przeciwodleżynowej. Fotel Elegant C-5 wyposażony jest w jeden siłownik, co powoduje symultaniczną regulację podnóżka i oparcia. Ponadto mebel posiada zdejmowaną tapicerkę, dzięki czemu łatwo utrzymać go w czystości. Fotel dostępny jest w kolorach: niebieski, beżowy, brązowy.

Jeśli szukamy takiego wyjątkowego sprzętu do domu lub biura, warto zapytać obsługę w sklepach z zaopatrzeniem ortopedycznym i rehabilitacyjnym o cały asortyment dostępnych krzeseł lub foteli, ponieważ niemal każdego miesiąca pojawiają się na rynku nowe modele, które być może będą lepiej odpowiadać naszym potrzebom, niż te zaprezentowane w artykule.

*M. Kowalczyk*

# Niezwykła mieszanka: miód i cynamon

**O tym, że miód działa zbawiennie na nasze zdrowie wiedzą chyba nawet najmniejsze dzieci. Jednakże mało kto wie, że w połączeniu z cynamonem może on skutecznie zapobiegać wielu schorzeniom i przypadłościom, m.in. zwalcza infekcje pęcherza czy nieświeży oddech. Pomaga też na zmęczenie i przy zrzucaniu zbędnych kilogramów. Oto kilka sposobów, jak stosować tę mieszankę bez obaw o skutki uboczne.**

### CHOROBY SERCA

Z miodu i cynamonu zrób pastę, nałóż na chleb zamiast dżemu i jedz codziennie na śniadanie. Obniża ona cholesterol i chroni przed atakiem serca. Regularne stosowanie wzmacnia uderzenia serca. Miód i cynamon uaktywnia arterie i żyły.

### ZAPALENIE STAWÓW

Osoby cierpiące na zapalenie stawów mogą przyjmować codziennie rano i wieczorem szklankę cieplej wody z 2 łyżkami miodu i 1 łyżeczką cynamonu. Przyjmując je regularnie nawet chroniczne zapalenie stawów może być wyleczone.

### INFEKCJE PĘCHERZA

Rozpuść 2 łyżeczki cynamonu i 1 łyżeczkę miodu w szklance letniej wody i wypij. Taka mieszanka niszczy drobnoustroje pęcherza.

### CHOLESTEROL

2 łyżeczki miodu i 3 łyżeczki cynamonu wymieszane z 16 uncjami wody, podane pacjentom z podwyższonym cholesterolem obniżają poziom cholesterolu we krwi o 10% .

### PRZEZIĘBIENIE

Osoby cierpiące na przeziębienie powinny przyjmować codziennie przez 3 dni 1 łyżeczkę letniego miodu z 1/2 łyżki cynamonu. Wyleczy on większość chronicznego kaszlu, przeczyści zatoki.

### DŁUGOWIECZNOŚĆ

Regularne picie herbaty z miodem i cynamonem zatrzymuje zniszczenia organizmu spowodowane procesem starzenia. Weź 4 łyżki miodu, 1 łyżkę cynamonu i 3 szklanki wody, wszystko razem zagotuj. Pij 1/2 szklanki, 3-4 razy dziennie. Dzięki temu twoja skóra będzie świeża, a proces starzenia zatrzymany.

### ROZSTRÓJ ŻOŁĄDKA

Miód i cynamon łagodzą ból brzucha oraz usuwają wrzody żołądka.

### UKŁAD ODPORNOŚCIOWY

Codzienne przyjmowanie miodu i cynamonu wzmacnia układ odpornościowy i chroni organizm przed bakteriami i wirusami. Miód zawiera dużo witamin oraz żelaza. Regularne stosowanie miodu wzmacnia białe krwinki do walki z bakteriami i chorobami wirusowymi.

### NIESTRAWNOŚĆ

2 łyżeczki miodu posypane cynamonem przed jedzeniem obniżają kwasowość i ułatwiają trawienie ciężko strawnych potraw.

### GRYPA

Miód zawiera pewien naturalny składnik, który zabija drobnoustroje grypy i chroni przed tą chorobą.

### INFEKCJE SKÓRNE

Nałóż równomiernie miód i cynamon na chore miejsce. Można leczyć wypryski, grzybice oraz wszystkie rodzaje infekcji skórnych.

### UTRATA WAGI

Pij ugotowany w szklance wody miód i cynamon, codziennie rano pół godziny przed śniadaniem na pusty żołądek i wieczorem przed snem. Przyjmowane regularnie obniżają wagę nawet u bardzo otyłych ludzi.

### NOWOTWÓR

Badania przeprowadzone w Japonii i Australii wykazały, że udało się wyleczyć zaawansowane stadium raka żołądka i kości. Osoby cierpiące na tego rodzaju nowotwory powinny przyjmować 1 łyżeczkę miodu z 1 łyżeczką cynamonu przez jeden miesiąc trzy razy dziennie.

### ZMĘCZENIE

Starsze osoby, przyjmujące miód i cynamon, są bardziej ożywione i sprawniejsze. Dr Milton, autor badania, zaleca pół łyżeczki miodu na szklankę wody i troszkę cynamonu. Codziennie pijmy po umyciu zębów i po południu ok. 15.00, kiedy obniża się aktywność organizmu, a w ciągu tygodnia odzyskamy witalność.

### NIEŚWIEŻY ODDECH

Ludzie Południowej Afryce codziennie rano płuczą gardło taką mieszanką: 1 łyżeczka miodu i cynamonu z ciepłą wodą; ich oddech pozostaje świeży przez cały dzień.

*Helena Lenckowska*

# Czy to ADHD?

**Jeszcze jakiś czas temu mało kto o tym słyszał. Zazwyczaj w kontekście tych objawów mówiono o braku wychowania dziecka oraz braku szacunku dla miejsca i innych osób. Dziś coraz częściej i otwarcie mówi się o tych zaburzeniach jako o chorobie, a nie braku „rodzicielskiej ręki". Wielu jednak nadal uważa to za wymysł cywilizacji i chęć polepszenia bytu dziecka - poprzez uzyskanie stosownych dokumentów uprawniających do specjalnego traktowania dziecka w szkole - lub po prostu widzą w tym pójście na łatwiznę ze strony rodziców, którzy wychowanie dzieci pozostawiają wszystkim innym, tylko nie sobie, a gdy się nie udaje, to stwierdzają u niego nadpobudliwość. Jak w rzeczywistości jest z tym ADHD?**

ADHD to skrót od angielskiej nazwy Attention Deficit Hyperactivity Disorder, czyli „Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi".

Ujawnia się wcześnie, między trzecim a piątym rokiem życia, lecz wiarygodne rozpoznanie problemu jest możliwe zwykle dopiero u siedmiolatka. Zdarza się, że pierwsze objawy zaburzenia mogą dać o sobie znać dopiero w późnym dzieciństwie lub wręcz w okresie dorastania.

ADHD to zaburzenie neurobiologiczne, uwarunkowane genetycznie, a objawy są całkowicie niezależne od woli dziecka. Stereotypowo uważa się, że nadpobudliwe dzieci to urwisy, których rodzice nie potrafili wychować. Natomiast problem polega na zmianach zachodzących w mózgu, które powodują nieprawidłowe spostrzeganie i przetwarzanie informacji (bodźców) z jednej komórki nerwowej do następnej.

Nie każde dziecko wykazujące większą aktywność ruchową, brak zainteresowania zajęciami i tym, co się do niego mówi, musi od razu chorować na ADHD. Rodzice bardzo często zastanawiają się nad tym, jak rozpoznać, czy ich dziecko jest chore. Ta dysfunkcja mózgu powoduje, że dzieci mają problemy w skupieniu się nad konkretną rzeczą, nie potrafią spokojnie planować, organizować, kontrolować i wykonywać zadań. Takie dzieci chcą siedzieć cicho, chcą wykonywać wszystkie polecenia rodziców, ale nie wiedzą, jak to zrobić.

**Sygnały, które powinny skłonić rodziców do zbadania dziecka pod kątem ADHD to:**

- brak kontroli emocji, stanu pobudzenia;
- impulsywność;
- zaburzone relacje z rówieśnikami (dziecko bywa napastliwe, często czuje się odrzucone, samotne, nierozumiane przez otoczenie);
- brak cierpliwości w różnych sytuacjach (nie umie czekać, przerywa innym, działa na zasadzie „tu i teraz");
- trudności z koncentracją uwagi (słucha nieuważnie, rozprasza się, często zapomina);
- nadmierna ruchliwość (nadmierna gestykulacja, nerwowe ruchy);

Jeżeli diagnoza została już postawiona, wówczas rodzice powinni skorzystać z pomocy specjalisty (lekarz, psycholog, pedagog, terapeuta), gdyż ADHD to problem całej rodziny. Rola rodzica w leczeniu tej przypadłości jest ogromna. Dlatego ważne jest, aby otoczenie wiedziało, jak postępować z chorym. Można zastosować leczenie farmakologiczne, lecz przede wszystkim należy przeprowadzić psychoterapię, która jest wielokierunkowa i długotrwała. Terapia musi oddziaływać zarówno na dziecko, jak i na jego otoczenie, rodziców, nauczycieli. Edukacja jest podstawą i kluczem do wypracowania schematu postępowania, dzięki czemu chory i jego otoczenie osiągną płaszczyznę porozumienia.

**Jest kilka prostych reguł, które można zastosować w praktyce:**

- wydawanie jasnych i krótkich poleceń;
- stworzenie systemu zasad i konsekwencji ich nieprzestrzegania oraz częste przypominanie o panujących regułach;
- uczenie planowania i systematyczności;
- docenianie sukcesów dziecka - pozytywne wzmacnianie, podnoszenie samooceny;
- utrzymywanie kontaktu wzrokowego;
- ograniczanie bodźców rozpraszających;

ADHD jest schorzeniem, które u mniej więcej jednej trzeciej pacjentów traci swą intensywność z wiekiem. Jednak u około dwóch trzecich zaburzenie to utrzymuje się w wieku dorosłym. Osoby dorosłe, podobnie jak dzieci, powinny być diagnozowane i poddawane terapii.

*E.D.*

# Błąd medyczny - część I

Początkowo zarówno w orzecznictwie sądowym, jak i piśmiennictwie dominował pogląd, iż jedną z podstaw odpowiedzialności cywilnej lekarzy był „błąd w sztuce lekarskiej", który można opisać jako „postępowanie niezgodne z regułami i normami obowiązującymi w danej korporacji zawodowej". Orzecznictwo Sądu Najwyższego z lat 50 ubiegłego wieku pozbawiło jednak medycynę przymiotu sztuki, skupiając się głownie na jej naukowym charakterze.

W związku z tym przyjęto bardziej precyzyjne pojęcie, zastępując „błąd w sztuce lekarskiej" „błędem lekarskim" (aczkolwiek oba pojęcia stosowane są zamiennie). Z kolei najnowsza literatura przedmiotu wprowadza kolejny, jeszcze bardziej odpowiadający współczesnym realiom termin, jakim jest „błąd medyczny". Biorąc pod uwagę silne zinstytucjonalizowanie pomocy zdrowotnej oraz fakt, iż pomocy medycznej udzielają całe zespoły, w skład których wchodzą nie tylko lekarze, zasadnym jest przyjęcie ostatniej, szerszej definicji.

Zgodnie z orzecznictwem Sądu Najwyższego za „błąd medyczny" uznaje się postępowanie sprzeczne z zasadami wiedzy i nauki medycznej w zakresie dla lekarza dostępnym (wyrok SN z dnia 1 IV 1955 r., IV CR 39/54; OSN 1957, poz. 7). Jest to kategoria obiektywna, niezwiązana z indywidualnymi cechami czy umiejętnościami konkretnego lekarza oraz okolicznościami, w jakich udziela świadczeń zdrowotnych. Tego rodzaju definicja wyłącza z zakresu błędu medycznego zaniedbania oraz uchybienia lekarza, które nie dotyczą sfery fachowej: diagnozy i terapii, lecz stanowią pomyłki lub niedociągnięcia o charakterze technicznym bądź organizacyjnym, skutkującymi wystąpieniem szkody.

W myśl przepisów prawa cywilnego odpowiedzialność cywilna lekarza zachodzi wtedy, gdy spełnione zostaną następujące przesłanki: wystąpi wina, szkoda oraz zajdzie pomiędzy zawinionym postępowaniem lekarza a szkodą tzw. adekwatny związek przyczynowy. Wina obejmuje zarówno element obiektywny (bezprawność), czyli naruszenie reguł prawidłowego postępowania, jak również subiektywny (przypisywalność) w postaci np. niedbalstwa czy lekceważenia obowiązków.

### Rodzaje błędów medycznych

Ze względu na kolejne etapy postępowania medycznego oraz w oparciu o orzeczenia sądów można wyodrębnić trzy rodzaje błędów medycznych:

### a) Błąd diagnostyczny

Błąd diagnostyczny wynika z niewłaściwego rozpoznania i jest oparty na nieprawidłowo zinterpretowanych przez lekarza objawach choroby. Skutkiem takiego błędu jest nierozpoznanie u pacjenta choroby (lub wręcz odwrotnie - stwierdzenie choroby u zdrowego pacjenta). Z reguły konsekwencje błędu diagnostycznego pojawiają się dopiero w trakcie stosowania terapii, chyba że błąd polega na niepodjęciu jakichkolwiek działań leczniczych.

**W wyroku z dnia 8 lutego 2006 r. (I ACa 1131/05), Sąd Apelacyjny w Poznaniu uznał za błąd diagnostyczny lekarza niepodłączenie zapisu KTG, które doprowadziło do podjęcia niewłaściwej decyzji o zakończeniu porodu siłami natury, w sytuacji, gdy bezwzględnie konieczne było natychmiastowe cesarskie cięcie. W konsekwencji u małoletniego powoda doszło do niedokrwienno - niedotleniowego urazu okołoporodowego, powodującego 100 % trwałego uszczerbku na zdrowiu.**

Błędna diagnoza może wynikać z różnych przyczyn, należy pamiętać, że lekarz poniesie odpowiedzialność tylko wtedy, gdy nie dochował należytej staranności podczas badania w celu postawienia właściwej diagnozy.

Nie każde wadliwe rozpoznanie świadczy o tym, że lekarz jest za nie odpowiedzialny. Dlatego pomyłka lekarza na etapie stawiania diagnozy nie zawsze może być uznawana za błąd lekarski. Często bywa tak, że wadliwa diagnoza spowodowana jest bezradnością medycyny, brakiem dostępu do najnowszego sprzętu diagnostycznego lub brakiem wiedzy medycznej odnośnie danej jednostki chorobowej. Jednakże niedokonanie przez lekarza badań niezbędnych do postawienia diagnozy, a których dostępność w danych okolicznościach była potwierdzona, należy zawsze uznawać za błąd diagnostyczny.

**Praktyka pozwala na wyodrębnienie najczęściej występujących błędów diagnostycznych:**

- nieprawidłowo przeprowadzony wywiad lekarski, brak istotnych pytań lub zaniechanie zlecenia badań specjalistycznych,
- mylna ocena objawów choroby,
- brak weryfikacji wyników badań.

### b) Błąd terapeutyczny

Błąd terapeutyczny występuje w sytuacji gdy została wybrana niewłaściwa z punktu widzenia medycznego metoda leczenia; często powiązany jest z wadliwą diagnozą. Szczególnym rodzajem błędu terapeutycznego jest błąd operacyjny, polegający na wadliwym wykonaniu zabiegu chirurgicznego. Za błędy operacyjne uznaje się nieprawidłowe (niepotrzebne) poszerzenie bloku operacyjnego lub zbyt późne przeprowadzenie operacji cesarskiego cięcia.

**Wyrok Sądu Apelacyjnego w Lublinie z dnia 10 stycznia 2002 roku, I ACa 576/0**

**1. Błędem w sztuce lekarskiej jest kontynuowanie porodu siłami natury mimo istniejących od pewnego momentu bezwzględnych wskazań do dokonania zabiegu cesarskiego cięcia.**

**2. Szpital ponosi odpowiedzialność zarówno za działanie lekarza wadliwie prowadzącego poród, jak i uchybienia w organizacji oddziału położniczo-ginekologicznego, które były przyczyną szkody.**

### c) Błąd rokowania

Błąd rokowania nazywany jest również „błędem prognozy" (co do stanu zdrowia pacjenta). Z reguły występuje wraz z błędem diagnostycznym. Aby można było uznać, że taki błąd miał miejsce, musi pojawić się u pacjenta szkoda, np. w związku z wydaniem zaświadczenia o częściowej niezdolności do pracy, podczas gdy pacjent w ogóle nie powinien pracować.

W następnych częściach zajmiemy się kwestią odpowiedzialności cywilnej za błędy medyczne, roszczeniami pacjentów oraz przedstawimy kroki, jakie powinien podjąć pacjent, aby móc skutecznie dochodzić swoich praw.

*Tomasz Ficek*

# Nowinki techniczne

## Nowatorski opatrunek

**Biodegradowalny opatrunek nanocelulozowy - to dzieło Karola Bociana, studenta IV roku kierunku biotechnologia Uniwersytetu Technologiczno-Przyrodniczego w Bydgoszczy. Nowatorski opatrunek chroniący przed zakażeniami i wspomagający gojenie ran został już doceniony i nagrodzony w kraju i za granicą.**

Zaprojektowany przez studenta-wynalazcę nowy rodzaj opatrunków hydrożelowych z nanocelulozy ma właściwości lecznicze i przyspieszające gojenie się ran. Jak podkreśla jego twórca, dzięki opatrunkowi rana oddycha, a blizny są mniej widoczne.

W innowacyjnym opatrunku wykorzystano wyciąg z babki lancetowatej, zawierającej substancje aktywne przyspieszające gojenie. Skuteczność w tym zakresie zwiększa użycie nanosrebra, które ma silne właściwości bakteriobójcze, także wobec szczepów bakterii odpornych na silne antybiotyki, np. gronkowca złocistego.

Wynalazek Karola Bociana to efekt jego współpracy z 10. Wojskowym Szpitalem Klinicznym w Bydgoszczy. Współtwórcami udanego projektu są: dr Agnieszka Grzelakowska i dr Paweł Grzelakowski.

Wynalazek doceniono już podczas 61. Międzynarodowych Targów Wynalazczości, Badań i Nowych Technik „Brussels Innova" w Brukseli oraz nagrodzono złotym medalem. Niedawno uhonorowano go także jedną z pięciu głównych nagród tegorocznej edycji Ogólnopolskiego Konkursu „Student-Wynalazca", zorganizowanego przez Politechnikę Świętokrzyską.

„Moim największym marzeniem jest możliwość prowadzenia badań klinicznych związanych z wykorzystaniem mojego opatrunku oraz dalsze badania nad nanocelulozą" - ujawnił Karol Bocian. Jak zaznaczył, w biotechnologii fascynuje go bogactwo możliwości nowych odkryć i szybki rozwój tej dziedziny nauki.

„Moja pasja związana jest z moimi zainteresowaniami. Odkąd pamiętam, zawsze interesowałem się chemią i biologią. Kierunek studiów, który wybrałem, pozwolił mi poszerzyć swoje horyzonty, zgłębić niezbędną wiedzę, a także umożliwił rozwijanie swoich pasji i zainteresowań" - dodał wynalazca.

Student-wynalazca, poza swą podstawową dziedziną, interesuje się także chemią oraz botaniką, w szczególności substancjami aktywnymi występującymi w roślinach leczniczych. Poza tym śpiewa jako tenor w Chórze Akademickim Uniwersytetu Technologiczno-Przyrodniczego, zdobywającym liczne nagrody i wraz z tym zespołem bywa na międzynarodowych konkursach i festiwalach.

*Źródło i zdjęcie: PAP Nauka w Polsce*

## Każdy będzie mógł widzieć jak cyborg

**Możliwość powiększenia obrazu, jakbyśmy mieli zamontowany w oczach zmiennoogniskowy obiektyw, od lat przewija się w dziełach fantastycznych — czy to traktujących o cyborgach i implantach, czy to o robotach (choćby „Terminator"). Od pewnego czasu w sieci mówi się o soczewkach, które bez ingerencji w ludzkie oko mogą taki sposób patrzenia na świat umożliwić. Projekt jest sponsorowany przez DARPA i ma zapewnić pomoc mającym problemy z pogarszającym się wzrokiem — na przykład osobom starszym, cierpiącym na zwyrodnienie plamki żółtej.**

Eric Tremblay z Politechniki Federalnej w Lozannie i Joseph Ford z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Diego twierdzą, że udało im się zbudować soczewkę kontaktową z zoomem 2,8px (od red. przybliżeniem obrazu). Nie znajdziemy tu jednak ruchomych przyrządów optycznych, jak spodziewaliby się tego miłośnicy Sci-Fi. Soczewka składa się po prostu z dwóch obszarów — centralnego, który nie powiększa obrazu, oraz okalającego go pierścienia, który czterokrotnie przedłuża drogę światła i skupia wiązki tak, aby po dotarciu do oka dawały wrażenie powiększenia obrazu.

Na razie prototyp nie zachwyca. Soczewka ma 8 mm średnicy, 1,17 mm grubości i została wykonana z materiału zdecydowanie zbyt twardego, aby był bezpieczny dla ludzkiego oka. Co więcej, nie ma jeszcze mechanizmu blokującego jeden z obszarów, aby noszący mógł wybrać, czy życzy sobie oglądać świat w skali 1:1, czy powiększony. Na potrzeby testów wykorzystywane są elektroniczne okulary 3D. Jakość powiększonego obrazu w przeprowadzonych testach też nie zachwyciła badaczy. Przed nimi jeszcze długa droga, ale projekt wygląda obiecująco.

Doskonałym uzupełnieniem takiego wynalazku byłaby technologia opracowana na Uniwersytecie Waszyngtońskim. Kilka lat temu powstała tam prototypowa soczewka z niedużym wyświetlaczem, co potencjalnie daje możliwości związane z rzeczywistością rozszerzoną. Konstruktorzy rozważali także możliwości powiększania obrazu, ale na razie nic nie wiadomo o postępach projektu. Kiedy było o nim głośno, w polu widzenia potrafił pokazać zaledwie kilka pikseli, co nadaje się bardziej do zaalarmowania osoby noszącej o czymś, niż prezentowania dodatkowych informacji i otaczającej rzeczywistości czy sprawdzania poczty. *Anna Rymsza (Xyrcon)*

*Źródło: dobreprogramy.pl*

# Przygody Pitera i Bolko - przed decydującą bitwą cz.1

**W poprzednich odcinkach**: Stary holenderski kupiec Johan, z grupą młodych adeptów tego fachu, wybrał się w średniowieczną handlową wyprawę na tereny obecnej Polski północnej. Młodzi ludzie od początku byli zdziwieni i zafascynowani tym, co zobaczyli w Elblągu. Najbardziej jednak podobało się tutaj młodemu, zdolnemu i świetnie wyszkolonemu w sztuce walki Piterowi, który był oczarowany urodą Krysty, - młodej gniewnej bojowniczki na rzecz ruchu antykrzyżackiego. Wojowniczka w chwili zdemaskowania przez szpiegów zakonnych mogła liczyć na jego natychmiastową pomoc, przez co sam Piter naraził się Krzyżakom. W konsekwencji swojego czynu musiał salwować się ucieczką, podczas której natrafił na grupę patriotów polskich spod „Znaku Orła Białego". Ci przyjęli go w swoje szeregi i mianowali agentem „Orła Białego". Wspólnie z Bolkiem - Polakiem obdarzonym niezwykłą siłą o sercu gołębia, - działali na terenie Elbląga i okolicy. Wspólnie walczyli też pod Grunwaldem, agitowali sympatyków w sprawie przyłączenia Pomorza i Prus do Polski, współpracowali ze Związkiem Miast Pruskich, któremu przewodniczył Jan Bażyński. Obaj ożenili się z ukochanymi kobietami i zestarzeli się. Gdy rozpoczyna się ta cześć przygód, Bolko, jego żona oraz żona Pitera już nie żyją. Teraz czas na ich synów, którzy działają dalej...

Mijały dni i lata. Krzyżacy nadal gnębili i w perfidny sposób podporządkowywali sobie całe wsie, miasta i okręgi, w których z kolei rosło niezadowolenie oraz niechęć do braci zakonnych. Korona w ten sposób zyskiwała coraz to nowych sprzymierzeńców. Działalność agentów spod znaku „Orła Białego" w znacznym stopniu jej w tym pomagała. Gdy 21 kwietnia 1454 roku Polska wypowiedziała wojnę Krzyżakom, wydawało się, że sytuacja Zakonu jest fatalna. Ziemie Kazimierza Jagiellończyka i jego lenników oraz ważniejsze miasta i porty będące we władaniu zbuntowanych związkowców pruskich zewsząd otaczały ziemie zakonne. Jednak Krzyżacy nie rozkładali bezradnie rąk. Sprytem, podstępem i przekupstwem doprowadzili do tego, że zapewnili sobie poparcie papieża Mikołaja V, pomoc finansową z zachodnich baliwat (wielkie dobra niemieckie należące do Zakonu, a leżące w Rzeszy niemieckiej i we Włoszech) oraz dostawy morskie przez Bałtyk i lądowe przez zhołdowaną Nową Marchię (posiadłość zakonna między Księstwem Szczecińskim a Wielkopolską). Wojna, o której mówimy trwała trzynaście długich lat, wyczerpując siły z jednej i z drugiej strony. Wiele wsi, miast, zamków, mostów, portów i całych połaci lasów przestało istnieć lub uległo ogromnym zniszczeniom. Setki tysięcy zwierza zginęło w pożarach oraz zostało zjedzonych przez walczących. Najgorsze jednak było to, że dziesiątki tysięcy ludzi zginęło lub dostało się do niewoli i dotyczyło to tak samo walczących, jak i ludności cywilnej. Wielu sprzymierzeńców Związku Pruskiego nastawionych było pozytywnie do sprawy, ale poprzez uciążliwość długotrwałych i mało zdecydowanych działań wojennych ze strony Polski, traciło cierpliwość i wiarę w zwycięstwo. Dlatego tak ważna w tym czasie była działalność ludzi „Orła Białego".

Wielu z naszych bohaterów odeszło z tego świata z wiekiem. Krwawy Bolko - wuj Krysty, stary kupiec holenderski - Johan, żeglarz Vogen, Jerzy z Torunia - ojciec Wali, rodzice i wujostwo Pitera, Michał z Kołobrzegu - wuj Krysty, Stefan - wesoły kucharz, a nawet Potężny Bolko - druh i przyjaciel Pitera, Paweł z Elbląga oraz Wala - żona Pitera. Wszyscy oni odeszli. Ich miejsce zajmowali młodzi. Gdy wybuchła wojna trzynastoletnia, Bolko Junior, syn Bolka, miał już 39 lat, a Piter przekroczył 60-tkę. Jego syn Paweł, który otrzymał imię po Pawle z Elbląga, wielkiego przywódcy siatki agentów Orła Białego, też ukończył 30-tkę. Zarówno Bolko Junior, jak i Paweł oraz Hag, syn medyka Rinkiego, który również przekroczył 30 lat, byli ciągle stanu kawalerskiego. Ta trójka przyjaciół tak poświęciła się sprawie przyłączenia Elbląga do Korony, że życie prywatne praktycznie dla nich nie istniało. Bolko przewodził „bojówkom" patriotów i dywersantów. Hag był zdolnym i poważanym medykiem, który zasłynął jako lekarz ubogich, ale zawodowo pracował w szpitalu krzyżackim, gdzie zbierał informacje od rannych rycerzy krzyżackich, które następnie przekazywał stronie polskiej. Paweł również otrzymał wykształcenie medyczne, ale zawodowo poświęcił się żegludze. Po dziadku Karlu odziedziczył zdolności szkutnicze, a po ojcu zamiłowanie do handlu. Paweł przewodził też siatką agentów pruskich, od Królewca po Toruń i Gdańsk.

Minęło dalsze dziewięć lat. Wojna nadal trwa. Na Bałtyku Kaprowie dosłownie szaleli. Z powodu antagonizmu duńsko-szwedzkiego kaprowie obu królewskich rywali, kaprowie krzyżaccy i niemieccy oraz Eryka Pomorskiego praktycznie uniemożliwiali handel flocie hanzeatyckiej. Flota Pawła miała więc pełne ręce roboty, a zastępy medyków i „sanitariuszy" Haga przepełnione izby chorych. Bolko z nieliczną flotą rzeczną krążył od Gdańska po Toruń i od Elbląga do Królewca polując na śródlądowe patrole Krzyżackie. Często konwojował tratwy i łodzie handlowe w zestawach 30 do 100 jednostek hanzeatyckich, tocząc krwawe boje rzeczne i lądowe. Zamki zmieniały właścicieli, często nawet 2-3 razy w roku i Bolko raz miał poparcie z ich strony, a innym znów razem musiał walczyć. W roku 1463 wojska polskie i zwolennicy Związku Pruskiego pomału, ale zdecydowanie osiągają przewagę. Większość zamków Krzyżackich jest już w rękach polskich lub została zburzona. Taki los spotkał też zamek w Elblągu. W wyniku zaostrzającego się konfliktu z Zakonem, elbląscy mieszczanie przy poparciu Związku Pruskiego, 7 lutego 1454r. zdecydowali się na powstanie zbrojne i uderzyli na zamek. Pod nieobecność komtura Henryka Reus von Plaucha, po pięciodniowym oblężeniu zamek został zdobyty 12 lutego 1454r. (a więc dwa miesiące przed wybuchem wojny polsko-krzyżackiej). By zapobiec odrodzeniu się potęgi Zakonu w Elblągu, zamek zburzono (konwent elbląski przeniósł się do Pasłęka). W sto lat później ruiny zamku ostatecznie rozebrano, co kończy jego 14 letnią historię. Wojna jednak trwała dalej. Zakon obsadzał swymi wojskami nieliczne zamki i twierdze, ale daleki był od poddania się. Potężna krzyżacka twierdza w Gniewie blokowała hanzeatycki handel towarów Wisłą. Wojska polskie długo oblegały zamek gniewski i tylko kwestią czasu było jego zdobycie. W tej sytuacji, z portu w Królewcu pod dowództwem Wielkiego Mistrza Ludwika von Erlichshansend wypłynęła flotylla 44 statków krzyżackich z posiłkami i bronią oraz żywnością, na odsiecz obrońcom Gniewu. Jednak agenci Pawła... Cdn.

*Paweł Kulasiewicz*

# Recenzja książki Małgorzaty Gutowskiej-Adamczyk

# „Cukiernia pod Amorem. Zajezierscy”

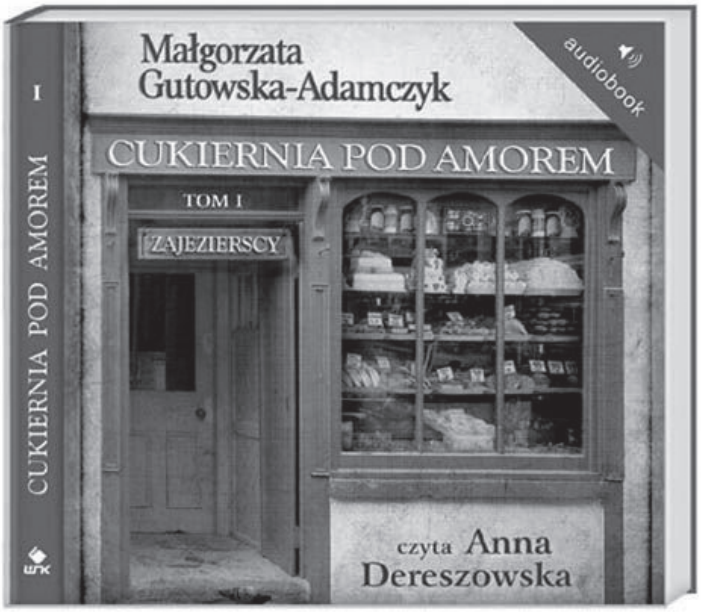
**Zapraszam do „Cukierni pod Amorem", zapachnie tu wypiekami, miłością, zdradą, pożądaniem, nienawiścią, małymi sekrecikami i wielką tajemnicą, a zatem tym wszystkim, co powinno znaleźć się w dobrej opowieści.**

„Cukiernia pod Amorem. Zajezierscy” Małgorzaty Gutowskiej-Adamczyk to pierwsza część trzytomowej sagi. Fabuła toczy się na dwóch płaszczyznach czasowych, mamy więc historię współczesną dziejącą się w roku 1995 w Gutowie i tę historyczną obejmującą drugą połowę dziewiętnastego wieku, a rozgrywającą się w Zajezierzycach. W wątku współczesnym poznajemy Igę Hryć i jej ojca Waldemara, właściciela tytułowej Cukierni pod Amorem. Iga za sprawą prac archeologicznych mających miejsce opodal cukierni, trafia na trop rodzinnej tajemnicy. Otóż znaleziona podczas wykopalisk mumia nosi pierścień, który niegdyś należał do rodziny Hryciów. Losy pierścienia i losy związanych z nim przodków zainteresowały Igę, zaczęła więc prowadzić swoiste śledztwo. Historia współczesna wydaje się tylko pretekstem do tego, żeby cofnąć się o sto lat i z wielkim rozmachem snuć opowieść o spokrewnionej z Hryciami rodzinie Zajezierskich. Ta historyczna część powieści jest o wiele ciekawsza od wątku współczesnego i tak naprawdę stanowi o atrakcyjności całej książki. Wielkie słowa uznania należą się autorce za odtworzenie dziewiętnastowiecznego kolorytu i nie chodzi tu tylko o niezwykle barwne opisy balów, strojów, polowań, wyposażenia wnętrz, obyczajów czy wszechobecnych konwenansów, ale także o nakreślenie tła historycznego i oddanie mentalności ówczesnych Polaków. Czytelników zapewne urzekną szczegółowe opisy codziennego życia oraz starannie wplecione w malownicze realia dziewiętnastego wieku uczucia bohaterów, ich marzenia i pragnienia.

Kolejną zaletą książki jest cała gama niezwykłych postaci, nakreślonych wyraziście i przekonująco. W części historycznej powieści dominują kobiety, zaprezentowane różnorodnie. Mamy więc troskliwą matkę, namiętne bądź chłodne kochanki, oddane bądź zobojętniałe żony. Niemal wszystkie bohaterki skupione są wokół jednego mężczyzny, hrabiego Tomasza Zajezierskiego, który ma w sobie coś demonicznego, który oddziałuje zazwyczaj fatalnie na los otaczających go kobiet.

Niewiele mamy sag w polskiej literaturze i choćby z tego względu „Cukiernia pod Amorem” zasługuje na uwagę recenzenta i oczywiście czytelników. Autorka nie zamyka żadnego z wątków, wprawdzie jedne miłosne perypetie się kończą, ale inne dopiero się zaczynają i nagle urywają wraz z kartami książki. Tajemnice pozostają nierozwiązane, a to dlatego, żeby czytelnik musiał sięgnąć po kolejny tom.

„Cukiernia pod Amorem” to lektura, która wciąga i zapewnia dobrą rozrywkę. Książka najwięcej przyjemności przyniesie tym, którzy uwielbiają klimat dziewiętnastowiecznych dworków, ów terkot karocy po żwirowej drodze, szelest jedwabiu na balu, zapach zarówno świec, jak i prochu. Jeśli ktoś nie lubi często przewracać kartek, może sięgnąć po wersję dźwiękową „Cukierni pod Amorem”. Subtelna interpretacja Anny Dereszowskiej nadaje książce dodatkowego waloru.




*Audiobook: Małgorzata Gutowska-Adamczyk, „Cukiernia pod Amorem. Zajezierscy”, Nasza Księgarnia, 2011, czyta Anna Dereszowska, czas nagrania 14 godzin i 16 minut*

*Agnieszka Pietrzyk*

## Warto posłuchać

**Małgorzata Gutowska-Adamczyk, „Cukiernia pod Amorem. Cieślakowie"**

Barwna opowieść o rodzinie Zajezierskich ma swoją kontynuację w kolejnym tomie „Cukierni pod Amorem”. Co nas czeka w drugiej części sagi? Otóż wraz z jedną z bohaterek przeniesiemy się za ocean i poznamy życie polskich emigrantów. Przeniesiemy się również do półświatka złodziejaszków z warszawskiego Powiślaka, a to za sprawą skoligaconej z Zajezierskimi rodziny Cieślaków. Autorka prezentuje też artystyczne środowisko przedwojennych teatrów i kabaretów, przy czym ponownie urzeka niezwykłą dbałością o szczegóły. Oczywiście nie zabraknie w drugim tomie interesujących kobiet i historii miłosnych rozgrywających się na tle ważnych wydarzeń historycznych. Polecam.

*Audiobook: Małgorzata Gutowska-Adamczyk, „Cukiernia pod Amorem. Cieślakowie”, Nasza Księgarnia, 2011, czyta Anna Dereszowska, czas nagrania 14 godzin i 3 minuty*

**Małgorzata Gutowska-Adamczyk, „Cukiernia pod Amorem. Hryciowie"**

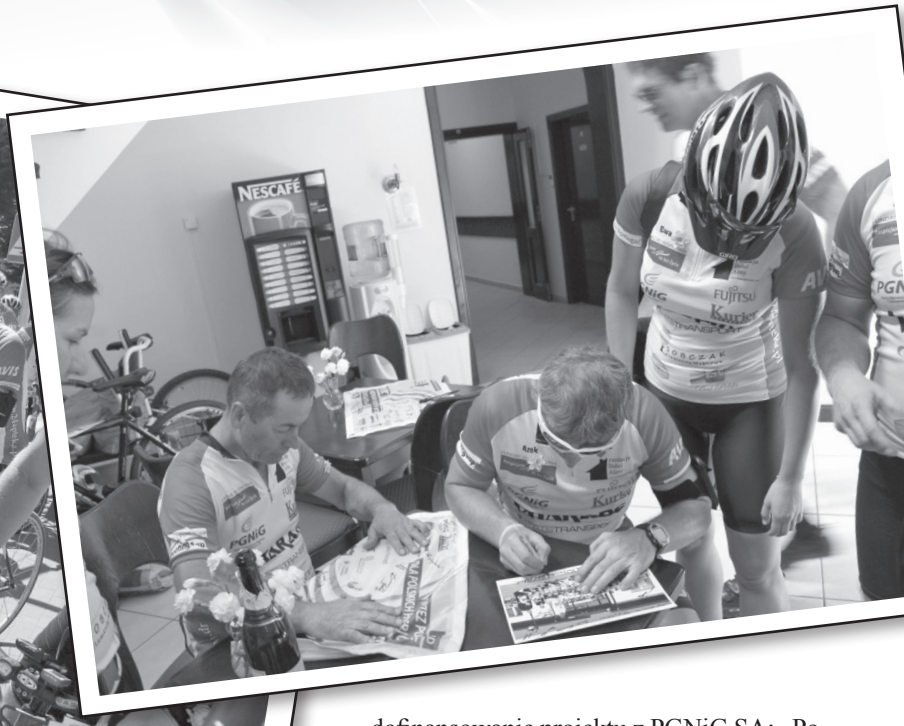
W trzecim tomie „Cukierni pod Amorem” znowu mamy dwie płaszczyzny czasowe, lata dziewięćdziesiąte dwudziestego wieku i okres drugiej wojny światowej. Na plan pierwszy powraca Iga Hryć próbująca rozwikłać tajemnicę rodowego pierścienia, jej ojciec Waldemar Hryć szukający własnego szczęścia, no i oczywiście babcia Celina. Poznając perypetie sercowe młodej Celiny, przenosimy się do czasów drugiej wojny światowej i stajemy się świadkami ówczesnego zła, między innymi eksterminacji gutowskich Żydów. W trzecim tomie także więcej o dziejach tytułowej Cukierni pod Amorem. Polecam.

*Audiobook: Małgorzata Gutowska-Adamczyk, „Cukiernia pod Amorem. Hryciowie”, Nasza Księgarnia, 2011, czyta Anna Dereszowska, czas nagrania 14 godzin*

# Tysiąc kilometrów

## dla polskich hospicjów

**1107 km - dokładnie tyle dzielnie przejechali w ciągu 9 dniu uczestnicy IV Rajdu Rowerowego „Przez Polskę dla polskich hospicjów". Jednym z uczestników wyprawy był 46-letni Arkadiusz Podhorodecki, zapalony rowerzysta, który od wielu lat współpracuje z elbląskim hospicjum.**




- To był już mój czwarty udział w rajdzie. Było bardzo intensywnie, ale to była emocjonująca i niezapomniana przygoda. Na trasie odwiedziliśmy 10 hospicjów, które otrzymały od nas konieczny sprzęt medyczny. Było nas łącznie 18 osób, zarówno z Polski, jak i Anglii, ale na wielu odcinkach dołączali do nas wolontariusze - wyjaśnia Arkadiusz Podhorodecki.

Tegoroczna trasa prowadziła prowadziła od Bielska-Białej do Gdańska, m. in. przez Stary Licheń, Gniewno, Szczecin i Lębork aż do Gdańska. Pomysłodawcami rajdu są Janusz Holender i jego córka Ewa, którzy w 2009 r. powołali Fundację Babci Aliny, mającą promować ruch hospicyjny w Polsce, a za zebrane fundusze kupować dla tych placówek sprzęt medyczny. Rajd upamiętniać ma postać babci i mamy, Aliny, która w hospicjum w Bielsko-Białej zmagała się z ciężką chorobą nowotworową.

Od 2009 Fundacja przekazała ponad 450 tys. zł na sprzęt dla ponad 30 hospicjów. Wspomogła także Hospicjum im. dr Aleksandry Gabrysiak w Elblągu. Do placówki trafiły dary za ponad 12 tys. zł. Były to: opatrunki przeciwodleżynowe, materace przeciwodleżynowe oraz wyposażenie sali rehabilitacyjnej dla pacjentów. W 2011 roku hospicjum otrzymało: 2 pulsoksymetry, wózek inwalidzki, 4 podpórki dla pacjentów - tzw. chodziki, za ogólną kwotę bliską 5900 zł. W ubiegłym roku Fundacja Babci Aliny zakupiła także wózek z półką pod respirator, wieżę do muzykoterapii oraz koncentrator tlenu dla Andżeliki.

- W tym roku, jak na razie, otrzymaliśmy dofinansowanie projektu z PGNiG SA: „Poprawa jakości życia osób z chorobą nowotworową - pobyty dzienne". W ramach niego pacjenci objęci domową opieką, pracownicy oraz wolontariusze odwiedzili Sanktuarium w Gietrzwałdzie oraz Stodolarnię w Oleśnie, gdzie odbyło się ognisko integracyjne, warsztaty integracyjne oraz spektakle grup teatralnych uczestniczących w projekcie „Pajęczyna". Aktualnie określamy najważniejsze potrzeby i być może wystąpimy do Fundacji z prośbą o dofinansowanie zakupów - dodaje Anna Podhorodecka z Hospicjum im. dr Aleksandry Gabrysiak w Elblągu.

Patronem honorowym rajdu była Maja Włoszczowska, mistrzyni świata kolarstwa górskiego, wicemistrzyni olimpijska z Pekinu.

*AG*
*zdjęcia: Archiwum Fundacji Babci Aliny*

# Niepełnosprawni jako nawigatorzy

**Na początku lipca na terenie Aeroklubu Elbląskiego odbył się festyn lotniczy połączony z zawodami nawigacyjnymi dla osób niepełnosprawnych. Na odwiedzających czekały również pokazy spadochronowe a także prezentacja sprzętu lotniczego. Nie zabrakło również strażaków, którzy proponowali m.in. wycieczkę kilka metrów do góry na podnośniku. Można było również obejrzeć sprzęt będący na wyposażeniu zarówno straży jak i policji.**

- Pogoda dopisała, dlatego zdecydowaliśmy się z synem przyjść na lotnisko i uczestniczyć w tym pikniku. Nie ma takich tłumów jak były w ubiegłym roku ale atmosfera jest fajna – mówił w rozmowie z nami pan Marek.

- Fajnie jest zobaczyć startujące i lądujące samoloty. Frajdę sprawia też oglądanie spadochroniarzy – dodała czternastoletnia Kamila Szczepkowska, która przyszła na lotnisko wraz z koleżankami.

Główna atrakcją festynu były I Zawody Nawigacyjne dla Osób Niepełnosprawnych. Wzięło w nich udział sześcioro uczestników. Każdy z nich miał do dyspozycji mapkę oraz zdjęcia obiektów, które musiał dostrzec podczas lotu. Temu komu udało się wypatrzeć wszystkie punkty w najkrótszym czasie wygrywał.

- Mam duży lęk wysokości. Boje się jak to wyjdzie ale zdecydowałam się wziąć udział w zawodach – mówiła tuż przed startem Manuela, jedna z uczestniczek zawodów nawigacyjnych. - Było super. W ogóle nie czułam wysokości. Choć lecieliśmy ponad sto na godzinę wydawało mi się jakbym stała w miejscu. Super przeżycie polecam każdemu. Jak tylko będę mogła powtórzę ten wyczyn – mówiła nam Manuela tuż po wylądowaniu.

Ostatecznie jednak na wszystkich uczestników zawodów czekały dyplomy i pamiątkowe nagrody.

Zawody odbyły się w ramach projektu realizowanego przez Aeroklub Elbląski pn. „Popularyzacja sportu w środowisku osób niepełnosprawnych poprzez organizację zajęć w różnych dyscyplinach sportu oraz udział w zawodach. Szerzej o całym projekcie i zajęciach szybowcowych i spadochronowych odbywających się w ramach tego projektu napiszemy już w kolejnym numerze naszego pisma.

*RS*

## PORADY SPECJALISTYCZNE I BEZPŁATNE PORADY PRAWNE ERKON

**ELBLĄG,** ul. Związku Jaszczurczego 15, tel. 55 232 69 35. Porady prawne: w poniedziałki, środy w godzinach od 12:00 do 15:00, oraz w czwartki w godzinach od 9:00 do 12:00. Bezpłatne porady specjalistyczne dla osób niepełnosprawnych: codziennie w godzinach od 8:00 do 14:00. Wsparcie i rzecznictwo interesów osób niepełnosprawnych oraz podejmowanie interwencji: codziennie w godz. od 10:00 do 15:00.

**PASŁĘK,** Pl. Grunwaldzki 8, tel. 55 649 30 35. Bezpłatne porady specjalistyczne dla osób niepełnosprawnych: we wtorki i czwartki w godzinach od 9:00 do 14:00. Zapisy na porady prawne codziennie w godz. od 9:00 do 14:00 pod numerem telefonu 55 232 69 35 (porady prawne są udzielane raz, dwa razy w miesiącu, w zależności od potrzeb, w uzgodnionym terminie).

**GDAŃSK,** ul. Grunwaldzka 212, tel. 536 206 560, e-mail: samodzielnyniepelnosprawny@gmail.com. Porady specjalistyczne i prawne: codziennie w godzinach od 9:00 do 15:00.

*Osoby niepełnosprawne, które z różnych przyczyn nie będą mogły dotrzeć do naszych biur prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem* ***55 232 69 35.***

# O tym pisaliśmy...

# Wszyscy chcą dobrze, skąd tyle dziegciu?

Raniutko włączam radio i słyszę piękną piosenkę, która odzwierciedla obraz życia naszego społeczeństwa: „Panie Boże, daj mi promyk słońca i nie każ mi kogoś grać, nie odbieraj mi rozumu, nie pozwól mi żebrakiem być”.

O ten promyk słońca proszą Boga ludzie starzy, chorzy, niepełnosprawni i ich rodziny. Ten promyk słońca blaknie, gdy nadchodzą wakacje. Rodziny osób niepełnosprawnych pozostawia się samym sobie. Dotyczy to w szczególności tych rodzin, które z wielu przyczyn nie mogą skorzystać z różnych form wypoczynku. Nikt nie wczuwa się w ich sytuacje. Zmęczeni, znerwicowani, sami sobie muszą radzić, bez jakichkolwiek nadziei na zregenerowanie sił. Tu zachodzi konieczność opracowania jakiegoś programu pomocy tym zmęczonym psychicznie i fizycznie opiekunom.

Mały oddech mają te rodziny, których dzieci uczęszczają do różnych placówek. Jednak w Elblągu jest dość dużo rodzin, których „duże dzieci’ nie korzystają z żadnych form opieki. Przeważnie są to ludzie niepełnosprawni, którzy doznali z różnych okoliczności, głębokiej krzywdy. Opowiadał jeden Pan niepełnosprawny (w normie intelektualnej), A w placówce opiekuńczej coś takiego, jak pstryknąć w nos, pociągnąć za ucho czy też zignorować skargę, to pestka.

Często spotykam mamę Sławka, która krok w krok drepcze za swym synkiem upośledzonym, czy też mamę Piotrka, który lubił spacery, a dziś siedzi w domu, bo w szkole doznał głębokiej krzywdy. Nie oszczędzali go koledzy, do reszty psychicznie dobili sąsiedzi. Dziś chłopak siedzi w domu. Nerwowo reaguje na każdą propozycję opieki, krzyczy, płacze, zamyka się w pokoju. Jak głęboko można zranić człowieka upośledzonego i rodziców. Niestety sama tego doświadczyłam i moje dziecko. Po przejściach w jednej z placówek, byłam j. na „dobrej drodze”, żeby zrobić tak, jak zrobiło wiele rodzin - odciąć się od świata i ludzi, żyć jak w kokonie. Z tego najgorszego wariantu wyciągnęli ie liderzy z Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym. Pani Dyrektor i terapeuci tak długo mnie nękali, . pękłam i posłałam synka pod skrzydła Stowarzyszenia. Jak głęboko był zraniony ten upośledzony człowiek, to najlepiej wiedzą ci, co z nim tam pracowali. Była to praca trudna, zanim Michałek przełamał się i odzyskał wiarę w człowieka.

O tym trzeba pisać i mówić ku przestrodze tym, co chcą pracować z ludźmi niepełnosprawnymi, chorymi, starymi, że to nie jest zwykła praca. To jest służba - trudna, wymagająca ogromnej wiedzy, gołębiego serca i cierpliwości.

Ale póki co, na pochyłe drzewo i koza skacze. A tych pochyłych drzew, coraz więcej. Wiem co mówię, bo znam środowisko rodziców z niepełnosprawnymi dziećmi, a i sama mam już „swoje lata” i obracam się wśród seniorów, którzy cierpią na różne schorzenia.

W bardzo trudnej sytuacji są ludzie dotknięci chorobą psychiczną. Zlikwidowano oddział psychiatryczny w szpitalu przy Królewieckiej. Dziś na miejsca w innych szpitalach trzeba czekać do 3 m-cy. Ile wycierpi chory i jego rodzina, to już ich sprawa.

Nie lepiej mają się ludzie starzy, chorzy, samotni, dla których nie ma miejsca w szpitalu. Na pół podleczonych wypisuje się z oddziału, bo dniówki się wyczerpały... Nikt nie wczuwa się w to, że ten stary, samotny człowiek musi sam sobie radzić w czterech pustych ścianach, gdzie nie ma mu kto podać przysłowiowej szklanki wody. Tu kłania się program od- działu dla przewlekle chorych, samotnych. Niby jest zakład opiekuńczo-leczniczy, ale człek prędzej „w kalendarz kopnie”, niż tam się dostanie. To prawdziwy dramat, gdy sił ubywa, a „kasy” mają tyle, że do życia za mało, a do śmierci za dużo. Za usługi opiekuńcze trzeba płacić, tylko pytanie - z czego?

W 2005 roku, na Europejskim Forum Emerytów i Rencistów i Osób Niepełnosprawnych, podnoszono sprawę ludzi starych, chorych, niepełnosprawnych, gdzie oczywiście Polska zajęła prawie pierwsze miejsce, ale... od końca i to pod każdym względem. Nie dość, A wachlarz usług zaniżony, to jeszcze bariera prawie nie do pokonania - siarczyście drogo. My seniorzy, weterani pracy mamy tylko jedno prawo - umrzeć, a po zgonie zwłoki do ubikacji, bo i po śmierci też trzeba odczekać na zapakowanie w worek foliowy, a godniejszego miejsca brak.

Elbląg, to miasto, gdzie naprawdę promyk słońca gaśnie. Młodzi wyjechali za chlebem. Zakłady pracy upadają, a te które są, to pracodawcy płacą, jak niewolnikom, produkując „psycholi”, bo mobbing to normalka. Bezrobocie, szare, zmęczone oczy, twarze, nie pasują do szczytnych haseł - razem czy osobno. Oczywiście razem - do wyborów, a po wyborach wybrani pójdą górą, a wyborcy doliną pełną łez i upokorzeń. Za PRL „chodził” humor: „Dobrze gada, w górę dziada!” Oby tych dobrze gadających „dziadów”, wyborcy wysłali na zupki śp. Kuronia.

*Łucja Bagnowska*

*Razem z Tobą 9 (108) 2006*

KULTURA

## Zagrali dla niepełnosprawnych uczniów

**18 stycznia, w Sali Koncertowej Ratusza Staromiejskiego odbył się Charytatywny Koncert Noworoczny w wykonaniu uczniów IV klasy Ogólnokształcącej Szkoły Muzycznej II stopnia w Elblągu. Dochód zostanie przekazany na rzecz dzieci niepełnosprawnych, podopiecznych Fundacji Dlaczego Pomagam.**

Wśród publiczności nie zabrakło najmłodszych uczestników naszych fundacyjnych akcji charytatywnych, przybyłych wspólnie z całymi rodzinami oraz zaproszonych gości, którzy wysłuchali dwunastu utworów muzyki klasycznej i popularnej w wykonaniu wyjątkowego zespołu.

Zebrani mieli możliwość podziwiać gru-

KULTURA

## Wokół Czech i czeskiej kultury

**Bohumil Hrabal - jeden z najważniejszych pisarzy XX-wieku, zagorzały miłośnik piwa oraz... kotów, ale przede wszystkim ikona polskiej literatury czeskiej - był bohaterem pierwszego spotkania inaugurującego rok spotkań z kulturą czeską w Bibliotece Elbląskiej.**

**Prawnik z wykształcenia, pisarz z zamiłowania**

Hrabal, choć debiutował dopiero mając 49 lat, jest w tej chwili jednym z najpopularniejszych i najchętniej czytanych pisarzy obcojęzycznych w Polsce. Jeśli wpiszemy hasło „Hrabal” w wyszukiwarce internetowej, to więcej haseł i stron pojawi się po polsku

# APETYT NA ...ogórki

**Lato w pełni, a wraz z nim świeże warzywa w przydomowych ogródkach, działkach oraz sklepach. To jedyna okazja w roku, aby nacieszyć się świeżym smakiem warzyw. Dziś przedstawiamy kilka sposobów na ciekawe dania z wykorzystaniem ogórków. Ogórek sam w sobie posiada mało wartości odżywczej, lecz jest nieoceniony ze względu na smak i zawartość wielu związków o charakterze zasadowym, co korzystnie wpływa na trawienie i odkwasza organizm. Nie ma drugiego warzywa, które by tak orzeźwiało i równocześnie gasiło pragnienie. Jest on również niskokaloryczny, bowiem 100 gram ogórków dostarcza zaledwie 12 kilokalorii. Oprócz tego, że odchudzają, ogórki przyczyniają się do szybszego usuwania toksyn z organizmu, działają moczopędnie oczyszczając organizm. Sok z ogórków z kolei jest wypróbowanym środkiem na reumatyzm i artretyzm.**

## Twarożkowo-warzywne waflowe przekąski

**Składniki:** ● 100 g sera białego półtłustego , ● ok. 1/3 ogórka zielonego, ● 1/2 pomidora, ● ok. 3-4 łyżki siekanego szczypiorku, ● 2 liści sałaty lodowej, ● kilka rzodkiewek, ● sól, ● 3-4 łyżki śmietanki 12%, ● 3 wafle ryżowe z pestkami dyni.

**Przygotowanie:** Ser wymieszać w misce ze śmietanką, większością szczypiorku (resztę zostawić do dekoracji). Doprawić do smaku solą. Ogórka pokroić w talarki, pomidora w cienkie cząstki, sałatę porwać na małe kawałki. Wafle przekroić na pół lub na 4 części, każdy posmarować twarożkiem i ułożyć na wierzchu kawałki sałaty, ogórka i pomidora. Przyozdobić dodatkowo plasterkami rzodkiewki i posypać szczypiorkiem.

## Sałatka z grillowanym kurczakiem, awokado i ogórkiem

**Składniki, (na 2 porcje):** ● 1/4 główki sałaty lodowej, ● kilkanaście listków bazylii, ● 1 dojrzałe awokado, ● 2 łyżeczki soku z cytryny, ● 1/3 ogórka szklarniowego, ● 1 mały ogórek kiszony, ● 1/4 szklanki orzechów włoskich, ● pieczywo na grzanki, ● 1 łyżka posiekanego koperku. **Sos:** ● 100 g sera gorgonzola, ● 2 łyżki wody, ● świeżo zmielony pieprz, ● 1 łyżka posiekanego koperku.

**Kurczak:** ● 1 mała pojedyncza pierś kurczaka, ● 1 łyżka oleju, ● 1/2 łyżeczki musztardy, ● 1/2 łyżeczki miodu, ● 1 łyżeczka oliwy lub roztopionego masła.

**Przygotowanie:** Sałatę lodową opłukać, osuszyć i połamać na mniejsze kawałki, włożyć do salaterek, doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem. Dodać porwane listki bazylii i przemieszać. **Sos:** do rondelka włożyć pokrojony w kosteczkę ser i wlać wodę. Mieszając, podgrzewać na małym ogniu aż ser się roztopi. Odstawić z ognia, doprawić świeżo zmielonym pieprzem i wymieszać z koperkiem. **Kurczak:** opłukać filet i dokładnie osuszyć, odciąć błonki i kostki. Doprawić solą i wysmarować oliwą. Położyć na rozgrzanej patelni grillowej i grillować 5 minut, przewrócić na drugą stronę i grillować przez kolejne 5 minut. Pierś posmarować połową mieszanki musztardy, miodu i oliwy lub masła i grillować przez 1,5 minuty, przewrócić na drugą stronę i powtórzyć grillowanie smarując mieszanką. Odłożyć kurczaka na talerz i pokroić dopiero po odczekaniu kilku minut. Awokado opłukać, obrać i pokroić w kosteczkę. Skropić sokiem z cytryny. Ogórka szklarniowego obrać, ale pozostawiając około 0,5 cm paska skórki. Awokado i ogórka doprawić solą i pieprzem. Ogórka kiszonego pokroić w kosteczkę lub na plasterki. Orzechy włoskie zrumienić na suchej patelni. Pieczywo pokroić w kostkę i też zrumienić na patelni. Awokado, ogórki, grzanki i orzechy dodać do salaterek z sałatą. Polać sosem i posypać koperkiem.

## Roladki schabowe z fetą i ogórkiem zielonym

**Składniki:** ● 2 kotlety schabowe bez kości ,● sól, pieprz do smaku .

**Farsz:** ● 5 cm pora, ● 4 gałązki mięty, ● 1 ząbek czosnku, ● 70 g fety, ● 2 ogórki gruntowe, ● 4 łyżki oliwy z oliwek, ● 1/2 łyżeczki pieprzu.

**Przygotowanie: Farsz:** Por umyć, osuszyć i pokroić w małą kosteczkę, przełożyć do miski. Miętę oskubać z gałązek i opłukać pod wodą. Osuszyć, drobniutko pokroić i dodać do pora. Ogórki umyć, osuszyć i obrać. Następnie przekroić na pół i wydrążyć nasiona, odrzucić je. Resztę ogórka pokroić w malutką kostkę i dodać do miski. Ser zetrzeć na drobnych oczkach, obrany czosnek także. Doprawić pieprzem (sól jest zbędna, ponieważ feta jest dosyć słona). Dodać 2 łyżki oliwy z oliwek. Dobrze wymieszać składniki farszu i odłożyć na kwadrans do lodówki. **Roladki:** W międzyczasie mięso umyć, osuszyć i oprószyć z obu stron solą i pieprzem. Na każdym płacie rozsmarować połowę farszu i zwinąć płat w roladkę. Dla pewności spiąć wykałaczkami. Patelnię grillową za pomocą ręcznika papierowego posmarować oliwą i dobrze rozgrzać. Grillować mięsko z obu stron na rumiano. Przed podaniem odsączyć chwilę na papierowym ręczniku i wyjąć wykałaczki.

## Zupa krem ogórkowo-jabłkowa

**Składniki:** ● 25 dag obranych świeżych ogórków, ● 25 dag obranych jabłek z usuniętymi gniazdami nasiennymi, ● 2 łyżki masła, ● 1 litr wywaru z warzyw lub bulionu z kostki, ● śmietana kwaśna, sól, cukier, ● natka pietruszki, ● grzanki lub groszek ptysiowy.

Obrane ogórki i jabłka pokroić w kostkę i udusić na maśle (około 10 minut). Wlać wywar lub bulion i gotować do miękkości. Zupę zmiksować, doprawić do smaku śmietaną, solą i cukrem. Posypać drobno posiekaną natką pietruszki. Podawać z chrupiącymi grzankami lub groszkiem ptysiowym. *RS*