



## Nowe serce Lenki bije spokojniej



Z bliźną nam do twarzy

więcej s. 14



Wszyscy jesteśmy  
nieidealni

więcej s. 16



Wygrał z chłoniakiem  
i wrócił do pływania

więcej s. 42





SPONSOR GŁÓWNY REPREZENTACJI



# EAFF LIGA NARODÓW 2023



DYWIZJA **A**



**POLSKA**



**TURCJA**



**HISZPANIA**



**ANGLIA**

16-18 CZERWCA  
KRAKÓW  
STADION PRĄDNICZANKI

SPORTOWA  
IMPREZA  
TOWARZYSZĄCA



OFICJALNY  
SPONSOR



OFICJALNI PARTNERZY



DOFINANSOWANIE  
ZE ŚRODKÓW



**REDAKCJA:**

Rafał Sułek (red. naczelny)  
Mateusz Misztal  
Janusz Komorowski  
Teresa Bocheńska  
Marta Gąsak

Paweł Rodziewicz  
Paweł Gwardyński  
Damian i Ilona Nowaczy  
Agnieszka Pietrzyk

**ADRES REDAKCJI:**

82-300 Elbląg, ul. Hetmańska 28,  
tel. (55) 232 69 35  
e-mail: redakcja@razemztoba.pl  
[www.razemztoba.pl](http://www.razemztoba.pl)

**WYDAWCA:**

Elbląska Rada Konsultacyjna  
Osób Niepełnosprawnych (ERKON)  
tel. (55) 232 69 35  
fax (55) 232 69 34  
e-mail: erkon@softel.elblag.pl  
[www.erkon.elblag.pl](http://www.erkon.elblag.pl)



**ZADZWOŃ  
DO NAS**

Jesteś świadkiem  
ciekawego wydarzenia?  
Coś Cię bulwersuje,  
smuci bądź cieszy?  
**Zadzwoń!**

Czekamy na Twój telefon!  
**(55) 232 69 35**

**Napisz!**

✉ [redakcja@razemztoba.pl](mailto:redakcja@razemztoba.pl)

**DRUK:**

PPUH APLAUZ

Fot. na okładce: pixabay.com  
NAKŁAD: 4000 egzemplarzy.

© Wszelkie materiały zawarte w gazecie chronione są prawem autorskim. Wszelkie prawa zastrzeżone, dalsze rozpowszechnianie artykułów i zdjęć tylko za zgodą wydawcy. Miesięcznik jest członkiem Polskiego Stowarzyszenia Prasy Lokalnej (PSPL). Autorzy zamieszczonych artykułów prezentują własne poglądy. Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian i skracania dostarczonych materiałów.

# WARTO PRZECZYTAĆ

- 8 Urząd przyjazny niewidomym
- 9 Najwięcej zwolnień na choroby układu oddechowego
- 13 Podaruj życie – podziel się sobą
- 17 Suplementy dla każdego?
- 18 Wyjątkowa operacja w poznańskim szpitalu
- 38 Dobre nawodnienie organizmu może sprzyjać dłuższemu życiu
- 39 Szypułka prawdę nam powie

## ELBLĄG

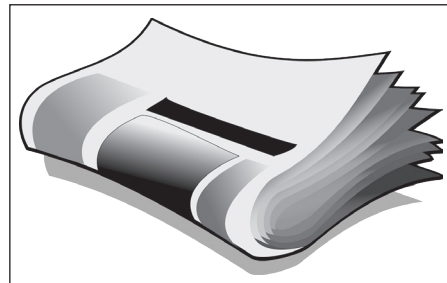
- 19 Łóżko dla rodzica
- 20 Dodatkowe łóżka w elbląskim szpitalu
- 21 25 lat i 200 Wspaniałych
- 22 Elbląskie Targi Pracy po raz 27
- 24 Czas wrócić do zasady pomocniczości

## W REGIONIE

- 26 Oddaj niepotrzebne ubrania i pomóż
- 27 Zmarł Tadeusz Krzyszkowski. Najstarszy tenisista w Polsce
- 29 Toruń likwiduje bariery architektoniczne

## PRAWO

- 33 Ustawa o Krajowej Sieci Onkologicznej z podpisem Prezydenta
- 34 Nowe tablice GUS
- 35 Praca na umowie zlecenie – czy warto?
- 37 Mniej towaru za tę samą cenę?



## PUBLICYSTYKA

- 4 **Coraz mniej rozumiem ten świat**



## Z PERSPEKTYWY RODZICÓW

- 5 **Punkty, punkciki**



## ŚWIAT TERESY

- 7 **Rolnictwo w(raca)kracza do miast**

więcej na

[razemztoba.pl](http://razemztoba.pl)





Coraz trudniej przychodzi mi napisanie tych kilkudziesięciu zdań, które od lat publikuję w tym miejscu. Generalnie przyczyny są dwie. Obie z nich nie napawają mnie optymizmem. Pierwsza z nich dotyczy braku weny jak i – jeśli nie szczególnie – czasu do przemyśleń, których trzeba dokonać zabierając się za dłuższą formę wypowiedzi jaką tutaj operuję. W końcu do zapewnienia mam całą stronę, to daje ponad sześć tysięcy znaków. Łatwiej jest wypowiedzieć się na jakiś temat w kilku prostych zdaniach – najlepiej do trzech, czterech, niż zbudować składny tekst na całą stronę.

Na jednym ze szkoleń, w którym miałem ostatnio przyjemność uczestniczyć, po wykonaniu tzw. „testu postaw i zachowań”, prowadząca szkolenie po szybkim zapoznawaniu się z moimi wynikami, stwierdziła, że jestem osobą przepracowaną, przemęczoną i na skraju wypalenia zawodowego.

Aż tak źle, to (chyba) ze mną nie jest. Faktem jest, że ostatnimi czasy mam wiele na głowie – ale, spójrzmy prawdzie w oczy, któż z nas nie ma?

Już nie przesadzajmy, po prostu człowiek ma takie momenty w życiu, że musi trochę odpocząć, zwolnić obroty, by za chwilę znów móc wrócić na prawidłowe tory. Nie szukajmy problemu tam, gdzie go nie ma. Zresztą, jestem bardzo sceptycznie nastawiony do takich testów. Człowiek to istota bardzo złożona, zdolna do czynów i sił wydawać by się mogło niepojętych, i nie jest w stanie jej rozszyfrować „ot tak – na szybko”, zestaw określeń i przymiotników, z których dla każdej kategorii trzeba wybrać jeden najlepiej i najmniej pasujący do naszej osoby. Jestem niemal przekonany, że jakbym rozwiązał ten test jeszcze raz, w innych warunkach, czasie, czy stanie emocjonalnym – to wynik byłby zgoła inny. Więc nie ma co się tutaj doszukiwać racjonalnych wyników. Traktuję więc to, jako dobrą zabawę i przyczynek do oderwania się od codzienności.

Co nie zmienia faktu, że zmęczenie dokucza mi ostatnio, a czas płynie z prędkością znacznie szybszą niż to było do tej pory. Z drugiej strony, nie potrafię odpoczywać, więc to błędne koło toczy się wraz z biegiem wskazówek zegara.

Przez wszystkie te lata, które jestem w redakcji tematów poruszonych we wstępniakach było naprawdę wiele. Stąd też, kiedy

zasiadam do napisania czegoś nowego, muszę każdorazowo mierzyć się z obawą: „czy aby się nie powtarzam”. Z drugiej strony, żyjemy w tak dziwnych, abstrakcyjnych, nielogicznych i w ogóle „pokręconych” czasach, że tematów do których warto by się odnieść, każdy dzień przynosi nam na pęczki.

Ostatnimi czasy sporo się dzieje w środowisku osób z niepełnościami począwszy od strajku tychże osób po zapowiedzi polityków dotyczące choćby świadczenia wspierającego. Jako, że jesteśmy pismem nakierowanym właśnie na tę grupę odbiorców, naturalnym wydawać by się mogło, że są to tematy nad którymi warto by się pochylić. W wielu tego typu sprawach, nie czuję się kompetentny, by wygłaszać w tej kwestii zdanie, stąd też oddaję to innym – mądrzejszym ode mnie. Mam to szczęście, że takie osoby współpracują z Razem z Tobą.

Ilona i Damian Nowaccy, Dominika Lewicka-Klucznik, to są osoby, które, w moim uznaniu, w tych tematach wypowiadają się na tyle fachowo, mając przy tym wiedzę praktyczną na ten temat, że nie ma sensu bym ja zwykły teoretyk, dokładał swoje pięć groszy.

Są jednak tematy, obok których nie można przejść obojętnie.

Każdy, kto jest rodzicem wie, że zdarza się w złości pomyśleć w coś w stylu „zatłukę” czy nawet to powiedzieć, „strzelić klapa”, postawić do kąta. Złość (szczególnie ta największa) szybko mija, przychodzi refleksja, wyrzuty sumienia. To tylko dziecko. Nasze dziecko, dla którego niejednokrotnie zrobilibyśmy wiele, a w obronie którego bylibyśmy zdolni do oddania życia. Tym bardziej to, o czym za chwilę napiszę, nie mieści mi się w głowie.

Historię ośmioletniego Kamilka z Częstochowy zna każdy. Prerażająca, niewyobrażalna, makabryczna, potworna, nie-ludzka... Przymiotników można było by tu wstawiać bez końca. Szczególnie to, co się wydarzyło niepojętym jest dla rodzica – którym też jestem. Nie mieści mi się w głowie, jak można tak potraktować dziecko. Jak można ośmioletniej istocie zrobić coś takiego. Jak można być kimś takim dla drugiego człowieka? Jak można być matką i nie reagować? Aż ciśnie się na usta – „Przecież to nie matka! To potwór taki sam, jak ten oprawca”. Najbardziej prerażające w tym wszystkim jest to, że tych demonów zła Kamilek miał w swoim otoczeniu jeszcze kilkoro. Ślepych, głuchych, nieczułych...

Dziś z perspektywy czasu, kiedy wychodzą na jaw kolejne kulisy tej sprawy i dowiadujemy się jak wiele osób przyczyniło się pośrednio i bezpośrednio do tego dramatu i jak wiele instytucji nie reagowało, kiedy był na to czas, to oprócz niecenzuralnych słów, do gardła ciśnie się krzyk niedowierzania, a człowieka dotyka ból rozdieranego serca, paraliżujący ciało ogień bezradności. Nie chcę nawet myśleć, co czuło to dziecko, to jest ponad moje siły.

Czy jest na tym świecie adekwatna kara za taki czyn? Śmierć to chyba za mało...

Dokąd zmierza ten świat, że dorosły facet jest zdolny do takich czynów a matka nie reaguje na krzywdę własnego dziecka? Coraz mniej rozumiem ten świat. Więc jak o nim pisać?

*Rafał Sutek*





ILONA I DAMIAN NOWACCY są rodzicami niepełnosprawnej Julki z mózgowym porażeniem dziecięcym (MPD). Na łamach „Razem z Tobą” opisują swoje chwile radości, zwątpienia oraz dzielą się licznymi doświadczeniami i spostrzeżeniami, wynikającymi z wychowywania niepełnosprawnego dziecka.

## Punkty, punkciki

Ostatnie projekty zmian, dotyczące wysokości renty socjalnej i zasad przyznawania zasiłku pielęgnacyjnego, a konkretniej, proponujące wprowadzenie świadczenia wspierającego jako dodatku do renty, wzbudza wiele (choć nie, to nie to słowo – ogrom) kontrowersji. Czemu? Przecież ma być lepiej, więcej, łatwiej... przecież były protesty, propozycje, żądania, rząd się dostosował... Czy aby jednak?



Fot. pixabay.com

Suche wiadomości podają, że świadczenie wspierające będzie przysługiwało maksymalnie w wysokości podwójnej renty socjalnej, będzie dla osób, które zrezygnują z zasiłku pielęgnacyjnego i będzie przeniesione z opiekuna, na podopiecznego z niepełnosprawnością, co w ogromnej większości przypadków nie ma znaczenia. Skąd więc tyle kontrowersji, złorzeczeń, przygotowywania już prawie petycji o niewprowadzanie zmian jeszcze nie wprowadzonych?

Jak nie wiadomo o co chodzi, to chodzi o pieniądze.

I tutaj całkiem konkretne. Bo wszystko fajnie, póki nam polityka do kieszeni nie zagląda, i bynajmniej nie w tym celu, żeby nam ją walutą wypełnić.

Do tej pory jest tak, że niezależnie od rodzaju niepełnosprawności, jeżeli ktoś nabył prawa do renty socjalnej z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, dostaje te same pieniądze. Więc albo ma przyznane albo nie. Nic pośrodku nie ma. Okazuje się jednak,

że teraz takich „pośrodków” będzie sporo i to wcale nie jest dla wielu dobra wiadomość. Nagle rodzaje niepełnosprawności będą na nowo klasyfikowane wg. zupełnie innych niż do tej pory zasad, a mianowicie w oparciu o klasyfikację ICF. Mogłabym tu wrzucić historię jej istnienia, powody i rodzaje, ale i tak każdy sobie znajdzie, do czego zachęcam, a w obliczu tego co się dzieje, jest to zapewne w naszym środowisku i tak najczęściej wyszukiwana fraza w Internecie. Klasyfikacja owa istnieje od dawna, tyle mogę tylko powiedzieć, i my też nie raz mieliśmy z nią do czynienia, ale w zupełnie mniej istotnym kontekście, bardziej jako dodatkowa informacja dla rehabilitantów, a nie określająca rodzaj niepełnosprawności. A już na pewno nie wpływająca na nic prawnie. A tu nagle myk i zaczęło się wielkie powszechne liczenie. Na forach aż huczy od rodziców prześcigających się w informacjach kto ile punktów swojemu dziecku wyliczył, jakby to był jakiś egzamin albo konkurs. Przy czym tutaj celem, który zostaje nagrodzony spokojem wewnętrznym i poczuciem sprawiedliwości (tej finansowej) jest osiągnięcie magicznej ilości 70 punktów, które to klasyfikują dziecko do najwyższego możliwego dodatku a w praktyce oznaczają, że jest to osoba z najcięższym możliwym rodzajem niepełnosprawności. Co umówmy się powodem do radości nie jest... A tu jednak...

Fora więc zalewają się postami o tym kto ile policzył i dlaczego tyle, bo okazuje się, że wielu ma za mało o punkt... lub 20... (co przecież dobrze świadczy o osobie punktowanej...).

Rodzice grzmią jakie to niesprawiedliwe i kto w ogóle dał prawo protestującym wypowiadać się w ich imieniu, skoro jasno widać, że na tym stracą... A nawet jak nie, to znowu przed nami mnóstwo nerwów, papierów, komi-

sji, orzecznictwa i nie wiadomo czego jeszcze... A przecież większość z nas ma już od lat pięknie powydawane orzeczenia, przeszło drogę do nich (często wyboistą) i chce mieć święty spokój ze wszystkim.

W sumie to nawet ciężko powiedzieć jak ma wyglądać cała procedura. Skoro orzeczenia mają być nie ruszane (tak stoi na stronie Ministerstwa) to kto i w jakim trybie będzie te punkty dzieciom liczył? A nadmienię tylko, że instrukcja całej klasyfikacji to ponad 300 stron... które raczej nie są w kanonie lektur obowiązkowych i będą do przyswojenia przez orzeczników w trybie pilnym, skoro ogłoszono, że od stycznia przyszłego roku wypłaty mają być już realizowane na nowych zasadach.

I tak właśnie całe to liczenie wywołało u mnie dziwne poczucie, że coś się zmieniło w mentalności... Poza oczywiście samym podziałem środowiska, ale to przy różnych okazjach raczej naturalna i powtarzalna kolej rzeczy, bo środowisko osób z niepełnosprawnościami to jednak ogromnie zróżnicowana ekonomicznie, społecznie, intelektualnie i na miliony różnych innych sposobów, grupa. Ciężko o spójną opinię w czymkolwiek.

Zauważyłam coś innego. Do tej pory orzeczenia, czy te wydawane przez zespół orzekający, dotyczące niepełnosprawności ruchowej, czy te z PPP, dotyczące upośledzenia umysłowego, były przyjmowane z dozą poczucia niesprawiedliwości, ze względu na to, że rodzice uważali, że ich dziecko potrafi więcej i jest w lepszym stanie niż lekarze, czy psychologowie twierdzą. Wiadomo, mamy naturalny rodzicielski odruch postrzegania swojego dziecka zawsze lepiej niż otoczenie. Więc często to, co było w nich zawarte, było kwestionowane dlatego że przecież tak źle nie jest. Szczególnie w sferze intelektualnej, bo orzeczenia o niepełnosprawności ruchowej nie są aż tak szczegółowe.

Teraz nagle tendencja się jakby zmieniła... Nagle rodzice zaczęli wertować dokumenty w poszukiwaniu dowodów na to, że jest gorzej niż jest,

bo brakuje punktów. Do tej pory fakt, że dziecko potrafiło samo podnieść kubek i się napić, było powodem do dumy, a w orzeczeniach nie miało znaczenia, bo to zbyt mało istotna informacja. Ale teraz to może oznaczać „stratę” niepewetowaną w punktacji, bo pytania są tam tak szczegółowe, że nagle ma to znaczenie. Pozostaje agresja, strach, niepewność, bo punkty się nie zgadzają...

Zaczyna się konkurs na to jakie to niesprawiedliwe, że ktoś ma lepiej, bo owszem ona podniesie ten kubek, ale co z tego? Nadal trzeba pomóc, bo sama się nie napije. I jedno przez drugiego udowadniają sobie wzajemnie, tym razem, że jest gorzej niż jest... Bojąc się „cudownych ozdrowień” w komisjach i utraty pieniędzy.

Jak będzie nie wiem, nikt chyba zresztą jeszcze nie wie, bo to na razie plany. Ale myślę sobie, że jeżeli jakiegokolwiek prawo zmusza rodziców do kwestionowania sprawności swoich dzieci i do udowadniania przed lekarzami jak jest źle, choć często nie jest, to nie jest dobre prawo. I nie służy nikomu.

Wydawało się, że dotychczasowe orzecznictwo jest skomplikowane, ale chyba w obliczu nadchodzących zmian bardzo szybko za nim zatęsknimy. Owszem, część z nas będzie mogła pozostać na dotychczasowych zasadach, ale jaka część, na jak długo i co z pozostałymi?

I nagle zamiast dążyć do tego, by było jak najlepiej i chwalić się osiągnięciami naszych podopiecznych, będziemy sobie wzajemnie udowadniać, że to sięganie po kubek to przecież nic takiego... To już się dzieje... ■

## TERESA BOCHEŃSKA

Rok temu o tej porze w naszym kraju szukały schronienia przed bombami setki tysięcy, a nawet miliony przerażonych kobiet i dzieci, zostawiając swoich mężów, ojców, braci w kraju ku obronie ojczyzny. Na pomoc ruszył, kto mógł – pamiętamy te obrazy z granicy: wolontariuszy witających uchodźców gorącą zupą, ciepłym ubraniem, dziesiątki właścicieli samochodów czy busów rozwożących przybyszów po różnych zakątkach kraju, tysiące rodzin przygarniających ich do swoich mieszkań. Wojna kazała zapomnieć o jeszcze tłącej się pandemii, na chwilę odeszły w cień nasze krajowe kłótnie i wojenki polityczne, uświadomiliśmy sobie, że pokój, którym moje pokolenie cieszy się całe życie, nie jest dany na zawsze.

Mija rok, znowu dni są coraz dłuższe, słońce mocniej przygrzewa, kwitną drzewa i krzewy, w ogrodach wzeszły pierwsze posiane warzywa. Ale jak tu się cieszyć wiosną, gdy za graniczną miedzą nadal obracane są w gruzy całe dzielnice, szkoły i szpitale, resztki mieszkańców zburzonych miast marzną głodni w piwnicach, wszelkie odgłosy przyrody zagłuszają im spadające bomby i ciągle nie widać końca tej tragedii. Na domiar złego w innym kraju zatrzęsła się ziemia – setki zrujnowanych domów, dziesiątki tysięcy zabitych, tysiące koczujących w ruinach.

Te tragiczne wydarzenia odsunęły na dalszy plan temat zmian klimatycznych i degradacji fauny i flory naszej planety. Coraz mniej ptaków powraca po zimie, coraz uboższy jest świat owadów, coraz mniej ryb w morzach i oceanach – wszystkie te zjawiska, o których czytaliśmy i mówiliśmy przed wojną jakby straciły na znaczeniu. Jednak nie można o nich zapomnieć, bo od stanu przyrody zależy nasze życie, toteż znów problemy te wracają do przestrzeni medialnej.

Coraz więcej ludzi we wszystkich krajach świata żyje w miastach – obecnie jest to już 3,5 miliarda osób, czyli połowa ludzkości i to na nich degradacja środowiska przyrodniczego odbija się najbardziej. Wielu naukowców, inżynierów, samorządowców, szuka sposobów i środków

Razem z Tobą  
dobra strona niepełnosprawnych

PRZECZYTAJ  
WIĘCEJ TEKSTÓW  
ILONY I DAMIANA  
NOWACKICH





## Rolnictwo w(raca)kracza do miast

**P**omidory na balkonie, ogród społeczny pod blokiem, farma miejska – mogą stać się ratunkiem dla miast i ich mieszkańców.

na poprawę warunków życia w mieście, jest to jeden z celów europejskiego Zielonego Ładu. Lekarstwem może stać się rolnictwo miejskie. Rolnictwo miejskie – to po prostu produkcja żywności na terenie miast. Wykorzystuje się w tym celu rozmaite powierzchnie: podwórka, tarasy, balkony, dachy, a także przestrzenie publiczne: skwery, trawniki, place, tereny przy szkołach czy przedszkolach. W miastach powstają parki kieszonkowe, na przyzakładowych trawnikach zakłada się ogródki warzywne. Rośliny mogą być uprawiane tradycyjnie, w glebie, ale także innymi metodami, np. hydroponiczną – zanurzone w wodzie, skąd pobierają wszystkie składniki odżywcze.

Rolnictwo miejskie ma wiele dobrych stron. Może wspomóc rodzinę finansowo przez produkcję warzyw do własnej konsumpcji. Dobrym przykładem może tu być Kuba: w miastach kubańskich rolnictwo miejskie rozwinęło się w kryzysowych latach 90., gdy ludziom brakowało jedzenia i radzili sobie powszechnie produkując żywność w ogródkach i na balkonach. Z ogrodów w mieście ogromne korzyści czerpie cała społeczność miejska: skraca się łańcuch dostaw i do miasta wjeżdża mniej samochodów, jest więc mniej spalin i mniej korków. Ogrody miejskie uprawiane są często przez całe grupy mieszkańców, mają charakter społecznościowy, co sprzyja integracji społecznej, zdrowemu stylowi życia, tworzy nowe miejsca pracy. Jest to też sposób na recykling odpadów miejskich, na przykład przez wykorzystanie kompostu. Dzięki zwiększeniu powierzchni terenów zielonych rośnie odporność miast na zmiany klimatyczne. W ogrodach miejskich mamy różnorodność gatunkową, wiele rodzajów kwiatów, co sprzyja ochronie populacji pszczół i innych owadów zapylających. Zmniejsza się hałas i tworzy przestrzeń rekreacyjną w łączności z naturą. Mieszkańcy mają



Fot. pixabay.com

zapewnioną świeżą żywność, ponieważ nie trzeba jej przywozić z daleka. Zajęcia w miejskich ogrodach mogą też być świetną terapią zajęciową dla osób starszych lub w ośrodkach integracji społecznej.

Zaangażowanie dzieci i młodzieży ma też ogromną wartość dydaktyczną. Dzieci uczą się, że marchewka czy jabłka nie rosną w sklepie, że można samemu wyhodować pomidory. Nie tylko zwiększa się ich wiedza o produkcji żywności, ale uczą się też wykorzystania takich zasobów naturalnych, jak deszczówka i światło słoneczne.

Rolnictwo miejskie rozwija się intensywnie m.in. w Paryżu, Berlinie, Londynie. W Paryżu na dachu jednego z budynków powstała jedna z największych farm dachowych na świecie. Podzielono powierzchnię na działki, które ludzie mogą dzierżawić. Mają one ogromne powodzenie. Do tego zielony dach zwiększa wilgotność i obniża temperaturę w budynku podczas gorącego lata, co pozwala ograniczyć klimatyzację. Nie jest to zupełna nowość. Już w latach 20. XX wieku znany architekt Le Corbusier projektował domy z ogrodami na dachach.

W granicach miast znajduje się sporo gruntów rolnych, traktowanych jako rezerwa dla przyszłych inwestycji. Na takich terenach w niektórych miastach zakłada

się farmy miejskie. Dzieje się tak w Berlinie, Wiedniu, Detroit, wielu innych miastach na świecie, w Polsce np. w Krakowie, Poznaniu czy w Trójmieście. Niektóre z tych farm mają nawet certyfikaty produktów ekologicznych, co może zaskakiwać.

Rolnictwo miejskie wpisuje się w ideę Nowego Planowania, czyli spojrzenia na miasto jako na miejsce, gdzie równe znaczenie ma zabudowa, roślinność i woda, gdzie mieszkają ludzie o rozmaitych potrzebach, gdzie przy całym tym zróżnicowaniu wszystkie te elementy mają się zintegrować zaspokajając w jak największym stopniu potrzeby lokalnej społeczności.

Roślinność ma tu szczególne znaczenie. Można powiedzieć, że wracamy do starej postaci miasta, z czasów, gdy zburzono już mury miejskie i mogło rozlać się na większej przestrzeni. Fasady kamienic oddzielały od ulicy rabaty kwiatowe i ozdobne żywopłoty, których resztki gdzieś tam jeszcze widać, a z tyłu domów mieszkańcy uprawiali ogrody warzywne. Okazuje się, że ta przeszłość może wrócić. Norman Foster - jeden z najbardziej znanych architektów na świecie stwierdził, że przyszłość miast to rolnictwo, a nie parkingi. ■

## Urząd przyjazny niewidomym

Mieszkańcom niewidomym lub słabowidzącym łatwiej będzie poruszać się po budynku Starostwa Powiatowego w Bielsku-Białej. To dzięki udziałowi powiatu w projekcie Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych pod nazwą „Dostępny samorząd – granty”.

W urzędzie na każdym piętrze pojawiły się kolorowe tyflomapy – rozkład pomieszczeń ze spisem wydziałów i numerami pokoi wraz z informacją dotyczącą w alfabecie Braille’a. Ich usytuowanie nie jest przypadkowe. – Dzięki zaznaczeniu miejsca, w którym się znajdujemy możemy odczytać, w którą stronę pójść żeby trafić do wybranego przez nas biura – mówi Iwona Jeżewska, koordynator ds. dostępności w bielskim starostwie. Podkreśla ona, że z graficznego planu urzędu skorzysta każdy odwiedzający. Mapa na parterze, zaraz przy wejściu głównym do budynku ma także informację dźwiękową, której można wysłuchać przez słuchawkę oraz jest wyposażona w pętlę indukcyjną. Ta ostatnia funkcja wspiera osoby, które używają aparatu słuchowego.

To nie wszystko. Na podłodze urzędu pojawiły się tzw. pasy uwagi i ścieżki prowadzące. Te pierwsze podpowiadają, że właśnie zaczynają się lub kończą schody. Z kolei ścieżki prowadzące pomagają w poruszaniu się osobie z białą laską. Kluczowe pomieszczenia mają nad klamką tabliczkę z wypukłym numerem biura i oznaczeniem w alfabecie Braille’a. Podobnie wyposażona została winda w starostwie, gdzie jest także głosowa informacja.

Co ciekawe, osoby niewidzące korzystające w swoim telefonie z aplikacji TOTUPOINT zostaną przez nią doprowadzone do każdej tyflomapy w starostwie.

W siedzibie starostwa przy ul. Piastowskiej 40 w Bielsku-Białej na 4. piętrze swoją siedzibę ma również Polski Związek Niewidomych. ■

Magdalena Fritz / Powiat Bielsko-Biała

## Budują dom opieki medycznej dla seniorów

W niespełna 10 miesięcy od wmurowania kamienia węgielnego, budowa nowego domu opieki medycznej dla warszawskich seniorów na Białołęce, przekroczyła już półmetek.

Zmiany demograficzne, które zachodzą w Polsce pokazują, że żyjemy coraz dłużej i zwiększa się liczba osób starszych. W związku z tym rośnie również zapotrzebowanie na długoterminowe usługi opiekuńczo-lecznicze.

– Warszawa sukcesywnie zwiększa liczbę miejsc długoterminowej opieki medycznej dla osób starszych, przewlekle chorych, które nie wymagają hospitalizacji. Co ważne, to już kolejny dom, który powstaje z myślą o warszawskich seniorach, gdzie zapewniamy profesjonalną opiekę medyczną i komfortowe warunki pobytu – podkreśla Renata Kaznowska, zastępczyni prezydenta m.st. Warszawy.

W nowym obiekcie, który powstaje na terenie Stołecznego Centrum Opiekuńczo-Leczniczego (SCOL) przy ul. Mehoffera na Białołęce, znajdą się 192 miejsca dla pacjentów w komfortowych jedno- i dwuosobowych pokojach z łazienką. Dwupiętrowy budynek będzie miał ponad 5,6 tys. m<sup>2</sup> powierzchni użytkowej i znajdą się w nim również pokoje lekarskie, punkty pielęgniarskie oraz strefa wypoczynku dla pacjentów i punkt przyjęć pacjentów, pokoje kąpielowe wyposażone w specjalistyczny sprzęt tj. wanny z automatycznymi podnośnikami, apteka. Seniorzy będą objęci zarówno leczeniem, jak i profesjonalną pielęgnacją oraz rehabilitacją. Wokół budynku powstaną ścieżki sensoryczne dla pacjentów, a od strony południowej planowana jest budowa mini tężni.

Aktualny stan zaawansowania inwestycji wynosi ponad 60 proc. – budynek jest w stanie surowym zamkniętym, co oznacza, że obiekt posiada kompletną konstrukcję, dach, drzwi i okna oraz tynki wewnętrzne. Wykonano już docelowe zasilanie budynku, węzeł cieplny oraz 90 proc. instalacji wentylacji i klimatyzacji. Obecnie trwają dalsze prace wewnętrzne. Elewacja obiektu jest wykonana w ponad 60 proc.

Inwestycję (wraz z wyposażeniem) oszacowano na 49,6 mln zł, z czego 33 mln zł pochodzi z budżetu miasta, 7,6 mln zł ze środków samorządu województwa mazowieckiego. 9 mln zł na realizację to środki własne SCOL.

Generalnym wykonawcą jest konsorcjum firm: PBO Śląsk Sp. z o.o. z siedzibą w Sosnowcu i WODPOL Sp. z o.o. z siedzibą w Żywcu – zakończenie robót budowlanych zaplanowano na jesień br. ■

UM Warszawa

## Fałszywe e-maile o zwrocie podatku

Do Ministerstwa Finansów docierają sygnały o wiadomościach e-mail, w których nadawca prosi o skanowanie załączonego kodu QR w celu odebrania zwrotu podatku.

Tego typu wiadomości są fałszywe i nie zostały wysłane z serwerów MF lub KAS.

Otwieranie linków lub załączników a także skanowanie kodów QR zamieszczonych w takich wiadomościach, jak również wysyłanie odpowiedzi do nadawcy, jest niebezpieczne, ponieważ może spowodować zainfekowanie komputera szkodliwym oprogramowaniem i przekazanie naszych danych nieuprawnionym osobom.

– Apelujemy o nieotwieranie linków i załączników oraz nie skanowanie kodów QR z e-maili od nieznanymi nadawców, a także nieodpowiadanie na takie wiadomości – ostrzega Ministerstwo Finansów. ■

MF / KAS



## Łódź dołączyła do miast promujących Dziecięcy Telefon Zaufania

Kolejny pojazd oklejony informacjami o darmowym całodobowym Dziecięcym Telefonie Zaufania wyjechał na ulice polskich miast. Po Wrocławiu i Toruniu przyszła kolej na Łódź. Podczas prezentacji tramwaju z numerem 800 12 12 12 Rzecznik Praw Dziecka Mikołaj Pawlak opowiedział o pracy tej wyjątkowej poradni psychologicznej dla dzieci i młodzieży.

– Dziękuję władzom Łodzi i zaangażowanym w przygotowanie tego tramwaju pracownikom przedsiębiorstwa komunikacji. To bardzo ważne, by dzięki kampaniom promującym telefon zaufania wiedza o jego istnieniu docierała do coraz większej liczby dzieci i młodzieży w całej Polsce – mówił Rzecznik Mikołaj Pawlak podczas konferencji prasowej w Łodzi.

Rzecznik podkreślił, że w ciągu trzech ostatnich lat liczba połączeń z telefonem zwiększyła się prawie dwukrotnie. I zaznaczył, że Dziecięcy Telefon Zaufania 800 12 12 12 dzięki współpracy z Ministerstwem Edukacji i Nauki oraz Ministerstwem Zdrowia stał się przychodnią pierwszego kontaktu, w której każde dziecko, które potrzebuje pomocy, uzyska natychmiastowe wsparcie.

Tramwaj z logo darmowego Dziecięcego Telefonu Zaufania to efekt współpracy Rzecznika Praw Dziecka i Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacyjnego w Łodzi w ramach kampanii społecznej promującej działalność numeru 800 12 12 12.

W ramach tej kampanii telewizje TVP i Polsat wyemitowały spoty promujące telefon zaufania, informacje o telefonie i specjalnym czacie są też zamieszczane w serwisach społecznościowych.

Po ataku Rosji na Ukrainę Rzecznik uruchomił także dyżury ekspertów mówiących w języku ukraińskim i rosyjskim.

Telefon 800 12 12 12 oraz czat.brpd.gov.pl są darmowe i czynne całą dobę. Można zadzwonić także z telefonu komórkowego, a do korzystania z czatu nie trzeba ściągać aplikacji ani się logować.

Pod numer interwencyjny mogą też dzwonić osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci. ■

Biuro Prasowe BRPD

## Świadczenie wspierające.

### Ministerstwo uruchomiło infolinię

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej uruchomiło infolinię dedykowaną nowemu świadczeniu wspierającemu dla osób z niepełnosprawnościami. Pod numerem telefonu 22 245 61 00 osoby zainteresowane mogą uzyskać informacje zarówno na temat wydawanych przez wojewódzkie zespoły decyzji o potrzebie wsparcia, jak i na temat samego świadczenia wspierającego.

Infolinia jest czynna od poniedziałku do piątku w godz. od 8:00 do 17:00. O jej uruchomieniu poinformowała minister rodziny i polityki społecznej Marlena Maląg, która na początku kwietnia gościła w Biskupcu, gdzie spotkała się z osobami z niepełnosprawnościami w placówkach prowadzonych przez Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intellektualną.

– Z myślą o osobach niepełnosprawnych i ich opiekunach uruchomiliśmy infolinię dedykowaną nowemu świadczeniu wspierającemu. Osoby zainteresowane mogą otrzymać tu niezbędne informacje na temat samego świadczenia, jak i decyzji ustalającej potrzebę wsparcia. Nowa ustawa wprowadza rozwiązania, które realnie poprawią jakość życia osobom z niepełnosprawnościami i ich opiekunom – mówi minister rodziny i polityki społecznej Marlena Maląg. ■

MRiPS

## Najwięcej zwolnień na choroby układu oddechowego

W pierwszych dwóch miesiącach 2023 r. zarejestrowano 5,1 mln zaświadczeń lekarskich o czasowej niezdolności do pracy. Najczęstszą przyczyną absencji były choroby układu oddechowego – wynika z najnowszych danych ZUS.

W porównaniu do analogicznego okresu 2022 r. obserwujemy wzrost zarówno liczby dni absencji chorobowej – o 8,6 proc., jak i liczby zaświadczeń lekarskich – o 16,1 proc.

– W lutym 2023 r. zarejestrowano 2,4 mln zaświadczeń lekarskich o czasowej niezdolności do pracy na łączną liczbę 24,0 mln dni absencji chorobowej (z tytułu choroby własnej, opieki nad dzieckiem oraz opieki nad innym członkiem rodziny). W porównaniu ze styczniem 2023 r. liczba dni absencji chorobowej spadła o 12,9 proc., a liczba zaświadczeń lekarskich – o 9,9 proc. Natomiast w porównaniu z lutym 2022 r. wzrosła zarówno liczba dni absencji o 7,1 proc., jak i liczba zaświadczeń lekarskich o 15,5 proc. – mówi prof. Gertruda Uścińska, prezes ZUS.

Jak dodaje szefowa ZUS, w okresie od stycznia do lutego 2023 r. liczba zaświadczeń lekarskich wystawionych z tytułu choroby własnej osobom ubezpieczonym w ZUS wyniosła 4,1 mln, a liczba dni absencji chorobowej z tych zaświadczeń 42,5 mln.

Dominującą przyczyną absencji chorobowej były choroby układu oddechowego. W porównaniu z analogicznym okresem roku poprzedniego zauważalny jest znaczny wzrost liczby dni absencji chorobowej w tej grupie chorobowej – o 5,7 pkt. procentowego (tj. o 47,9 proc.). Spadek o 2,2 pkt. procentowego nastąpił natomiast w odniesieniu do liczby dni absencji chorobowej w związku z ciążą, porodem i położeniem. Natomiast w przypadku zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania zauważalny jest nieznaczny wzrost liczby dni absencji chorobowej o 0,1 pkt. procentowego (tj. o 7,8 proc.).

W okresie styczeń-luty 2023 r. zarejestrowano 66,2 tys. zaświadczeń lekarskich wystawionych z tytułu jednostki chorobowej COVID-19 na łączną liczbę 435,7 tys. dni absencji chorobowej. ■ ZUS

# Nowe serce Lenki bije spokojniej

**L**enka cztery lata czekała na nowe serce. Dostała je tuż przed Wigilią. Teraz wsłuchuje się w jego bicie, bo uderza ono spokojniej, tak miarowo. Historia tej dziewczynki i jej rodziny ma happy end, poprzedzony traumatycznymi wydarzeniami, bezsilnością oczekiwania, lękiem, koniecznością szybszego dorastania. I trudnymi do wyobrażenia emocjami, gdy znalazło się serce.

## KLAUDIA TORCHAŁA

Ma zaledwie dziesięć lat, a wypowiada się jak dużo starsza dziewczyna. Waży i pięknie dobiera słowa, ale i tak w głosie słychać dużo dziecięcej radości, nawet pewną zawadiackość. Do tej pory przeżywała głównie z dorosłymi, stąd pewnie ta dojrzałość. Lenka nie miała szans na codzienny kontakt z rówieśnikami, spotkania po lekcjach, wspólne zabawy, zadziergnięcie przyjaźni. Nie chodziła do szkoły, bo diagnoza, a potem COVID, zamknęły ją w domu na cztery lata. Teraz jest w czwartej klasie. Solennie obiecuje, że te wszystkie chwile z rówieśnikami nadrobi. Pomału. W końcu całe życie przed nią.

Z nowym sercem łatwiej będzie spełniać marzenia. Ma ich mnóstwo. Podróż do Korei Południowej (bo najpyszniejsze jedzenie), wyprawa nad Morskie Oko (bo kocha góry), pokój na poddaszu (ma tam się wkrótce przenieść, bo musi pomieścić ponad dwadzieścia pluszaków i klocki lego), zajęcia boksu i wspinaczka, ale też prawdziwa przyjaciółka.

– Teraz jak pójde do szkoły, to może będę mieć prawdziwą przyjaciółkę? – zastanawia się Lenka.

Tak naprawdę zawsze o niej marzyła, no bo mama, siostra mamy – Marzena, i jej córka – Gosia, starsza od Leny o 15 lat to jednak nie to samo, choć są najlepszymi powiernicami pod słońcem. Potrzebuje kogoś w swoim wieku. Nie może się doczekać, gdy po wakacjach przekroczy próg szkoły, choć trochę się też tego boi.

– Planuję być dobra w szkole, bo chcę zostać lekarzem – kardiologiem. O sercu już trochę wiem i o swojej chorobie też. Jedna komora mojego serca nie była w stanie prawidłowo pompować krwi. Robił się zastój i dlatego serce było powiększone.



Fot. pixabay.com

Miałam też powiększone żyły wątrobowe i inne problemy, bo serce nie dawało już rady pompować krwi – wyjaśnia rzeczowo.

Na razie musi jednak jeszcze zostać w domu. Pół roku. Na szczęście za oknem wiosna i las przy domu. Jest gdzie biegać. Czasami udaje jej się już dogonić nawet o rok starszego brata – Patryka.

### Choroba ucina wspomnienia

Weronika – mama Lenki – wspomina, że z córką nigdy nie było żadnych problemów. Od pierwszych dni była pogodnym i mądrym dzieckiem. Tylko te infekcje dokuczały jej od zawsze. Pierwsza pojawiła się, gdy miała zaledwie kilka tygodni. Weronika niewiele pamięta z tamtego okresu. Rozmył się, gdy pojawiła się diagnoza. Jakby to wcześniejsze życie w ogóle nie istniało.

– Jeździliśmy, odkąd pamiętam, po lekarzach. Był taki okres, że trafialiśmy do pediatry co tydzień. Potem, gdy pojawiałam się w drzwiach przychodni, słysza-

łam: „przecież to jest alergia i przejdzie”. No i na początku Lenka była leczona właśnie na nią, trochę później na astmę oskrzelową, ale ze względu na wiek nie można było zrobić kluczowego badania – spirometrii. Włączany był antybiotyk, wziewne leki, które łagodziły astmę – opowiada mama Lenki.

### Nieprawidłowa sylwetka serca

Wizyta u pulmonologa w Centrum Zdrowia Dziecka (CZD) odbyła się 18 czerwca 2018 roku. Wszystko przez te ciągłe infekcje. Zrobiono prześwietlenie klatki piersiowej. Diagnoza zwałała z nóg. Okazało się, że płuca są w porządku, ale powiększona jest sylwetka serca. Konieczna była wizyta u kardiologa i to jak najszybciej.

– Wtedy się naprawdę wystraszyłam i byłam zła, bo nie pogłębiono diagnostyki w szpitalu, nie ściągnięto żadnego kardiologa. Dlaczego, skoro stan wymagał pilnej konsultacji? Lekarka wyjaśniła



tylko, że w CZD są bardzo długie terminy oczekiwania na wizytę. Pojechaliśmy prywatnie do Radomia, do specjalistki. Byliśmy tam w ciągu trzech dni od diagnozy. Przez te dni czułam wielki niepokój. Wiele scenariuszy przetoczyło mi się przez głowę, tylko nie ten, który się ziścił – przyznaje Weronika.

Nigdy nie podejrzewała, że jej dziecko jest chore na serce. Lenka nie miała przecież żadnych oznak choroby kardiologicznej. Weronika wyobrażała sobie, że dzieci chore na serce sinieją, mdleją, są słabe. Przez głowę jej nie przeszło, że łapanie tak często infekcji świadczy o tak ciężkiej chorobie.

### Jedyny ratunek – przeszczep serca

Rokowania były bardzo złe. Jedyna szansa, by Lenka żyła, to przeszczep serca. Lekarka była diagnozy pewna na sto procent. Kazała skupić się na znalezieniu ośrodka, który zajmie się Lenką pod kątem transplantacji.

– To było dla mnie niewyobrażalne. Nie zdawałam sobie wtedy jeszcze sprawy, jak ciężko jest z transplantacją u dzieci. Mieliśmy w rodzinie przypadek, gdy dorosła osoba czekała na przeszczep wątroby, otrzymała ją, ale zmarła – wspomina mama Lenki tamte trudne chwile, gdy wszystko stawało się jasne.

Weronice w kółko w głowie brzmiały słowa specjalistki: „Jedyny ratunek dla Leny to przeszczep serca”. Gdy diagnoza dotarła do niej, pojawiła się rozpacz. Nie wie, jak wróciłyby z dziećmi do domu, gdyby przyjechała sama. Na szczęście ojciec chrzestny Leny ich przywiózł. Wsiadła do samochodu i wtedy wszystkie emocje zeszły. Tego się nie dało ukryć. Dzieci – Lena i jej brat wszystko widziały. Na szczęście Lena nie pamięta niczego.

– Zanim dostaliśmy się do szpitala upłynęło kilka dni. To było straszne. Były ciągle łzy, mówienie o tym, co nas może czekać. Nie było w domu nic innego oprócz płaczu. Lena bała się szpitala. Wiedziała, że idzie na badania, by lekarze naprawili jej serce – ucina Weronika, bo te chwile powracają jak zły sen.

Lenka miała pięć i pół roku, gdy zaczęła się kwalifikacja do przeszczepu.

Od nowego roku miała iść do zerówki, ale musiała rozpocząć indywidualne nauczanie. Na początku bardzo cieszyła się, że nie musi chodzić do szkoły. Patryk musi, a ona może zostać w domu z mamą. Do południa przychodziła do niej pani Alicja, nauczycielka z sąsiedniej wsi, gdzie jest przedszkole i szkoła. Same mieszkają w Krasnej Dąbrowie, która liczy ze 40 domów.

### Musi się udać

Cały czas wierzyły, że się uda, ale strach rósł z upływem czasu. Lenka czuła się coraz gorzej. Była coraz słabsza. Na nic nie miała siły. Pod koniec ubiegłego roku, gdy upływał czwarty rok oczekiwania na serce, Lenka już słabła w oczach, wręcz gasła. Pobawiła się trochę i kładła się z powrotem do łóżka. Najgorszy był koniec listopada, początek grudnia ubiegłego roku. Dużo wtedy płakała. Mówiła, że już nie ma siły. Czuła się słaba psychicznie. Pojawił się prawdziwy strach. Pytała, czy umrze i co będzie, jak nie zdąży się znaleźć serduszek na czas. Wcześniej przeszła udar. Zaczęły zbierać się płyny w jamie brzusznej. Wątroba była powiększona. Musiała jeździć często do szpitala, gdzie dostawała leki przez pompę bądź dożylnie. W Warszawie na szczęście są w sali łóżka i można dziecku towarzyszyć. W Zabrze nie. Tam jeździły na początku. Weronika musiała wychodzić na noc do hotelu. To dla Lenki było bardzo traumatycznym przeżyciem.

– Jeżdżąc po tych wszystkich szpitalach zauważyłam, że ta psychiczna siła dużo daje i zakodowałam sobie w głowie, że jeśli nie będę silna i uśmiechnięta, to nie pomogę Lenie. Nie mogłam się poddać. Miałam wsparcie bliskich osób. To poczucie trzymało mnie i nie pozwoliło się rozsypać – przyznaje Weronika.

Natomiast Lenka nie zwracała na to oczekiwanie uwagi. Sam przeszczep nie był dla niej tak istotny. Bardziej wyglądała tych dni, gdy musiała iść na kontrolne badania do szpitala. Od początku była bardzo dzielna. W ogóle nie płakała przy pobraniu krwi.

Pierwszy pobyt trwał ponad miesiąc. Wtedy zrobiono wszystkie badania, by zakwalifikować Lenkę do przeszczepu serca. Potem dwa tygodnie przerwy. Nie mogła

mieć cewnikowania, bo miała delikatną próchnicę. Trzeba było wyrwać mlecznego zęba.

– Po tym zrobiono cewnikowanie. To było najgorsze badanie dla Leny. W narkozie. Cewnik jest wprowadzany przez tętnicę w pachwinie udowej do serca. Robi się jego pomiary m.in. mierzone jest ciśnienie, przepływy. W ten sposób potwierdza się chorobę. Nie było żadnych wątpliwości – przyznaje Weronika.

Przyszły lekarki i przekazały, że to kardiomiopatia restrykcyjna.

– Powiedziały, że mamy się cieszyć każdą chwilą, bo nie wiadomo, ile nam czasu razem zostało. Wysłałam przed szpital na ławkę, na której siedział i czekał mąż i siostra. Zapytałam: „Jak my to ogarniemy?”. Mam pięcioro rodzeństwa. Było zawsze w pobliżu, pomagało, dzięki nim wytrzymaliśmy te cztery lata – mówi Weronika.

### Do trzech razy sztuka

Telefon dzwonił trzy razy. Pierwszy w sierpniu 2019 roku. Lenka skakała wtedy na trampolinie z bratem.

– Powiedziano mi, że jest potencjalny dawca i zapytano, czy wyrażam zgodę na przeszczep. Wtedy zapatrzyłam się na Lenę. Przez głowę przelatywały myśli: „Boże, co ja mam powiedzieć? Co powiedzieć?”. Z drugiej strony myślałam: „przecież nie ma tak dużo tych telefonów. Może kolejny już nie zadzwoni. Teraz jest dobrze, ale za chwilę Lenka będzie leżała i nie będzie miała siły wstać z łóżka”, więc wstępnie się zgodziłam. Okazało się jednak, że dawca był dla Leny za mały. Potem jeszcze zadzwonił jeden telefon. Dokładnie nie pamiętam kiedy, ale po paru godzinach przekazano nam, że dawca nie zakwalifikował się – wspomina ten czas oczekiwania Weronika.

### Każdy dzień na wagę złota

W czerwcu 2022 roku Lenka przeżyła największe załamanie stanu zdrowia. Podano lek przez pompę, by wspomóc pracę serca. Wtedy miała gorszą wydolność krążeniową. Wątroba również mocno dostała, bo zastój krwi, który się nasilił, bardzo ten organ zmęczył. Powiększył się. Na szczęście lekarze szybko zareago-

wali. Organizm wzmocnił się i wytrzymał do końca grudnia.

– Pod koniec ubiegłego roku dowiedzieliśmy się nieoficjalnie, że Warszawa chce się otworzyć z przeszczepami dla dzieci. Lenka usłyszała o tym i powiedziała, że tam tylko chce mieć przeszczep. Nigdzie indziej. Wtedy właśnie powiedziała te słowa: „Ja mam czas, ja poczekam”. Była pierwszą pacjentką poniżej 140 cm, u której wykonano przeszczep serca. Dotrzymała słowa i doczekała. Jej koleżance, którą poznała w szpitalu, nie udało się – opowiada Weronika.

### Odczarowaliśmy grudzień

Przez całe te cztery lata cała rodzina Lenki nie chciała, by przeszczep odbył się w grudniu. W każdym innym miesiącu, ale nie w grudniu. Klątwa rodzinna to za dużo powiedziane, ale może pewien zabobon. Najpierw w grudniu zmarł dziadek Leny, a kilka lat później, również w grudniu odbył się nieudany przeszczep wątroby u wujka. Grudzień dla nich był przeklętym miesiącem, ale pomyśleli sobie, że to musi się w końcu odwrócić.

– Byliśmy w szpitalu tuż przed Świętami Bożego Narodzenia. Wyszliśmy z niego w środę, 21 grudnia. Na oddziale wtedy dowiedziałam się, że koordynator transplantacyjny zapewnił mnie, że będą próbować szukać dawcy również za granicą. Była przeniesiona na listę pilną po udarze, który przeszła w sierpniu 2021 roku. Pamiętam dobrze dzień później, w czwartek robiłam gołąbki. Byłam jakaś niespokojna, zła. Wysypałam cały kilogram soli. Zaczęłyśmy ubierać z Leną choinkę – opowiada o ostatnim dniu oczekiwania na serce Weronika.

### „Jest serce”

W nocy, z czwartku na piątek o godz. 1:50 zadzwonił telefon. Weronice przemknęła wtedy myśl: to koordynator, bo kto o tej porze może dzwonić? Wstała i wybiegła przed dom, by porozmawiać, bo w domu nie ma dobrego zasięgu. Mąż pobiegł za nią.

– Jest serce. Jak szybko dacie radę dojechać do szpitala? – zaczął koordynator.

– Potrzebujemy dwie godziny. Byłyśmy o 4:00 rano – odparła Weronika.

Lenka nie spała, gdy Weronika weszła do jej pokoju. Obudził ją hałas. Słyszała jak mama wychodzi z pokoju, potem z domu. Przestraszyła się. Czekala. Mama w końcu wróciła i uklękła przy łóżku. Płakała. „Musimy jechać do szpitala” – powiedziała.

„Jest serce” – bardziej stwierdziła niż pytała Lenka.

Wybuchnęła płaczem. Cała się trzęsała. Powiedziała wtedy, że nie chce żadnego przeszczepu i nigdzie nie pojedzie. Potem powoli uspokoiła się. W pośpiechu spakowały torbę. Dwie koszulki, szczoteczka. Nieważne. O ręczniku zapomniały. Siostra dowiezie.

Lenka w drodze doszła do siebie. Przez telefon porozmawiała ze swoją kuzynką. Cała rodzina została postawiona już na nogi. Siostra Weroniki, która mieszka w Warszawie, docierała do szpitala. Znowu zrobiło się trochę raźniej. Więcej ludzi wokół. Strach został opanowany. Łzy otarte. Weronika poczuła znowu siłę. Siłę, która pozwoliłaby Lence się nie bać. Żadnego zawahania, wątpliwości. Przyjęli je od razu na oddział i kazali czekać do 6:00. Lenka dostała łóżko, ale nie chciała się położyć. Poczekalnią była świetlica. O godz. 6:30 pobraли badania. Musiały czekać na potwierdzenie zgodności. Lena w międzyczasie wykapała się i przebrała w piżamę, choć za oknem dopiero budził się piątek, 23. dzień grudnia.

### „Kocha zawsze o jeden więcej”

Lenka na salę operacyjną pojechała o godz. 10:30. Przy przeszczepie obecny był dwudziestoosobowy zespół. Wszystko potoczyło się strasznie szybko. To było jak sen.

– Lenka na blok operacyjny jechała na wózk. Szliśmy za nią. Przy czerwonej linii mieliśmy się pożegnać. To Lena pierwsza zaczęła, bo ja nie byłam w stanie nic powiedzieć. Płakałam. Mamy takie powiedzenie. Gdy dzieci kładą się spać, to prześcigamy się, kto pierwszy powie: „kocha zawsze o jeden więcej”. I wtedy właśnie Lena to powiedziała. Odparliśmy, że ją bardzo kochamy i czekamy na nią przed salą – wraca do tamtej chwili Weronika.

Serce dla Lenki pojawiło się o 12:30. Koordynator podszedł do mnie i powie-

dział tylko, że przyjechało z kujawsko-pomorskiego. Nic więcej. Nadsluchiwalismy helikoptera, ale nic nie było slychać. O godzinie 14:00 wyszedł profesor i powiedział, że nowe serce bije już w piersi Lenki, że dostała naprawdę dobre serce. Powtórzył chyba to ze trzy razy. Sam przeszczep trwał chwilę, jakieś 40 minut. Zeszło napięcie, popłynęły łzy ulgi, bo przecież przez chwilę Lenka nie miała serca.

– Kardiochirurg powiedział nam wcześniej, że gdyby coś poszło nie tak, to Lena byłaby podłączona do sztucznego krążenia i czekała do momentu znalezienia kolejnego serca. Wtedy już nieważne byłoby to, czy to serce dorosłego, czy dziecka – opisuje Weronika.

Rodzice Lenki i ich rodzeństwo oraz jej brat, którzy czekali w szpitalu, zobaczyli Lenkę o godz. 15:00. Najpierw wyjeżdżające łóżko, pełno pomp, monitorów, kabelków, a dopiero pod tym wszystkim dostrzegli dziewczynkę. Po dwóch godzinach mogli na chwilę ją zobaczyć. Weronika przez wiele dni, a nawet tygodni nie wierzyła, że w końcu to się stało. Jej córka dostała nowe serce. Sama dziewczynka mówi, że bała się przeszczepu, bo wiedziała, że przez chwilę będzie bez serca. Ta myśl najbardziej ją przerażała i to, że przez kilka dni będzie musiała leżeć sama. Gdy już mogli ją bliscy odwiedzać, pokazywała jak bije jej nowe serce.

– Mamo, zobacz jak ono bije – mówiła Lenka i co chwilę sprawdzała.

To były dla niej trudne chwile. Lence często śniło się, że umiera. Musiała od nowa uczyć się siadać, wstawać, chodzić. Zależało jej też strasznie na tym, by rodzice dawcy wiedzieli, że serce trafiło do dobrej osoby i że Lenka się tym sercem zaopiekuje. Tak mówiła. Dzień przed wyjściem ze szpitala weszła na piąte piętro. Nie mogła w to uwierzyć. W oczach pojawiło się szczęście. Opowiadała o tym każdemu, kogo spotkała. Ostatnio wyszła z Patrykiem na spacer do lasu.

– Umiem już biegać – powiedziała z dumą w głosie.

Teraz jak zasypia, to przykłada rękę do serca i przysłuchuje się. Opowiada, że stare serce biło bardzo szybko, ale też cicho i delikatnie, trochę nierówno. ■

zdrowie.pap.pl



## Podaruj życie – podziel się sobą

**K**iedy ponad pół wieku temu dr Christian Barnard przeprowadził pierwszy przeszczep serca, udało mu się coś więcej niż udana operacja – dał osobom chorym na serce nadzieję na wymarzone długie życie w dobrej kondycji. Dziś, dzięki przeszczepom, tysiące osób w Polsce mogą cieszyć się życiem. Twoje narządy też mogą kogoś uratować.

Dawcą może być osoba żyjąca – dotyczy to przeszczepu nerki, segmentu wątroby lub np. szpiku kostnego. Warunkiem jest, że dawca wyrazi na to zgodę, a jego życie nie będzie narażone na niebezpieczeństwo. Narządy (serce, płuca, wątroba, trzustka), tkanki oraz komórki pobierane są natomiast od osób zmarłych.

W naszym społeczeństwie panuje błędne przekonanie, że aby pośmiertnie oddać swoje narządy należy wyrazić stosowną zgodę, wypełnić dokument, mieć zawsze przy sobie deklarację mówiącą o naszej woli. Nic bardziej mylnego! Zgodnie z obowiązującym prawem każdy jest domniemanym dawcą komórek, tkanek i narządów, dopóki nie wniesie swojego sprzeciwu w formie:

- wpisu w Centralnym Rejestrze Sprzeciwów na pobranie komórek, tkanek i narządów ze zwłok ludzkich;
- oświadczenia pisemnego zaopatrzonego we własnoręczny podpis;
- oświadczenia ustnego złożonego w obecności co najmniej dwóch świadków, pisemnie przez nich potwierdzonego.

Jeżeli nie wyrazisz za życia sprzeciwu, po śmierci prawa decyzji o pobraniu twoich narządów nie ma nawet najbliższa rodzina. W przypadku małoletniego lub innej osoby, która nie ma pełnej zdolności do czynności prawnych, sprzeciw może wyrazić za życia przedstawiciel ustawy tej osoby. W przypadku małoletniego powyżej 16 lat sprzeciw może wyrazić również sam małoletni.

Aby ułatwić proces pobrania tkanek i narządów do przeszczepienia dla ratowania życia i przywracania zdrowia ludziom chorym najlepiej wypełnić i no-

sić przy sobie własnoręcznie podpisane oświadczenie woli i poinformować bliskich o swojej decyzji.

W Polsce organizacją i kontrolą przeszczepów zajmuje się Centrum Organizacyjno-Koordynacyjne ds. Transplantacji „Poltransplant”.

### Jak przebiega pobranie narządów i transplantacja?

– Kiedy komisja lekarska stwierdza śmierć mózgu, lekarz informuje o tym rodzinę zmarłego. Po upewnieniu się, że zmarły nie wyraził za życia sprzeciwu na pobranie narządów, można podjąć czynności związane z pobraniem. Pobranie narządów do przeszczepienia jest operacją chirurgiczną, w czasie której ciało dawcy traktowane jest z należytyym szacunkiem. Przeszczepia się tylko narządy pochodzące od ludzi nie dotkniętych chorobami. Przed przeszczepieniem wykonuje się badania wykluczające choroby, które mogłyby zostać przekazane biorcy przeszczepu – wyjaśnia na swojej stronie internetowej Centrum Organizacyjno-Koordynacyjne ds. Transplantacji „Poltransplant”. – Po udanym przeszczepieniu narządu pacjenci mogą prowadzić normalne życie, kontynuować naukę, podjąć pracę. Biorcy przeszczepu nerki zwalniają miejsce dializacyjne innym potrzebującym chorym. Nie bez znaczenia jest także fakt, że przeszczepienie nerek wymaga mniejszych nakładów finansowych niż dializoterapia. Wyniki transplantacji narządów i tkanek w naszym kraju nie różnią się od wyników uzyskiwanych przez inne ośrodki europejskie.

Aby uniknąć ryzyka handlu narządami, obowiązujące w Polsce przepisy przewidują, że pobranie narządu i jego

przeszczepienie może mieć miejsce jedynie w upoważnionych ośrodkach medycznych.

– Przeszczepianie jest skomplikowaną procedurą, angażującą tak wielu wysokiej klasy specjalistów, że pokątne przeszczepianie narządów jest praktycznie niemożliwe. Pobrane narządy rozdzielane są zgodnie z kryteriami medycznymi, a ich losy, od pobrania, przeszczepienia aż po odległe przeżycie objęte są kontrolą upoważnionych ośrodków i Poltransplantu – wyjaśnia Centrum Organizacyjno-Koordynacyjne ds. Transplantacji.

### Dlaczego w Polsce brakuje narządów do przeszczepienia?

– Wiedza społeczeństwa o tym jaką wartość dla setek śmiertelnie chorych ma przeszczepienie narządu jest nadal niewystarczająca. Sprzeciw na pobranie narządu wyrażany przez rodzinę zmarłego powoduje, że nie można uratować życia wielu chorym. Należy prowadzić stałą kampanię edukacyjną, informującą o potrzebach i wynikach przeszczepiania narządów, która pomoże przekonać społeczeństwo o skuteczności tej metody leczenia – wskazuje Poltransplant.

W 2022 roku 445 zmarłych dawców podarowało swoje narządy pacjentom oczekującym na przeszczep. Były to łącznie 1402 organy wewnętrzne, które potencjalnie uratowały czyjeś życie. Krajowa lista oczekujących (KLO) na przeszczep z roku na rok niestety się wydłuża. Obecnie na transplantację narządów czeka ponad 5 tysięcy chorych. ■

Oprac. MM

Źródło: UM Elbląg / Poltransplant

## „Z blizną nam do twarzy”

Czym jest rozszczep wargi i podniebienia? No właśnie niewiele osób potrafi odpowiedzieć. Na to pytanie i dlatego powstała kampania Rozszczepieni.

Rozszczep wargi i podniebienia jest wadą, która powstaje we wczesnym okresie rozwoju płodu. Jest to szczelina, która powstaje wskutek niepołączenia się tkanek formujących wargę i podniebienie. Rozszczep wargi i podniebienia może współistnieć lub występować oddzielnie. Według statystyk, wada ta występuje w skali 2-3:1000 urodzonych dzieci. Rozszczep w obrębie nosa i podniebienia jest najczęstszą wadą rozwojową, która może objawiać się całkowitym rozszczepem wargi i podniebienia, jednostronnym rozszczepem wargi lub rozszczepem podniebienia twardego i miękkiego, a także języczka.

Rozszczep wargi i podniebienia, to nie tylko aspekt estetyczny, ale często długie leczenie, mnóstwo przebytych operacji oraz potrzeba terapii. Wiele osób, które urodziły się z tą wadą nie radzi sobie w społeczeństwie, trudno się zresztą temu dziwić. Ich dzieciństwo bywa często ciężkie, ze względu na brak akceptacji i szykany ze strony rówieśników, a czasami nawet osób dorosłych. W dorosłym życiu, także nie mają lepiej.

Klaudia, Ania i Karolina to trzy dziewczyny, które pochodzą z różnych krańców Polski. Różni je wiek, kolor oczu, wykształcenie i dużo innych rzeczy ale jest coś co je łączy – to rozszczep wargi i podniebienia. – Niesamowite w tej historii jest to, że wcześniej nie znałyśmy się. Wszystkie należymy do grupy wsparcia dla osób dorosłych po rozszczepie. Dla nas taka grupa to było za mało i postanowiłyśmy stworzyć coś namacalnego. Coś co połączy nas jeszcze bardziej i pomoże wielu z nas. Coś co będzie wsparciem dla następnych pokoleń rozszczepionej rodziny – podkreślają zgodnie.

Pomysł zrodził się dzięki Klaudii,



Fot. nadestane

która napisała na ich internetowej grupie, a Ania do niej odpisała. Klaudia już wiedziała, że znalazła pokrewną duszę, i że razem im się uda! Odezwały się do Karoliny, która wcześniej również pisała na grupie, że chce zrobić zdjęcia osobom po rozszczepie i pokazać, że są piękne. – Miałymy pomysł, plan i mnóstwo chęci do działania i byłyśmy pewne, że nic nas nie powstrzyma. Co niedzielę mamy nasze narady, czasami nawet kilkogodzinne. Znałyśmy się tylko przez kamerkę, a rozumiałyśmy jak najlepsze przyjaciółki. Każdą decyzję podejmujemy wspólnie, czasami jest burzliwie ale jeszcze nie pokłóciłyśmy się – śmieje się Karolina, najmłodsza z dziewczyn. – Świetnie się uzupełniamy, każda z nas zajmuje się inną branżą i to jest najważniejsze. Dziewczyny są dużo młodsze ode mnie, pełne młodzieńczej energii a ja chętnie się tego od nich uczę – dodaje Ania.

– Pomysł miałam, ale ciągle to odwlekałam. To mój chłopak – Michał powiedział, żebym w końcu przestała tylko gadać i zaczęła coś robić. Zmotywował mnie i tak powstała „dziewczyna z rozszczepem” – mówi Klaudia.

W ciągu 6 tygodni znalazły odpo-

wiednie studio oraz ludzi którzy pomogli. – Na nasze wydarzenie zgłosiło się ponad 20 osób, które chciały pokonać wiele kilometrów, aby tylko z nami być. Nasza ekscytacja rosła z każdym dniem, który przybliżał nas do spotkania. Emocje sięgały zenitu – wspominają.

– Pomimo dzielących nas kilometrów stworzyłyśmy kampanię Rozszczepieni, która ma na celu pokazać, że osoby urodzone z rozszczepem tak jak my, to normalni ludzie, mający ambicje, plany i konsekwentnie dążący do celu. Nam, osobom z rozszczepem jest znacznie trudniej niż osobom zdrowym – mówi Ania.

– Nasz odmienny wygląd nie sprawia, że jesteśmy gorsi. Mamy prawo do bycia tym kim chcemy. Mamy prawo osiągać sukcesy na każdym szczeblu i prawo do szacunku! Chcemy pokazać, że potrzebujemy zarówno leczenia chirurgicznego, terapeutycznego, jak i estetycznego. Wygląd nie powinien być czynnikiem dyskwalifikującym. Na co dzień każdy z nas boryka się z brakiem akceptacji i wytykaniem palcami, i tak od dzieciństwa. Teraz jesteśmy silne, bo ukształtowały nas doświadczenia z dzieciństwa. Nie za-



wsze było łatwo a czasami nawet bardzo ciężko – dodaje Klaudia.

11 marca w Warszawie odbyło się wydarzenie poświęcone tej tematyce. – Ten dzień na zawsze wpisze się do jednego z najważniejszych w naszym życiu. Po raz pierwszy odbyło się wydarzenie poświęcone rozszczepowi wargi i podniebienia. Spełniło się nasze marzenie. Rozszczepieni wyszli z cienia i pokazują swoje piękno. Spełniłyśmy nasze marzenia! – mówią inicjatorki kampanii.

– Wspólnymi siłami, za własne pieniądze, wynajęłyśmy studio fotograficzne. Wśród naszych znajomych znaleźli się cudowni ludzie, którzy charytatywnie pomogli nam przy makijażach, fryzurach i nagrywaniu filmików – mówi Karolina.

– Razem z nami było 16 cudownych dziewczyn z różnych krańców Polski. Wymieniałyśmy się doświadczeniami, opowieściami o ilości przebytych operacjach i o najgorszych traumach z naszego życia. Niejedna z nas usłyszała, że ze względu na odmienny wygląd nie zostanie zatrudniona na danym stanowisku – wskazują Klaudia, Ania i Karolina. – Pracodawcy ocenili nas przez pryzmat wyglądu, a nie naszych kompetencji i to jest bardzo smutne. Tyle się mówi o tolerancji, akceptacji inności i współczuciu, a w naszym życiu niestety tego zabrakło. Była z nami Beatka, cudowna, pogodna mama kilkuletniej córeczki, której pracodawcy odmawiają zatrudnienia ze względu na wymowę. Serce pęka, że osoba z wyższym wykształceniem i wieloletnim doświadczeniem nie może znaleźć pracy ze względu na wadę, z którą urodziła się

Nie zabrakło też czasu na poznanie się bardziej. Przy wspólnej kawie opowiadały o swoim życiu prywatnym, takim nie związanym z rozszczepem, bo przecież nie samą wadą żyją.

– To były cudowne chwile spędzone wśród osób, które rozumieją nas najbardziej na świecie. Emocje były niesamowite. Każda z nas ma swoje doświadczenia, swoją historię i chętnie dzieliłyśmy się tym z innymi. Walczy-



Fot. nadesłane

my o swoje miejsce w społeczeństwie. Kilka z naszych dziewczyn zajmuje się branżą beauty – my, dla innych niedoskonałe, poprawiamy urodę innych. Są wśród nas rehabilitantki, masażystki, przyszła pani protetyk, pracownica HR, a nawet dziewczyna obsługująca media. Jedna z uczestniczek powiedziała, że w końcu czuła się sobą, nie była skrępowana i nie odczuwała kompleksów. Oczywiście pojawiły się łzy wzruszenia i szczęścia, a wspomnienia pozostaną z nami na długo a może nawet na zawsze – opowiadają panie.

Nagrały spot informacyjny, który ma na celu uświadomić społeczeństwu czym jest rozszczep wargi i podniebienia. Pokazują również, jak wygląda ich codzienne życie i z jakimi problemami muszą się mierzyć. – Efekty naszej pracy można oglądać na Instagramie @rozszczepieni a także na naszym kanale na You.Tube. W ciągu pierwszych dwóch dni nasz spot obejrzało kilka tysięcy odbiorców, wynik nas zaskoczył, oczywiście pozytywnie. Bardzo cieszymy się, że mamy tylu odbiorców i że ludzie zaczęli interesować się naszą wadą – wskazują.

Dostają wiele wiadomości z podziękowaniem, że poruszyły ten temat. Piszą do nich nie tylko osoby dorosłe z rozszczepem, ale również rodzice dzieci, które urodziły się z tą wadą. Narodziny dziecka z rozszczepem niejednokrotnie są szokiem i pojawia się pytanie co dalej? Taki rodzic nie wie, gdzie się udać na leczenie

z dzieckiem, jak wygląda ścieżka leczenia i jak będzie wyglądało życie ich dziecka. – Chcemy stworzyć miejsce, gdzie każdy może znaleźć odpowiedzi na te i wiele innych pytań. Miejsce, gdzie osoby z rozszczepem będą czuły się bezpiecznie i komfortowo i będą miały świadomość, że zawsze mogą na nas liczyć... takie właśnie mają być Rozszczepieni – wyjaśniają.

Panie dostają też pytania o kolejne edycje i spotkania, a to jest znak, że robią coś, co jest bardzo potrzebne. Żeby ich działania mogły się ziścić założyły zrzutkę „Kampania informacyjno-społeczna poświęcona osobom z rozszczepem wargi i podniebienia”.

To dopiero początek tego, co chcą razem zrobić. W dalszej perspektywie planują organizować warsztaty i spotkania, mające na celu wspieranie i motywowanie osób dorosłych, pomaganie w budowaniu własnej wartości oraz integrowanie ludzi z rozszczepem.

– Ten event pokazał jak ogromna jest potrzeba dalszych działań. Nie zamierzamy poprzestać tylko na tym, chcemy działać i pomagać. Naszym celem jest również uświadamianie społeczeństwa, że od zdrowych ludzi różnimy się tylko trochę innym wyglądem, a nasze blizny nie mogą przekreślać nas jako normalnych i pełnowartościowych ludzi – przekonują.

– Bo z blizną nam do twarzy – to nasze motto i będziemy tego się trzymać – mówią zgodnie dziewczyny. ■

Inf. prasowa / oprac. Red.

## „Wszyscy jesteśmy nieidealni”

**28** i 29 kwietnia odbył się I Malborski Festiwal Integracji Doświadczanie. Wydarzenie miało na celu integrację osób niepełnosprawnych z osobami pełnosprawnymi. Na scenie zaprezentowali się podopieczni SORW, SOSW, ŚDS i WTZ. Wydarzenie uświetnił też m.in. pokaz tańca na wózkach grupy Dancing Wheels Gdynia.

### MATEUSZ MISZTAŁ

– Dzisiaj chcemy pokazać, że wszyscy jesteśmy tacy sami i wszyscy jesteśmy nieidealni. Nieidealnie piękni i razem możemy tworzyć – mimo tych wszystkich ograniczeń, barier – piękne rzeczy, wydarzenia artystyczne, spektakle, występy muzyczne. Razem tworzymy kulturę – podkreślała Małgorzata Badziong, kierownik Centrum Kultury i Edukacji Szkoła Łacińska w Malborku podczas oficjalnego rozpoczęcia Festiwalu.

– Doświadczanie pozwala nam zrozumieć drugiego człowieka, a rozumiejąc drugiego człowieka możemy pomagać, możemy się integrować. Kiedyś pewien portugalski pisarz, który został laureatem nagrody Nobla, napisał że „trudnością nie jest życie z bliźnimi, trudnością jest ich zrozumienie”, bo zrozumienie pozwala, żeby to życie było piękne i żebyśmy mogli wspólnie to życie realizować – mówił, rozpoczynając wydarzenie Marek Charzewski, burmistrz Malborka. – Elementem integracji zawsze jest uśmiech, więc wierzę, że dziś tego uśmiechu nie zabraknie, nie zabraknie wspaniałych emocji, wspaniałej zabawy, wspaniałych doświadczeń. Życzę, żeby każdy dziś wyszedł stąd radosny – dodał.

Z kolei Krzysztof Andruskiewicz, dyrektor Malborskiego Centrum Kultury i Edukacji, zachęcił do odwiedzenia wystawy prac osób z niepełnosprawnością, którą będzie można oglądać do 5 maja w Galerii Nova w Szpitalu Jerozolimskim.

Po oficjalnym otwarciu wydarzenia, na scenie zaprezentowały się grupy artystyczne, muzyczne i taneczne ze specjalnego ośrodka szkolno-wychowawczego, środowiskowego domu samopomocy, warsztatu terapii zajęciowej i specjalnego ośrodka rewalidacyjno-wychowawczego dla dzieci i młodzieży z autyzmem.

Nie zabrakło także tańca na wózkach.



Fot. Mateusz Misztal

Festiwal odwiedziły bowiem panie z Dancing Wheels Gdynia, które swoje taneczne umiejętności szlifują już od sześciu lat i są pierwszą taką grupą w Polsce.

W muzyczną podróż po poezji śpiewanej zgromadzonych na Placu Jagiellończyka malborczan zabrała niewidoma wokalistka Milena Wiśniewska.

– Festiwal jest częścią projektu, który realizuje Malborskie Centrum Kultury i Edukacji pn. „Niepełnosprawni pełnosprawni w kulturze” dofinansowanego z programu „Kultura bez Barier”. Sam festiwal jest bardzo ważną częścią całego projektu, nie jedyną, ale bardzo dużą. Ten okres majówkowy jest bardzo dobrym momentem, by tę kulturę wynieść na zewnątrz i spotkać się w przestrzeni miasta – mówi Małgorzata Badziong. – Zależało nam bardzo na tym, by całe miasto żyło festiwalem i inne wydarzenia organizowane są np. w Wieży Ciśnień, tam odbywają się warsztaty z malarstwa sensorycznego, w Szkole Łacińskiej jest cała moc warsztatów: mamy warsztaty z rzeźby, warsztaty z Gdańską Galerią Zmysłów, które prowadzą osoby pracujące na co dzień z osobami niewidomymi i tam można się poczuć jak to jest, gdy nie można użyć zmysłu wzroku. Dziś też była otwarta

bezpłatnie Strefa Odkrywania Wyobraźni i Aktywności SOWA – dodaje.

– Myślę, że idea jest na tyle piękna, że będziemy się starać, by w ramach możliwości pozyskiwać dofinansowania i tę piękną ideę w mieście kontynuować – wskazuje Małgorzata Badziong. – Bardzo ważna jest integracja, ale wiemy też, że to nie może być tylko integracja wewnątrz środowiska osób z niepełnosprawnością. Oni się bardzo łatwo integrują ze sobą, ale bardzo ważna jest ta integracja osób pełno- i niepełnosprawnych. Mi się bardzo podoba to hasło: „Wszyscy jesteśmy nieidealni”. Ja jestem nieidealna, osoba z niepełnosprawnością jest nieidealna, tyle że w inny sposób. Tylko czy to w czymś przeszkadza? Jak się okazuje w niczym, bo ani w twórczości, ani w byciu kreatywnym, ani w byciu otwartym. Mam wrażenie, że więcej barier jest w nas, osobach zdrowych, niż w osobach z niepełnosprawnością.

O godz. 17:00 odbyła się jeszcze plenerowa wystawa fotografii „NIEwidzialni”. Godzinę później koncert zespołu BIBOBIT, a o godz. 19:00 set DJ Radia Malbork. Festiwal zamknęło widowisko laserowe przed budynkiem Szkoły Łacińskiej.

Zdjęcia z wydarzenia na str. 43. ■



## Suplementy dla każdego?

**W** sytuacji wystąpienia niedoborów składników odżywczych, kiedy prawidłowa dieta nie prowadzi do ich uzupełnienia, warto wesprzeć się suplementami diety, które mogą uzupełnić deficyty witamin i innych makro- i mikroelementów. Człowiek potrzebuje odpowiednich ilości makro- oraz mikroskładników, aby organizm był odpowiednio odżywiony, a niedobory nie były manifestowane pod postacią różnych dolegliwości i chorób.

### Co warto suplementować przez cały rok?

– Wśród suplementów dostarczanych organizmowi przez cały rok ważna jest witamina D, bo tak na prawdę organizm nie jest w stanie sam jej wytworzyć. W Polsce przez pół roku nie ma skutecznie operującego słońca, a gdy się pojawi, to smarujemy się filrami, które zatrzymują wytwarzanie witaminy D. Tymczasem niedobory tej witaminy powodują olbrzymie konsekwencje dla organizmu m.in. zmęczenie, brak odporności, kłopoty z kośćmi czy z nadciśnieniem – informuje dr Michał Mularczyk, internista, dietetyk, kardiolog interwencyjny, autor książki „Dieta bez wyrzeczeń”.

To właśnie niedobór witaminy D może być jednym z czynników, który odpowiada za nasze złe samopoczucie, notoryczne zmęczenie i brak energii.

– Dowody na potencjalny wpływ poziomu witaminy D na nastrój zostały obszernie udokumentowane w ostatnich latach. W kilku badaniach klinicznych wykazano skuteczność suplementacji witaminy D we wspomaganiu leczenia depresji oraz jej znaczenie jako neuro-aktywnego hormonu mającego znaczenie w rozwoju mózgu i jego ochronie przed chorobami neurodegeneracyjnymi – podkreśla dr hab. n. med. Sławomir Murawiec, specjalista psychiatra.

### Porozmawiaj z lekarzem

– Na niedobór selenu cierpi 1/3 kobiet w Polsce, 1/3 ma go na optymalnym poziomie, a 1/3 ma go nadmiar. Kluczowe jest to, by najpierw zmierzyć poziom selenu w organizmie, a dopiero później w razie potrzeby go suplementować – informuje prof. Jan Lubiński, specjalista w dziedzinie patomorfologii oraz genetyki klinicznej, którego badania sugerują wpływ selenu

na zgony z powodu raka piersi.

Badania trwały 3 lata. Pokazały, że utrzymanie optymalnego poziomu tego pierwiastka w organizmie obniża ryzyko śmierci u kobiet, przy czym zarówno niedobór, jak i nadmiar selenu jest tu szkodliwy.

### Suplementacja może być uzupełnieniem leczenia

– Po skończeniu 40. roku życia korzystne może być suplementowanie luteiny, bo spada jej ilość w organizmie, a badania potwierdzają, że luteina to ważny karotenoid, który zmniejsza ryzyko zaćmy i zwyrodnienia plamki żółtej w oku – mówi słynny okulista prof. Jacek Szaflik.

Jak przyjmować suplementy diety?

– Suplementy powinno się zażywać z posiłkiem lub tuż przed posiłkiem. Wynika to m.in. z faktu, że posiłków nie powinno się popijać – mówi dr Mularczyk.

Jeśli lekarz zaleci suplementację witaminy A czy E to zwróćmy uwagę, żeby w posiłku były produkty z tłuszczem.

### Czy suplementy można przedawkować?

– Żeby przedawkować suplementy trzeba naprawdę się postarać. Jednak jeśli przyjmujemy kilka preparatów, może okazać się, że zawierają one te same składniki. Wówczas mamy do czynienia z hiperwitaminozą, czyli ze zbiorem objawów chorobowych, które wynikają ze zbyt wysokich stężeń poszczególnych witamin w organizmie – wyjaśnia dr Mularczyk.

W razie przedawkowania może dojść także do poważnych chorób. Na przykład skutek przedawkowania witaminy D może się rozwinąć niewydolność nerek.

Trzeba też pamiętać, że suplementy mogą wchodzić w reakcje z przyjmowanymi lekami. Dlatego zawsze warto poradzić

się lekarza, czy możemy je przyjmować.

### Gdzie bezpiecznie kupić suplementy?

– Jest dużo firm, które produkują bardzo dobre jakościowo suplementy. Oczywiście ważne jest, żeby nie mylić suplementów z lekami. Lek ma leczyć konkretną chorobę a suplement, uzupełnia niedobory – tłumaczy dr Mularczyk.

Suplementy diety najlepiej kupować w aptece zwykłej lub internetowej. Zawsze jest możliwość poradzenia się specjalisty, który również sprawdzi ilość substancji czynnych oraz zwróci uwagę na ewentualną interakcję.

– Grupa zawodowa farmaceutów to kilkadziesiąt tysięcy doskonale wykształconych osób, które mają kompetencje, aby prowadzić poradnictwo zdrowotne – mówi dr hab. med. Agnieszka Neumann-Podczaska.

Niezwykle istotny jest również fakt, że robiąc zakupy w aptece masz pewność, że kupujesz produkty przechowywane we właściwych warunkach – w odpowiedniej temperaturze, wilgotności i w sposób chroniący je przed nadmiernym nasłonecznieniem.

Dodatkowym, ważnym elementem jest to, że apteki otrzymują na bieżąco komunikaty dotyczące jakości produktów leczniczych, suplementów i ich bezpieczeństwa. W przypadku stwierdzenia nieprawidłowości lub nawet ich podejrzenia, apteka niezwłocznie zaprzestaje sprzedaży danego preparatu.

Tak, więc dbajmy o zdrowie, rozsądnie podejmując decyzję co i gdzie kupujemy i w przypadku wątpliwości zawsze skonsultujmy z ekspertem. ■

Źródło: Agencja Media dla Zdrowia  
PAP MediaRoom

## Wyjątkowa operacja w poznańskim szpitalu

**S**pecjaliści z miejskiego szpitala im. J. Strusia przeprowadzili innowacyjną operację wszczepienia endoprotezy. Implant był wcześniej wydrukowany w technologii 3D – specjalnie dopasowany dla konkretnej pacjentki. Dzięki temu kobieta znów może chodzić.

– Lekarze z miejskiego szpitala im. J. Strusia nie boją się wyzwań – podkreśla Jacek Jaśkowiak, prezydent Poznania. – Udowodnili to już podczas pandemii, gdy jako pierwsi w regionie leczyli chorych osoczem ozdrowieńców oraz remdesivirem. Kilka miesięcy temu przeprowadzili skomplikowaną operację naczyniaka mózgu bez otwierania czaszki. Teraz wszczepili nowoczesny implant idealnie dostosowany do potrzeb pacjentki. Jestem przekonany, że to nie jest ich ostatnie słowo – lada moment rozpoczną się pierwsze zabiegi z użyciem robota da Vinci. Cieszę się, że mamy w Poznaniu tak wybitnych specjalistów.

Nowatorską operację przeprowadzili lekarze z Oddziału Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu Wielospecjalistycznego Szpitala Miejskiego im. J. Strusia w Poznaniu. Zanim jednak do niej doszło, konieczne były wcześniejsze przygotowania.

Pacjentka przez wiele lat chodziła, używając obluźowanej endoprotezy. Doprowadziło to do poważnego zniszczenia jej stawu. Lekarze nie mogli jednak po prostu wymienić implantu na nowszy. Ubytek w miednicy był na tyle duży, że standardowa endoproteza nie miałaby na czym się utrzymać.

Dlatego trzeba było przygotować implant dokładnie dopasowany do struktury kostnej pacjentki. Żeby to zrobić, najpierw – na podstawie licznych badań radiologicznych, tomografii komputerowej i rezonansu magnetycznego – stworzono model 3D miednicy kobiety. Był on bardzo precyzyjny i odzwierciedlał wszystkie deformacje kostne. Dopiero na podstawie tego modelu zaprojektowano implant – tak, by idealnie pasował.

– Operacja była bardzo trudna tech-



Fot. Carlos Cruz Artegrafia / pexels.com

nicznie – mówi prof. dr hab. n. med. Jacek Kaczmarczyk z Oddziału Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu szpitala im. J. Strusia. – Wymagała szerokiego odsłonięcia, zachowania naczyń, sam implant też miał nietypowe rozmiary. A im jest on większy, tym większe jest ryzyko infekcji. Byliśmy jednak dobrze przygotowani. Pacjentka wyszła już ze szpitala, czuje się dobrze, a co najważniejsze – znów może chodzić.

Leczenie – choć w pełni finansowane przez NFZ – jest nie tylko skomplikowane, ale i bardzo drogie. Na szczęście nie każdy chory wymaga endoprotezy „na wymiar”.

– Standardowe implanty pasują do stawów większości pacjentów. Tego typu zabiegi to ratunek dla chorych, którzy mają naprawdę duże ubytki – podkreśla prof. Kaczmarczyk. – Warto je stosować wówczas, gdy wiemy, że inne metody leczenia by zawiodły. To może być kilku, może kilkunastu pacjentów rocznie. Wierzę jednak, że w przyszłości taka technologia może stać się standardem. Już teraz widzimy, że coraz więcej firm, także polskich, zaczyna produkować implanty drukowane w 3D.

Pacjentka, która przeszła operację,

była obciążona wieloma chorobami. Dlatego właśnie trafiła do szpitala im. J. Strusia, który jest wielospecjalistyczny.

– Cieszę się, że nasz oddział podjął się takiej operacji. Oczywiście może być ona wykonywana również w szpitalach monospecjalistycznych – podkreśla Mariusz Stawiński, zastępca dyrektora szpitala miejskiego im. J. Strusia. – Ale dla pacjentów ważne jest to, że nasza placówka zapewnia wielospecjalistyczną opiekę. To oznacza, że mamy specjalistów, którzy mogą przed operacją przeprowadzić m.in. konsultację kardiologiczną, neurologiczną, odpowiednio przygotować pacjentów i dokładnie określić ryzyko. A w razie ewentualnych powikłań – szybko zareagować i skutecznie pomóc.

Specjaliści z Oddziału Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu Szpitala Miejskiego im. J. Strusia w Poznaniu zakładają rocznie ok. 500 seryjnie produkowanych endoprotez biodra i kolana. Obecnie przeprowadzona nowatorska operacja otwiera możliwości leczenia dla tych pacjentów, dla których wcześniej było ono niedostępne. W ostatnich latach wykonano w Polsce tylko 3 takie zabiegi. ■

UM Poznań



## Łóżko dla rodzica

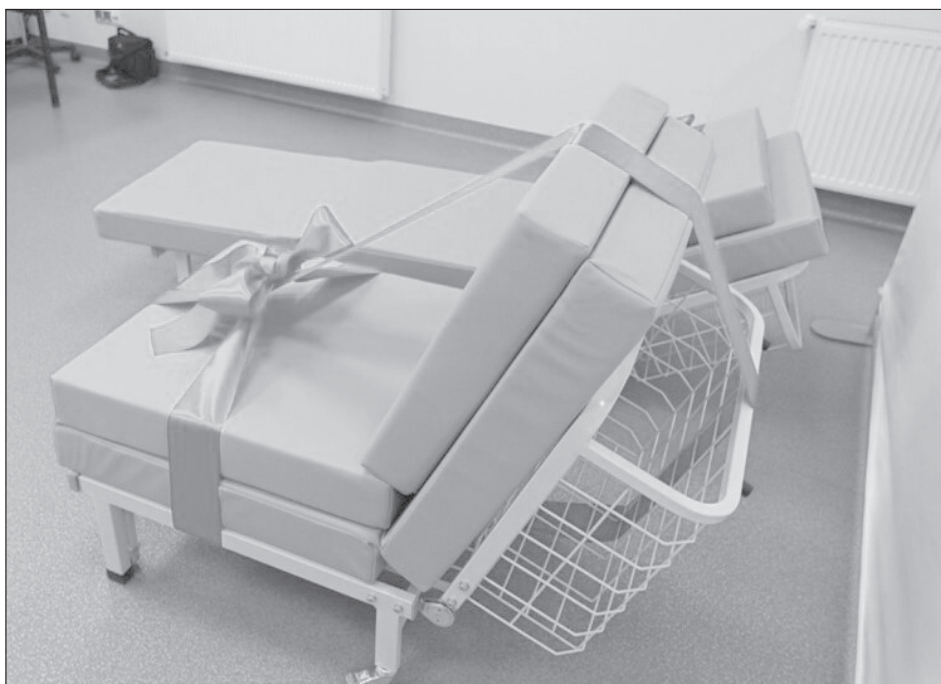
**K**iedy małe dziecko zostaje w szpitalu, dobrze jeśli jest przy nim rodzic. Tu często pojawia się problem, gdzie taki rodzic ma spać. Dzięki – rozpoczętej w kwietniu – akcji charytatywnej, jest szansa na zakup praktycznych, składanych i wygodnych łóżek. Trafiają one do dwóch elbląskich szpitali.

Elblążanka, Patrycja Mazurowska (Patynka), znana z charytatywnej działalności chce zakupić specjalistyczne łóżka szpitalne dla rodziców, którzy towarzyszą swoim dzieciom w czasie pobytu w szpitalu.

– Dwa lata temu moja córeczka trafiła do szpitala. Wtedy też dostrzegłam, jak ważne jest zadbanie o rodziców towarzyszących swoim chorym dzieciom. Zadbanie przede wszystkim o ich godne miejsce do spania. Postanowiłam, że zorganizuję akcję zbierania środków na łóżka dla rodziców. I dlatego teraz proszę Was o pomoc. Zróbmy to razem – dla naszych dzieci, wnuków, siostrzeńców, małych sąsiadów, bo razem możemy więcej! – zaznacza na stronie zbiórki Patrycja Mazurowska.

Koszt jednego łóżka to około 1 600 zł, a w planach jest zakup 12 łóżek, które zabezpieczą potrzeby obu elbląskich szpitali.

– Obecność rodzica w trakcie pobytu dziecka w szpitalu ma ogromne znaczenie. Zwiększa jego poczucie bezpieczeństwa i komfortu, a przede wszystkim ułatwia mu szybszy powrót do zdrowia – wskazuje organizatorka akcji. – Problem w tym, że często nie mają warunków, by towarzyszyć



Fot. nadesłane

dziecku przez całą dobę. Łóżko dla rodzica na wielu oddziałach pediatrycznych bywa tylko marzeniem. Taki brak miejsca sprawia, że rodzice czują się jak nieproszeni goście.

Patrycja Mazurowska działa w porozumieniu z elbląskimi placówkami – Wojewódzkim Szpitalem Zespołowym i Miejskim Szpitalem im. Jana Pawła II. Celem zbiórki jest zebranie środków na 12 takich łóżek. Tyle łóżek te

placówki mogą maksymalnie wstawić na oddziały. Łóżka są rozkładane, przystosowane do warunków szpitalnych i zgodnie z ich przeznaczeniem zostaną umieszczone tylko na oddziałach pediatrycznych.

Opis akcji i możliwość wsparcia pod linkiem: [zrutka.pl/z/patynka](http://zrutka.pl/z/patynka) ■

UM Elbląg / [zrutka.pl](http://zrutka.pl)

## Odkrywamy w dzieciach ich mocne strony

Choć zbliżają się wielkimi krokami wakacje, to w wielu domach ważnym tematem jest to, do jakiego przedszkola maluch pójdzie od września. To szczególnie istotne, gdy dziecko potrzebuje specjalistycznego wsparcia, zindywidualizowanego trybu pracy oraz opieki na najwyższym poziomie. Szukający rozwiązań szytych na miarę mogą je znaleźć w Niepublicznym Przedszkolu Koła PSONI w Elblągu.

Niepubliczne Przedszkole PSONI otwiera rekrutację na rok 2023/2024 dla dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w wieku przedszkolnym – od 2,5 roku życia.

– Zapewniamy edukację dostosowaną do aktualnych indywidualnych możliwości dziecka, wsparcie specjalistów oraz doświadczoną kadrę pedagogiczną i wspomagającą. Przede wszystkim jednak stawiamy dziecko i rodziców w centrum działań, rozwijamy i uczymy przez doświadczanie oraz kontakt z otaczającym światem, integrację, współpracę z różnorodnymi organizacjami i instytucjami. Po etapie edukacji przedszkolnej dziecko może również kontynuować edukację w naszych placówkach oświatowych. Mamy rozbudowaną ofertę zajęć ze specjalistami, dzięki czemu na co dzień wspomagamy rozwój dziecka. Towarzyszymy w rozwijaniu umiejętności, inspirujemy, a rodziców otaczamy wsparciem. Być może jesteście doskonałym wyborem także dla Was – mówi Dominika Lewicka-Klucznik z elbląskiego PSONI.

Więcej informacji można również uzyskać pod adresem: Elbląg, ul. Szarych Szeregów 32 lub pod numerami telefonu: Sekretariat tel. 55/ 232 38 16, z-ca dyrektora kom. 512 084 312. ■

Red.

## Dodatkowe łóżka w elbląskim szpitalu

**D**obra informacja dla pacjentów. Od 17 kwietnia uruchomiony został dodatkowy 25-łóżkowy Zakład Opiekuńczo-Lecznicy (tzw. ZOL) w Szpitalu Miejskim św. Jana Pawła II w Elblągu przy ul. Związku Jaszczurczego 22.



Fot. pixabay.com

Dodatkowa lokalizacja Zakładu Opiekuńczo-Lecznicy wyposażonego w 25 nowych łóżek została uruchomiona w celu zabezpieczenia większej ilości świadczeń medycznych dla pacjentów.

Zakład Opiekuńczo-Lecznicy (ZOL) zapewnia pielęgnację pacjentów, którzy nie wymagają hospitalizacji, ale nie są samodzielni ze względu na stan zdrowia. Zakład sprawuje opiekę medyczną całodobowo. Głównie obejmuje opieką pacjentów przewlekle chorych, z niepełnosprawnością lub po ciężkiej chorobie albo zabiegu operacyjnym.

Świadczenia Zakładu Opiekuńczo-Lecznicy realizowane są na podstawie umowy zawartej z Narodowym Funduszem Zdrowia.

### 4 dodatkowe łóżka także w ZOL przy ul. Żeromskiego

Warto przypomnieć, że w Elblągu już od dwóch dekad funkcjonuje Zakład Opiekuńczo-Lecznicy w innej lokalizacji

tj. przy ul. Żeromskiego 22 przeznaczony dla 34 pacjentów. Jest on częścią Szpitala Miejskiego św. Jana Pawła II.

Teraz Zakład Opiekuńczo-Lecznicy Szpitala Miejskiego przy ul. Żeromskiego 22 został wyposażony w 4 łóżka dla pacjentów wentylowanych mechanicznie.

Świadczenia w Zakładzie Opiekuńczo-Lecznicy dla pacjentów wentylowanych mechanicznie dotyczą pacjentów z niewydolnością oddechową, niewymagających hospitalizacji w oddziałach intensywnej terapii, lecz wymagających stosowania ciągłej terapii oddechowej przy pomocy respiratora i obejmują zapewnienie całodobowego, mechanicznego lub ciśnieniowego wspomaganie oddechu.

Świadczenia Zakładu Opiekuńczo-Lecznicy dla pacjentów wentylowanych mechanicznie realizowane jest na podstawie umowy zawartej z Narodowym Funduszem Zdrowia. ■

UM Elbląg



## 25 lat i 200 Wspaniałych

**P**o raz 25 elbląski samorząd nagrodził 8 Wspaniałych – młodych ludzi, którzy mają w sobie wiele empatii i chęci do niesienia pomocy drugiemu człowiekowi. Pomagają w hospicjach, DPS-ach, szpitalach czy schroniskach dla zwierząt – wszędzie tam zostawiają część siebie i poprzez swoją bezinteresowną pracę chcą choć odrobinę zmienić świat tych, którzy tej pomocy potrzebują.

### MATEUSZ MISZTAŁ

25 kwietnia w Ratuszu Staromiejskim odbyła się XXV Gala Samorządowego Konkursu Nastolatków „Ośmiu Wspaniałych”, który realizowany jest obecnie w 37 miastach Polski. Działających wolontarystycznie młodych elblążan nagrodzono po raz 25, a to sprawia, że wręczono już 200 nagród.

W tym roku ósemkę nagrodzonych wybrało jury w składzie: Irena Sokółowska (przewodnicząca), Wojciech Rudnicki (dyrektor poradni psychologiczno-pedagogicznej nr 1), Karolina Kuczyńska (UM Elbląg), Agnieszka Dąbrowska (UM Elbląg), Edyta Lichacz (MDK), Agata Ciesielska (MDK), Aleksandra Kociemba (ubiegłoroczna laureatka).

W jubileuszowej 25 edycji Konkursu „8 Wspaniałych” nagrodzeni zostali: Nadia Klach (SP nr 18), Kornelia Maruszak (SP nr 11), Oliwia Dziedzic (SP nr 11), Zuzanna Gradowska (SP nr 16), Kaja Cejko (ZSIŚiU), Kinga Kazimierowicz (ZST-I), Katarzyna Cherek (ZST-I), Oliwia Ciureryk (ZSG).

– Pomagam w hospicjum, w domach pomocy społecznej – mówi Nadia Klach, która będzie reprezentowała Elbląg w ogólnopolskiej części Konkursu. – Warto pomagać, bo gdy pomagamy, możemy dostrzec uśmiech innych osób – dodaje.

W trakcie uroczystości był też czas na wspomnienia. O swojej przygodzie z wolontariatem opowiedział Krzysztof Grablewski, który w 2002 roku został pierwszym elblążaninem wyróżnionym w ogólnopolskiej części konkursu.

– Cały czas jestem wolontariuszem – w różnych formach. Ten wolontariat wcale mi nie przeszkodził, a tylko mi



Fot. Mateusz Misztal

całe życie pomagał. Udało mi się skończyć dwanaście kierunków studiów, zrobić doktorat i cały czas ten wolontariat ze mną jest, zarówno w pracy zawodowej jak i w pracy osobistej. Wiele mi dał i namawiam też swojego syna, żeby był wolontariuszem, bo wydaje mi się, że to jest dobra droga dla młodzieży – podkreślał podczas gali Krzysztof Grablewski. – Ta przygoda z wolontariatem rozpoczęła się w szkole podstawowej, ale w czasach licealnych spotkałem niesamowitą osobę, panią pedagog, która – raz że mnie zgłosiła do tego konkursu, a dwa – cały czas mnie wzmacniała, podtrzymywała w tym co robię, towarzyszyła w tym, kibicowała i jej tak naprawdę zawdzięczam ten początek swojej pracy wolontarystycznej. Tą osobą jest pani Teresa Mikula – dodaje.

Jak zaznaczył, wolontariat pozwala nabywać tzw. kompetencje miękkie takie jak: empatia, nawiązywanie relacji, asertywność, opiekuńczość.

– Wolontariat w zasadzie od początku jest takim stylem życia. Dobrze się w tym czuję, sprawia mi to satysfakcję.

Dzięki temu poznaję też nowych ludzi – mówi Kinga Kazimierowicz, która wolontarystycznie działa już od wczesnych lat w szkole podstawowej i jak dodaje sama w sobie zaszczepiła tę ideę pomagania.

– Od najmłodszych lat wszędzie lubiłam się zgłaszać. Wiem też, że jeśli czegoś się nie zrobi, to nie będzie to zrobione. Najbardziej udzielałam się kulturalnie, występuję dużo publicznie. Zbieramy przy okazji koncertów datki. Ostatnio pomagałam podczas Pól Nadziei, gdzie była zbiórka na rzecz hospicjum – wyjaśnia.

Ważnym przedsięwzięciem była dla niej realizacja wraz z przyjaciółmi filmu „Razem Bez Granic” promującego równą dostępność do usług, produktów i przestrzeni dla osób z niepełnosprawnościami. Pomaga też w schronisku, bo jak mówi uwielbia zwierzęta, lubi też śpiewać i interesuje się historią, a z wolontariatu w przyszłości nie zamierza rezygnować, bo – jak podkreśla – daje on dużo energii. ■

## Elbląskie Targi Pracy po raz 27

**26** kwietnia po raz 27 odbyły się Elbląskie Targi Pracy. W Hali Sportowo-Widowiskowej przy Alei Grunwaldzkiej w Elblągu pojawiło się ponad 60 wystawców. Targi Pracy to inicjatywa, która ma już 17-letnią tradycję. Tegoroczna edycja, wpisała się w obchody Europejskiego Roku Umiejętności.



Fot. Mateusz Misztal

### MATEUSZ MISZTAŁ

– W minionym roku mieliśmy też Elbląskie Targi Pracy i Edukacji, być może zostaną one powtórzone i w tym roku. Dziś mamy tu 61 wystawców, tyle samo było w październiku, więc zainteresowanie ze strony pracodawców jest bardzo duże. Pracodawcy pytali nas już na początku roku czy będziemy organizować te targi już w pierwszym półroczu, bo byliby zainteresowani tym, żeby się tu z nami spotkać, więc uznaliśmy, że to jest dobra forma, która – pomimo wielu lat – sprawdza się – mówi Iwona Radej, dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy w Elblągu.

Poza ofertami pracy w Elblągu, jego okolicach, innych częściach kraju, jak i za granicą, znaleźć można było także oferty szkoleń i kursów pomagających

zwiększyć umiejętności i kompetencje pomocne w poszukiwaniu pracy.

– Mamy także stanowiska, które udzielają porad z zakresu prawa pracy, ubezpieczeń społecznych, takie jak ZUS, Urząd Skarbowy czy Państwowa Inspekcja Pracy. Dziś dużą reprezentacją są służby mundurowe, swoje stoiska i oferty pracy ma policja, wojsko, straż graniczna, straż pożarna, żandarmeria wojskowa, straż miejska, także wszystkie formacje są tutaj reprezentowane. Ofert pracy jest na targach ok. 800, więc w dalszym ciągu, mamy wolne miejsca pracy w różnych branżach, w różnych zawodach, także jeżeli dopiszą bezrobotni, poszukujący pracy czy też osoby, które chcą zmienić swój zawód, zmienić miejsce pracy, to myślę, że jest tu wiele ciekawych ofert dla osób zainteresowanych – zaznacza Iwona Radej. – Najwięcej

ofert jest w branży budowlanej, w branży meblarskiej, która jest u nas silnie reprezentowana, w branży gastronomicznej, a także w zawodach takich jak spawacz, czy pracownik ochrony.

Sam Powiatowy Urząd Pracy wystawił podczas targów 140 miejsc pracy. Swoje stanowiska wystawiły też urzędy pracy z Braniewa, Nowego Dworu Gdańskiego i Malborka.

– Jest też dziś tu stoisko konsultacyjno-informacyjne dla obywateli Ukrainy, mamy tłumacza do komunikowania się, także dla osób zainteresowanych jest tu naprawdę szeroka oferta – wskazuje Radej.

Propozycje edukacyjne dla chcących kontynuować naukę na poziomie wyższym i w ramach kształcenia ustawicznego zaprezentowały szkoły wyższe i policealne oraz jednostki szkolące. ■



## Nowe drzewa na Mierzei Wiślanej i Wysoczyźnie Elbląskiej

**N**adleśnictwo Elbląg w bieżącym roku zaplanowało do posadzenia 420 tysięcy drzew w lasach znajdujących się na Mierzei Wiślanej i Wysoczyźnie Elbląskiej. Drzewa sadzone są wiosną i jesienią, czyli w okresie, kiedy gleba jest wilgotna, a temperatura powietrza nie jest zbyt wysoka. W takich warunkach młode drzewa najlepiej się przyjmują – tłumaczy Jan Piotrowski z Nadleśnictwa Elbląg.

Każdego roku w miejsce pozyskanych drzew sadzone są młode drzewa, na tym polega współczesna gospodarka leśna – nie tylko w Polsce, ale i w innych krajach Europy czy Skandynawii.

– W Polsce trzymamy się zasady, w myśl której drzewa muszą zostać posadzone najpóźniej do 5 lat od momentu pozyskania drewna, na konkretnej powierzchni lasu. Naszym celem jest uzyskanie w przyszłości zdrowego lasu odpornego na czynniki zewnętrzne (jak, chociażby zmiany klimatu). Aby to osiągnąć, sadzimy gatunki drzew odpowiednie do znajdującej się pod nimi gleby, czyli inaczej mówiąc przyszły las będzie zbliżony pod względem składu gatunkowego do lasu naturalnego – wskazują leśnicy.

– W wielu przypadkach gdzie jest to możliwe stosujemy też naturalne odnowienie lasu (tak kształtujemy strukturę lasu, aby ilość światła i przestrzeni na dnie lasu pozwalała na wzrost młodego pokolenia z wysiewających się w lesie nasion) – tłumaczy przedstawiciel nadleśnictwa.

W tym roku na wiosnę elbląscy leśnicy zaplanowali do posadzenia takie gatunki drzew jak dęby, buki, lipy, jawory, sosny, olchy, brzozy, świerki i czereśnie ptasie.

Aktualnie drzewa sadzone są we wszystkich leśnictwach znajdujących się w Nadleśnictwie Elbląg i łącznie posadzonych zostanie ponad 280 tysięcy drzew tej wiosny. Na jesień zostanie do posadzenia ok. 140 tysięcy dębów, buków, jaworów i sosen. Poza miejscami, gdzie drzewa zostały posadzone na ponad 50 ha lasu uznane zostanie odnowienie naturalne powstałe z nasion drzew stojących w lesie.

Zdecydowana większość drzew sadzona jest przez profesjonalne zakłady świadczące usługi leśne, jednak zgłaszają się też do nad-



Fot. nadesłane

leśnictwa instytucje, organizacje czy firmy zainteresowane sadzeniem drzew.

W bieżącym roku drzewa sadzili między innymi żołnierze z 16 Pułku Logistycznego i członkowie Elbląskiego Klubu Rotary. 24 kwietnia odbyło się sadzenie drzew z udziałem przedstawicieli lokalnych samorządów, służb, instytucji i organizacji w liczbie ponad 60 osób. Wydarzenie odbyło się w Kadynach, a drzewa sadzone były w ramach ogólnopolskiej akcji Lasów Państwowych #Łączanasdrzewa, która w bieżącym roku przebiegała pod hasłem sadzenia lasów Pamięci Papieża św. Jana Pawła II. W taki społeczny sposób wiosną bieżącego roku posadzonych zostało w elbląskich lasach ponad 28 tys. drzew.

### Lasy w Polsce

Lesistość Polski pod koniec XVIII wieku wynosiła ok. 40 proc. Według raportu Lasów Państwowych z 2021 roku w Polsce lasy występują przede wszystkim na terenach o najsłabszych glebach. W latach 1945–2021 powierzchnia drzewostanów liściastych w Lasach Państwowych wzrosła z 13,0

proc. do 24,4 proc. Natomiast powierzchnia drzewostanów w wieku powyżej 80 lat zwiększyła się z ok. 0,9 mln ha w 1945 roku do niemal 2,3 mln ha obecnie.

– Prace z zakresu odnowienia lasu (bez dolesień i wprowadzania II piętra) prowadzono w Polsce w 2021 roku na powierzchni 65 788 ha gruntów wszystkich kategorii własności, z czego 11 866 ha (18 proc.) stanowiły odnowienia naturalne. Powierzchnia odnowień w 2021 roku była o ok. 1,5 tys. ha większa w porównaniu z rokiem 2020. Prace odnowieniowe prowadzono na powierzchni odpowiadającej 0,7 proc. powierzchni leśnej ogółem (od 0,3 proc. w województwie małopolskim do 1,2 proc. w województwach pomorskim i kujawsko-pomorskim). Znaczący rozmiar odnowień w dwóch ostatnich województwach wynikał z zagospodarowania terenów pokleśkowych po nawałnicy z sierpnia 2017 roku – czytamy w raporcie.

Według danych GUS powierzchnia lasów w Polsce w latach 1991–2020 wzrosła o 571 tys. ha. ■

Nadleśnictwo Elbląg / Lasy Państwowe; Oprac. Red.

## Czas wrócić do zasady pomocniczości

**18** kwietnia w Ratuszu Staromiejskim w Elblągu elbląskie organizacje pozarządowe miały okazję porozmawiać o współpracy z miejskim samorządem. Wnioski wypracowane podczas spotkania wykorzystane zostaną do opracowania rocznego programu współpracy na rok 2024.

### TERESA BOCHEŃSKA

Gościem i ekspertem zaproszonym na spotkanie był Jerzy Boczoń z Regionalnego Centrum Informacji i Wspomagania Organizacji Pozarządowych z Gdańska.

Po spotkaniu poprosiliśmy naszego Gościa o rozmowę na tematy poruszone podczas debaty.

**Zacząłeś od fundamentalnej zasady, na jakiej funkcjonuje społeczeństwo obywatelskie, czyli od zasady pomocniczości. Jak to w naszym kraju według twojej oceny działa? Czy są szanse, żeby mogła być kiedyś realizowana?**

Opierając się na Konstytucji, która już od 25 lat zawiera tę zasadę, myślę, że jest szansa na reaktywowanie myślenia o niej. Natomiast jestem przekonany, że niektórzy zapomnieli, niektórzy się nie zdążyli nauczyć, niektórzy bardzo źle interpretowali zapisy tej zasady, a poza tym nikt o nią nie powalczył tak naprawdę. Na początku lat 90. rzeczywiście się bardzo dużo o tym mówiło, zastanawialiśmy się nad tym, nabieraliśmy powietrza w płucach, że to tak właśnie może wyglądać, że wszyscy są zainteresowani, żeby społeczeństwo obywatelskie się rozwijało, a okazało się, że jednak przeważały interesy, szczególnie interesy sektora publicznego, który się bardzo dobrze rozwinął pod każdym względem i zawłaszczył obszary obywatelskie, pewnie nie ze złej woli, tylko z braku zrozumienia i rozpędu – tak bym chciał w to wierzyć – i nie dopuścił do rozwoju czy do symulacji rozwiązań, które by tę zasadę w rzeczywistości wprowadzały. Natomiast skoro ona jest w polskim prawie, obowiązuje wprost, bo Konstytucja obowiązuje



Fot. pixabay.com

wprost, to należy do niej wracać. Myślę, że trzeba bardzo delikatnie zacząć od edukacji szerokiego społeczeństwa, od wymuszania znajomości na politykach i deklaracji pójsicia w tym kierunku. Jednak trzeba przygotować takie gotowce, bo jesteśmy przyzwyczajeni do używania wzorów, a nie do samodzielnego myślenia. Może to źle zabrzmiało, ale mam takie wrażenie, że jak ludzie mają gotowca, to chętnie z niego skorzystają – po obu stronach. Trzeba by było np. przygotować takie zapisy do programu współpracy, które wynikają z zasady pomocniczości, które są zgodne z polskim prawem, które można tak sformułować, że każdy, kto ich użyje, będzie mógł czuć się bezpieczny, że one wstawione do takiego dokumentu nie będą naruszały żadnej normy prawnej (często prawnicy mówią: to jest bardzo fajne, ale my tego nie możemy), a jednocześnie rzeczywiście wywołają pewien skutek, który będzie mógł realizować elementy tej zasady. Gdybyśmy w programie współpracy zapisywali wskaźniki, że z roku na rok współpraca

obejmie coraz większą liczbę organizacji pozarządowych, coraz większą liczbę zadań zleczanych i na przykład co najmniej o 1 proc. powyżej inflacji zwiększy się ilość środków przekazywanych organizacjom pozarządowym, to byłaby to szansa na rozwój sektora pozarządowego. Jest to bardzo konkretny zapis, zgodny z prawem, który można realizować – tylko obawiam się, że strona samorządowa się boi, myśli, że jeżeli będzie jakiś kryzys, złapie jakąś dziurę w budżecie, coś się wydarzy – to wtedy się tym zalepi. Mówimy, nie! Jeżeli uważamy, że społeczeństwo obywatelskie jest ważne, naprawdę chcemy żeby się rozwijało, to się nic takiego nie może zdarzyć, to się musi dziać zgodnie z tymi zapisami. Jeżeli – nie wiem – przyjdzie wojna, czy jakaś inna tragedia, to zawsze wyjaśnienie, dlaczego się nie udało, jest do przyjęcia, prawda? Natomiast, jeśli się w ogóle nie próbuje w tym kierunku iść, to zostaje nam tylko stagnacja.

**No to przeszliśmy do drugiego pytania – o roczne programy**



**współpracy. One są wymagane prawnie i dlatego powstają, ale mogą spełniać pewne konkretne zadania na rzecz rozwoju.**

Absolutnie, one były pomyślane jako takie wspólne narzędzie, które jest obowiązkowe, więc musi powstać, ale obie strony powinny zadbać o to, żeby ono było najlepszej i najwyższej jakości. I znowu, jeśli samorząd musi i ma terminy, ale program nie jest wystarczająco przemyślany przez społeczność lokalną, jeżeli się tylko powiela stare programy, zmienia daty, raczej się pyta swoich szefów co z tym zrobić, a nie pyta się społeczności lokalnej, bo to jest łatwiejsze – program zostanie tylko formalnością. Z drugiej strony każdy szef może zawsze nakazać, a nakaze, żeby pytać społeczność lokalną, to ta społeczność też nie jest taka chętna do brania w tym udziału, bo, po pierwsze jesteśmy zaganiani, po drugie nie bardzo wierzymy w to, że nasze propozycje, choćby najmądrzejsze zostaną uwzględnione, zapisane i będą nam służyć. To trzeba zmienić, by programy współpracy nie stały się pustym narzędziem biurokratycznym, ale żeby stały się naprawdę przewodnikiem w budowaniu efektywnej współpracy.

**No właśnie, bo życie, jeszcze przed transformacją ustrojową przyzwyczyło nas do tego, że organizacje są petentami, a nie partnerami władzy.**

Sami się w tę rolę niestety wtłaczamy, zamiast być Obywatelami przez duże „O”. Ale to jest trudne, ja przyznaję, że to jest trudne, zawsze jestem skłonny bardziej usprawiedliwiać nie biurokrację samorządową czy rządową, bo ona dokonała najlepszego wyboru i jest opłacana, ale obywateli. To, że tej obywatelskości nie jest tak dużo, jakbyśmy chcieli, jest w dużej mierze winą warunków, w których funkcjonuje.

**Jak oceniasz potencjał organizacji pozarządowych w Polsce po 30 latach?**

Jest bardzo mizerny pod względem materialnym. Jest bardzo słaby, a to rzutuje na stałość zespołów, które pracują, a bez zespołów nic się nie da zrobić. Każdy chce zarabiać, mieć pewność, że będzie ta pensja jakaś, że utrzyma rodzinę. Nie jesteśmy jeszcze tak zamożni, żebyśmy mogli wykonywać te zadania jako wolontariusze. System nie dopuszcza do rozwoju tej struktury nie inwestując w sektor pozarządowy tak, jak w inne sektory. Potrzeba tylko tyle, żeby zrównać sektor obywatelski, pozarządowy z sektorami administracji publicznej i sektorem biznesu. To by wystarczyło. A proszę zobaczyć, że ilości środków przechodzących przez organizacje pozarządowe są śladowe, to są promile budżetu państwa.

**Tu rodzą się postulaty wyborcze**

No właśnie. Jak będzie teraz cała seria wyborów, to należałoby włączyć się i sprawdzać, co na ten temat myślą politycy. Doświadczenie jest takie: (pamiętam ulotki wyborcze, które czytałem) zajmę się tym, tym, tym i... sektorem pozarządowym, pomogę organizacjom pozarządowym. Taki dodatek, bo ktoś przypomni. Nie ma w zasadzie żadnej siły politycznej w Polsce, która by jednoznacznie ujmowała się za sektorem pozarządowym, a sami takiej reprezentacji chyba nie jesteśmy w stanie stworzyć. Zresztą ludzie sektora pozarządowego są to ludzie czynu, ludzie angażujący się w rozmaite fajne przedsięwzięcia lokalne, wierzący w to, a nie ludzie, którzy chcą grać politycznie. I to jest ten problem.

**W związku z tym muszą szukać sobie sprzymierzeńców**

Muszą szukać sobie sprzymierzeńców, ale chyba będziemy musieli czekać drugie 30 lat, aż wymóg funkcjonowania takiej pełnej demokracji pokaże, że opłaca się naprawdę zainwestować w trzeci sektor.

**Aż 30 lat? Może nie będzie tak źle. Dziękuję za rozmowę. ■**

## „Anioł nad Elblągiem”

**To obraz-instalacja autorstwa Marie-Luise Salden, odsłonięty na Placu Dworcowym.**

– Obraz-instalacja umiejscowiona jest na Placu Dworcowym, którym autorka kojarzy swój wyjazd z rodzinnego miasta w czasie wojny. Chciałbym serdecznie podziękować Gallerii EL i firmie Mytych za pomoc w realizacji zadania. Dziękuję Pani Marie za emocje, którymi dzieli się z odbiorcami – mówił Witold Wróblewski.

– W Elblągu tym dzisiaj i na zawsze polskim mieście udało się pokazać światu piękny gest przyjaźni i bliskości pomiędzy dzisiejszymi mieszkańcami miasta i jego dawnymi, niemieckimi obywatelami, którzy nadal odczuwają czysto ludzkie i naturalne przywiązanie do miejsca własnego urodzenia i miejsca, w którym żyli, pracowali i kochali ich rodzice i dziadkowie. W regionie warmińsko-mazurskim już od wielu lat cieszymy się z doskonałej współpracy środowisk mniejszości niemieckiej z lokalnymi urzędami. Dzięki dobrej integracji, bliskiej współpracy i przyjacielskim stosunkom z większościowym społeczeństwem polskim, niemiecka mniejszość stała się po 1989 roku aktywnym i skutecznym budowniczym mostów – kręgosłupem dobrych relacji polsko-niemieckich w północnej Polsce – podkreśliła Birgit von Helffeld z Konsulatu Generalnego Niemiec w Gdańsku.

– Pokój – Pojednanie – Ochrona – Błogosławieństwo – Miłość, to przesłanie „Anioła nad Elblągiem”, które z miłością przedstawiam, mojemu rodzinnemu miastu. Niech inspiruje nas do okazywania szacunku i honoru pokoleniom, które żyły tu w przeszłości i kształtowały obraz tego miasta. Równocześnie niech zainspiruje nas do przyjęcia z szacunkiem i miłością obecnych pokoleń, które nadają temu znaczącemu miastu nowe, silne, tak uśmiechnięte oblicze patrzące w przyszłość – mówiła o całym założeniu swojego obrazu Marie-Luise Salden, przy okazji wspominając nowych migrantów przybywających dziś do Elbląga, tych z Ukrainy. ■ UM Elbląg



# Oddaj niepotrzebne ubrania i pomóż

**P**olski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Gdyni jest kolejnym stowarzyszeniem, które można wesprzeć w akcji organizowanej przez miasto Gdynia i markę „Ubrania Do Oddania”. Przekaz zbędne ubrania, dodatki i akcesoria, a złotówka za każdy kilogram tekstyliów trafi na konto związku i pomoże w realizacji działań statutowych.

Nadchodzi czas wiosennych porządków. Pozbywamy się ubrań nienoszonych lub tych, które po prostu się nam znudziły, odświeżamy garderobę przed sezonem, naprawiamy, mierzymy. Z niektórymi ubraniami rozstaniemy się na zawsze. Ważne, by zrobić to z głową i przysłużyć się dobrej sprawie. Ale jeżeli już ubrania wyrzucamy, to chodzi o to, by nie trafiły one do pojemnika na odpady zmieszane, a by te odpady dostały swoje drugie życie. Gdynianie będą mogli oddawać swoje używane rzeczy na rzecz marki Ubrania Do Oddania. Co ważne, z każdego oddanego kilograma złotówka wesprze gdyńskie organizacje pozarządowe.

– Mamy świadomość, że branża tekstylna ma wielki wpływ na środowisko – zarówno na etapie produkcji, jak i radzenia sobie z nadmiarem zasobów, uznawanych przez niektórych za odpady. Dlatego kampania organizowana wspólnie z marką Ubrania do oddania pozwala na pozostawienie jak największej ilości rzeczy w dalszym użyciu, zwiększanie świadomości mieszkańców na temat branży mody, gospodarki cyrkularnej i jednocześnie wsparcie gdyńskich organizacji pozarządowych dzięki zebrany tekstyliom. Zachęcam do przeglądania szaf, dzielenia się tym, co nam niepotrzebne – mówi Michał Guć, wiceprezydent Gdyni ds. innowacji.

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów jest organizacją pozarządową, powstałą w 1975 roku. Jest to największy krajowy związek seniorów, w całym kraju posiada 2 600 kół, oddziałów i klubów. Ta organizacja pozarządowa działa na rzecz poprawy warunków życia osób starszych i z niepełnosprawnościami, przeciwdziałania ich samotności i wykluczeniu społecznemu. Prowadzi działalność kulturalną i ar-

**ZAPOMNIANE UBRANIA**  
**WSPIERAJĄ NIEBIESKI SZLAK #WGDYNI**  
[www.gdynia.pl/tekstyliia](http://www.gdynia.pl/tekstyliia)  
**1 ZŁ Z KAŻDEGO PRZEKAZANEGO KILOGRAMA**  
**WESPRZE FUNDACJĘ NIEBIESKI SZLAK**

Fot. mat. prasowe

tystyczną, organizuje czas wolny, zajęcia rekreacyjne, sportowe i rehabilitacyjne.

Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Gdyni zrzesza blisko 1000 członków ze wszystkich dzielnic miasta, którzy korzystają z bogatej oferty stowarzyszenia. Organizacja utrzymuje się ze składek członkowskich oraz darowizn. Organizowane zajęcia obejmują m.in. gimnastykę, turystykę krajową i zagraniczną, spotkania i różnorodne rozrywki.

Szczegółowe informacje na temat Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Gdyni dostępne są na stronie [emeryci-gdynia.pl](http://emeryci-gdynia.pl)

Współpraca Gdyni oraz marki Ubrania Do Oddania rozpoczęła się we wrześniu ubiegłego roku i zakłada m.in.: odbiór niepotrzebnych tekstyliów od mieszkańców ze wskazanych przez nich adresów po zgłoszeniu internetowym, zbiórkę niepotrzebnych tekstyliów w miejskich punktach stacjonarnych, segregację zebranych tekstyliów i wprowadzenie jak największej liczby rzeczy do II obiegu, przekazanie części wpływów ze sprzedaży ubrań na wsparcie schroniska Ciapkowo, współpracę przy zbiórkach tekstyliów na terenie Gdyni, działania w zakresie edukacji o cyrkularności i tekstyliach w odniesieniu do ochrony środowiska.

Mniejsze ilości można oddawać w punktach stacjonarnych w godzinach ich otwarcia:

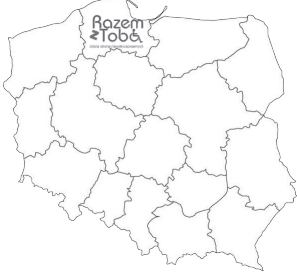
Biblioteka Obłuże, ul. Boisko 6; Biblioteka Mały Kack, ul. Łowicka 51; Biblioteka Kamienna Góra, al. Marsz. Piłsudskiego 18; Biblioteka Grabówek, ul. Morska 113; Biblioteka Pogórze, ul. Porębskiego 21; Biblioteka Pustki Cisowskie, ul. Chabrowa 43; Centrum Nauki Experyment, al. Zwycięstwa 96/98; Gdyńskie Centrum Kultury – Konsulat Kultury, ul. Jana z Kolna 25; Przystań Lipowa 15, ul. Lipowa 15, Przystań Chyłońska 237, ul. Chyłońska 237; Przystań Śmidowicza 49, ul. Śmidowicza 49; Wymiennikownia, ul. Kartuska 20b; Centrum Aktywności Seniora, ul. 3 Maja 27 – oddane tutaj ubrania wesprą właśnie Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddz. Rejonowy w Gdyni; Szkoła Podstawowa nr 34 z Oddziałami Integracyjnymi w Gdyni im. Leonida Teligi, ul. Cyłkowskiego 5.

Gdynianie, którzy chcą oddać jednorazowo więcej rzeczy, mogą zamówić za pośrednictwem strony Ubrania Do Oddania kuriera, który odbierze taką paczkę. Paczka musi mieć co najmniej 10 kilogramów.

Więcej informacji znajduje się pod adresem [ubraniadooddania.pl/seniorzy](http://ubraniadooddania.pl/seniorzy) ■

UM Gdynia





## Seniorzy ze wsparciem

Rada Miasta Gdańska uchwaliła podczas marcowej sesji program osłonowy – „Korpus Wsparcia Seniorów” na rok 2023. Jego oferta pomocowa adresowana jest do mieszkank i mieszkańców w wieku 65 lat i więcej, którzy np. z powodu złego stanu zdrowia lub samotności nie są w stanie samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu.

Fot. Andrea Piacquadio / pexels.com



Program osłonowy powstał na podstawie ustawy o pomocy społecznej. Jego przygotowanie wynika z ogłoszonego przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, programu pt. „Korpus Wsparcia Seniorów” na rok 2023 – moduł I.

### Kiedy bliscy nie dają rady

Program osłonowy zakłada wsparcie zwłaszcza dla samotnych osób starszych, schorowanych, często z niepełnosprawnościami, zagrożonych wykluczeniem społecznym. Pomocą objęte będą też mieszkanki i mieszkańcy 65+, którzy choć mają rodzinę, to z różnych przyczyn nie jest ona w stanie zapewnić im wystarczającej opieki i uwagi. Jak stanowi uchwała RMG, koordynatorem programu jest gdański Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie. W realizację zadania będą zaangażowane organizacje, którym zostanie zlecona usługa wsparcia. W bezpośrednie działania na rzecz potrzebujących włączyć będą m.in. wolontariusze i osoby z najbliższego otoczenia seniora np. jego sąsiedzi, przedstawiciele lokalnej społeczności.

### Wsparcie od życzliwych ludzi

Program przewiduje świadczenie usług pomocowych m.in. w zakresie społecznym oraz czynności dnia codziennego. Chodzi o ułatwienie potrzebującym osobom starszym dostępu m.in. do opieki zdrowotnej oraz do specjalistycznego poradnictwa. Wolontariusz wesprze seniora lub seniorkę umawiając im np. wizytę u lekarza lub w urzędzie i zadba, by się one odbyły (kwestia załatwienia transportu czy asystowania podczas wizyty). Uruchomiony zostanie wolontariat dotyczący wspólnego spędzania czasu z osobą starszą. Ta forma pomocy jest szczególnie istotna dla samotnych senierek i seniorów – dla nich rozmowy, wspólne spacer z życzliwą osobą są kluczowe. Jeśli zajdzie konieczność, osoba wspierająca dostarczy seniorce i seniorowi artykuły pierwszej potrzeby np. spożywcze oraz higieniczne. Pomoże również w sprawach dotyczących utrzymania porządku w domu.

– Dodajmy, że w ubiegłym roku w ramach realizacji „Korpusu Wsparcia Seniorów” pomoc w zaspokojeniu doraźnych potrzeb życiowych otrzymało 3 913 osób starszych w Gdańsku. Zapewnienie kompleksowego wsparcia seniorkom i seniorom jest jednym z priorytetów miasta – informuje gdański UM. ■

## Zmarł Tadeusz Krzyszkowski. Najstarszy teni- sista w Polsce

W poniedziałek (24 kwietnia) w wieku 100 lat zmarł Tadeusz Krzyszkowski, najstarszy aktywny tenisista w Polsce, gdynianin. Całkiem niedawno na korcie tenisowym świętował okrągłe, setne urodziny, które obchodził 3 lutego.

Tadeusz Krzyszkowski urodził się w 1923 roku w Toruniu. Przygodę z tenisem rozpoczął 90 lat temu. W latach 50. XX wieku przeprowadził się do Gdyni i od tego czasu praktycznie codziennie można było go spotkać na korcie. W latach 1956 - 1964 był wychowawcą w internacie Państwowej Szkoły Morskiej w Gdyni. Z pasji do tenisa został szkoleniowcem. Pan Tadeusz był honorowym członkiem gdyńskiego Klubu Tenisowego Arka i cieszył się szczególnymi względami jako najstarszy polski aktywny tenisista. Z pasji do tenisa został trenerem, a jego trzech synowie: Wojciech, Andrzej i Tomasz byli medalistami Mistrzostw Polski, później także trenerami.

Tadeusz Krzyszkowski 3 lutego skończył 100 lat. Natomiast 4 lutego spędzał swoje setne urodziny na korcie tenisowym w Gdyni, gdzie rozegrał urodzinową partyjkę tenisa.

Jego odejście jest bolesną stratą nie tylko dla rodziny, świata gdyńskiego sportu i edukacji, ale dla wszystkich, którzy kibicowali mu w jego największej życiowej pasji, którą był tenis. ■

Karolina Szypelt / UM Gdynia



## Ośrodek Wsparcia i Testów zaprasza na bezpłatne konsultacje

Jesteś osobą z orzeczoną niepełnosprawnością lub jej opiekunem? Potrzebujesz porady psychologa, rehabilitanta albo pomocy w doborze sprzętu? Już dziś zgłoś się na konsultacje do Ośrodka Wsparcia i Testów przy ul. Turowskiego 1 w Olsztynie. Uwaga – pomoc jest całkowicie darmowa!

Konsultacje ze specjalistami odbywają się codziennie w godz. 14:00-18:00. Wskazane jest wcześniejsze umówienie się i zapisanie na wizytę. Można to zrobić telefonicznie, dzwoniąc pod nr tel. 786 141 515 lub 786 131 515 w godz. 6:30–10:30 oraz 14:00–18:00, albo drogą mailową: kontakt@owitolsztyn.pl.

Kto może skorzystać ze wsparcia? Jedyne kryterium jest posiadanie orzeczenia o niepełnosprawności i/lub skierowania z PFRON. W OWiT przyjmują logopedzi, neurologopedzi, tyflopodagodzy, surdopedagodzy, rehabilitanci i inni specjaliści.

Uczestnicy mogą także na miejscu testować i wypożyczać sprzęt bazujący na najnowszej technologii asystującej, np. tablety do komunikacji alternatywnej, smartfony, słuchawki do przewodnictwa kostnego czy lupy elektroniczne. Wszystko bezpłatnie, bo działalność OWiT finansowana jest ze środków PFRON w ramach projektu „Centra informacyjno-doradcze dla osób z niepełnosprawnością”.

Szczegółowe informacje można znaleźć na internetowej stronie ośrodka. ■

UM Olsztyn

## Ośmiu Wspaniałych



Fot. mat. prasowe

Konkurs „Ośmiu Wspaniałych” rozstrzygnięty. To konkurs dla nastolatków, który podkreśla ich działania na rzecz słabszych i potrzebujących, wymagających opieki, pomoc koleżankom i kolegom.

„Wspaniali” to młodzi ludzie, którzy budują lepszy, bardziej humanitarny świat, a przez pomoc innym stają się wzorem do naśladowania. To uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych, którzy promują pozytywne postawy i działają na rzecz rówieśników, sąsiadów, osiedla, szkoły czy klasy.

– To co robicie teraz ma wyjątkową wagę i jest niesamowite – mówi prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz. – Przed nami wszystkimi wiele wyzwań, ale to przede wszystkim Wy będziecie musieli zadbać o przyszłość własną oraz kolejnych pokoleń. Dziękuję Wam za aktywność. Podążajcie drogą aktywności i mądrości, którymi na co dzień się wykazujecie.

Po wnikliwej analizie zgłoszeń jury jednogłośnie stwierdziło, że Olsztyn na ogólnopolskim szczeblu konkursu będzie reprezentować Aleksandra Horoszko.

To uczennica klasy maturalnej II Liceum Ogólnokształcącego w Olsztynie, dwukrotna stypendystka Ministra Edukacji i Nauki za wybitne osiągnięcia edukacyjne. Przewodnicząca Rady Dzieci i Młodzieży Rzeczypospolitej Polskiej przy Ministrze Edukacji i Nauki, Ambasadorka Unijnego Dialogu Młodzieżowego.

Aleksandra od najmłodszych lat angażowała się w pomoc potrzebującym. Tak jest do dziś. Wśród jej aktywności są m.in. zbiórka na rzecz Schroniska dla Zwierząt w Tomarynach, sprzątanie lasu miejskiego, zbiórka nakrętek i makulatury w akcji „Góra Grosza”. W liceum angażowała się w liczne akcje patriotyczne, które miały na celu propagować cenne wartości obywatelskie.

W kategorii grupowej laureatem zostało Szkolne Koło Wolontariatu w Zespole Szkół Samochodowych. Poza tym przyznano wyróżnienia. W kategorii indywidualnej Ósemka Junior (uczniowie klas 7-8 szkoły podstawowej) jury jednogłośnie wyróżniło Weronikę Górzyńską. Natomiast w kategorii Ósemka Senior (uczniowie klas 1-5 szkoły ponadpodstawowej) członkowie Komitetu postanowili przyznać szczególne wyróżnienie Konradowi Zacharskiemu i Mengfan Xu.

Celem konkursu jest wyłanianie i promowanie pozytywnych zachowań, działań i postaw młodzieży, przeciwdziałanie przemocy i agresji oraz upowszechnianie młodzieżowego wolontariatu.

Ogólnopolski finał odbędzie się od 2 do 4 czerwca w Warszawie. ■

UM Olsztyn





## Toruń likwiduje bariery architektoniczne

Tylko w ostatnim czasie windy powstały w obiektach miejskich przy ul. Fałata, Wałach Gen. Sikorskiego oraz w budynku MDK przy ul. Przedzamcze. Kolejne będą w budynku Domu Muz przy ul. Okólnej oraz przy ul. Młodzieżowej.

Bariery architektoniczne utrudniają poruszanie się osobom z niepełnosprawnością ruchową, osobom starszym oraz rodzicom z dziećmi w wózkach. Głównie z myślą o nich miasto w swoich obiektach buduje windy. Winda zewnętrzna powstała już w budynku Urzędu Miasta Torunia przy ul. Fałata 39. Inwestycję wykonała toruńska firma Bau-Tech za kwotę 590 tys. zł. Zadanie dostało dofinansowanie ze środków PFRON w kwocie 140 497 zł w ramach projektu „Program wyrównania różnic między regionami III” obszar B.

Ten sam wykonawca zrealizował budowę windy wewnątrz budynku Urzędu Miasta Torunia przy ul. Wały. Gen. Sikorskiego 25 za kwotę 570 tys. zł. Na ten cel miasto otrzymało dofinansowanie ze środków PFRON w kwocie 126 760 zł

w ramach projektu „Program wyrównania różnic między regionami III” obszar B.

Winda powstała też w budynku Młodzieżowego Domu Kultury przy ul. Przedzamcze. W tym przypadku umowa z firmą Intero Serwis opiewała na kwotę 687 899 zł, a dofinansowanie z PFRON wynosiło 249 tys. zł.

Kolejna winda jest na ukończeniu w zaadaptowanym budynku wykorzystywanym na potrzeby administracji samorządowej Urzędu Miasta Torunia przy ul. Młodzieżowej 31. Tam zbudowana została ponadto pochylnia dla osób niepełnosprawnych. Inwestycję wykonuje firma Intero Serwis z Warszawy za kwotę 849 tys. zł.

Zakres prac obejmuje m. in. budowę wewnętrznego szybu windowego

o konstrukcji murowanej usztywnionej wieńcami żelbetowymi, budowę pochylni zewnętrznej o konstrukcji stalowej umożliwiającej wjazd do budynku z nawierzchni, zasilenie elektryczne oraz dostawę i montaż windy osobowej z napędem elektrycznym o wymiarach światła kabiny 110×160 cm przystosowanej do przewozu osób niepełnosprawnych. W budynku przy ul. Młodzieżowej winda będzie obsługiwała pięć poziomów: piwnicę, parter, I, II i III piętro. W przypadku pozostałych inwestycji zakres prac był zbliżony.

Ponadto na ukończeniu jest budowa windy w Domu Muz przy ul. Okólnej, którą za kwotę 560 tys. zł wykonuje firma Bau-Tech. ■

Oprac. red.  
Źródło: UM Toruń

## Nowe Centrum Psychiatrii w Bydgoszczy otwarte

Nowoczesny szpital psychiatryczny z centrum badawczym zaczyna przyjmować pacjentów. 12 kwietnia odbyło się otwarcie nowego obiektu w Centrum Medycznym Gizińscy.

Centrum Medyczne Gizińscy już od 35 lat zajmuje się psychiatrią w Bydgoszczy. Teraz do dyspozycji pacjentów będzie nowoczesny szpital psychiatryczny połączony z Centrum Badawczo-Rozwojowym.

W Centrum Psychiatrii będzie odbywać się proces leczenia i pomoc pacjentom w obszernym zakresie usług psychiatrycznych stosując zarówno szeroko pojęte oddziaływania psychoterapeutyczne, jak i nowoczesne oddziaływania farmakoterapeutyczne, i inne formy leczenia biologicznego. Przy Centrum Psychiatrii będzie funkcjonować również Centrum Badawczo-Rozwojo-

we. W wyniku prac badawczo-rozwojowych planowane jest opracowanie innowacyjnych procedur leczniczych dotyczących m.in.: leczenia depresji lekoopornej, zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych oraz zaburzeń odżywiania.

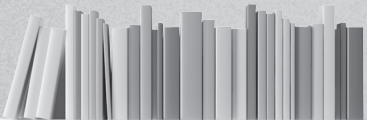
Nowe Centrum Psychiatrii to: nowoczesne Ambulatorium Psychiatryczne składające się z 11 gabinetów psychiatryczno – psychologicznych; Psychiatryczna Izba Przyjęć w pełni wydzielona od pozostałej części szpitala, dostosowana do potrzeb pacjentów wymagających pomocy medycznej w stanach nagłych; 3 obszerne Oddziały Psychiatryczne Szpitalne, w których będą hospitali-

zowani pacjenci w komfortowych, 2- i 3-osobowych salach z łazienkami.

Centrum Psychiatrii zapewni pacjentom ponadto dostęp do nowoczesnych sal terapii grupowej i indywidualnej, pomieszczeń przystosowanych do rehabilitacji ruchowej oraz aktywności fizycznej sportowej a także miejsc przeznaczonych do odwiedzin, wypoczynku oraz przestronnych jadalni.

W uroczystym otwarciu szpitala miasto reprezentowali m.in. prezydent Bydgoszczy Rafał Bruski oraz przewodnicząca Rady Miasta Monika Matowska. ■

UM Bydgoszcz



## Agnieszka Pietrzyk o książkach



### Iwona Słabuszewska-Krauze „Lalka z Lizbony”



Fot. mat. prasowe

„Lalka z Lizbony” to niezwykła powieść o Portugalii i Portugalczykach. Polscy autorzy chętnie przenoszą swoich bohaterów do jakiegoś europejskiego kraju, aby w trochę innym otoczeniu pokazać ich losy. Zwykle ograniczają się do stworzenia tła architektonicznego i opisów pogody. Iwona Słabuszewska-Krauze poszła dalej. Podała nam Portugalię i tamtejszych mieszkańców niczym dojrzałe owoce na tacy. Jest obficie, smacznie i intensywnie.

W tej powieści Lizbonę można smakować i wahać. Autorka wydobyła niesamowity urok tego miasta, poprowadziła nas po wąskich uliczkach i oddała głos mieszkańcom. Właśnie portugalscy bohaterowie są esencją powieści. Nie tylko spinają fabułę, ale przede wszystkim pokazują swój kraj i swoje miasto. Ich

oczami widzimy zmieniającą się Lizbonę, znikające stare klimatyczne sklepiki i powstające nowe kafejki przeznaczone dla turystów. Wraz z nimi poznajemy tę dawną Portugalię za rządów Salazara. Przeżywamy tamte momenty strachu i nadziei związane z rewolucją goździków. Pod piórem Słabuszewskiej-Krauze postaci są kompletne, wyraziste, przekonujące. Tych ludzi się widzi i słyszy. Czuje się tę energię, gdy zaczynają tańczyć. Jest się pośród nich, gdy piją kawę w starej kafejce.

Portugalski koloryt i barwni bohaterowie to nie wszystko. Ta książka ma też fascynującą fabułę. Inez, dziewczyna z Polski, spędza w Lizbonie wakacje wraz z narzeczonym i przyjaciółką. Bawią się fantastycznie, poznając uroki miasta. Gdy pewnego dnia Inez budzi się w wynajętym mieszkaniu, okazuje się, że jest sama. Narzeczony i przyjaciółka zniknęli, ich bagaże również. Zaczyna ich szukać. Idzie do miejsc, które odwiedzali wspólnie i wypytuje, pokazując zdjęcie swojego mężczyzny. Przy okazji na targu staroci, wynajduje zniszczoną lalkę. Chce ją kupić, ale tą zabawką jest też zainteresowany pewien Portugalczyk. Tak Inez poznaje Umberta, a za jego sprawą trafia do szpitala dla lalek, gdzie ma okazję poznać niezwykłą kobietę, Florindę, która zajmuje się naprawianiem starych zabawek. Historia Florindy jest ściśle związana z losem Umberta i jego ojca, Carlosa, którego w latach siedemdziesiątych zabrali funkcjonariusze Salazara.

W „Lalce z Lizbony” istotna jest przeszłość. Bohaterowie rozliczają się z tym, co było dawniej, z własnymi grzechami, z decyzjami, które podjęli w trudnych czasach dyktatury Salazara. Ta przeszłość jest w ludziach, w ich opowieściach, wpływa na ich teraźniejsze losy, jest też w obrazie miasta, które jednak zmienia się nieodwracalnie. Brawo dla Autorki za fascynującą i niebanalną książkę. Polecam „Lalkę z Lizbony” w wersji dźwiękowej, w interpretacji Joanny Domańskiej. Przyjemny głos lektorki na pewno pomoże przenieść się do uroczej Lizbony. ■

Audiobook: Iwona Słabuszewska-Krauze, „lalka z Lizbony”, Storybox, czyta Joanna Domańska, czas nagrania: 10 godzin 1 minuta

### WARTO POSŁUCHAĆ

## Elena Ferrante, „Obsesyjna miłość”

„Obsesyjna miłość” Eleny Ferrante to thriller pełen niedopowiedzeń, zagadek, sekretów. W trakcie rozwoju fabuły wie się bardzo mało. Można lepić rzeczywistość z tych niedopowiedzeń i domysłów, ale uczucie niekompletności pozostaje. Podobno to zaleta prozy Eleny Ferrante, która we Włoszech została uznana za najwybitniejszą powieściopisarkę ostatnich lat. „Obsesyjna miłość” opowiada o relacjach Amalii i Delii, matki i córki, którym autorka przygląda się bezlitosnym choć pełnym pasji wzrokiem. Gdy powieść się zaczyna Amalia już nie żyje, utonęła w morzu, ubrana tylko w sam stanik. Delia zaczyna prowadzić własne bardzo specyficzne śledztwo, aby ustalić, co się stało z matką. Dlaczego utonęła i kto tamtej nocy był z nią na plaży? Nie spodziewajmy się porwijącej fabuły z wieloma zwrotami akcji. To raczej wyrafinowana, zmysłowa opowieść o ludziach i o ich pragnieniach. Akcja dzieje się powoli, żebyśmy mogli przyjrzeć się każdej scenie i zastanowić nad słowem, zdaniem, a nawet nad symboliką. „Obsesyjna miłość” dla wielu czytelników może stać się literacką niespodzianką. Podczas lektury można się zagłębić w traumach z dzieciństwa, w psychicznych odchyleniach i męczących obsesjach. Można też skupić się na tym co czysto cielesne, ciało matki, ciało córki i ciała mężczyzn w autobusie, i wszystko to co z ciała wypływa i z ciałem się styka, jak choćby bielizna. Majtek, staników i halek w powieści jest wyjątkowo dużo. Czytelniczą wyobraźnię może też pochłonąć obraz Neapolu i tamtejszych ludzi, a jest to miasto piwnic, opuszczonych mieszkań, pochowanych rzeczy, dziwnych sklepów, a sami mieszkańcy mogą budzić odrazę. W powieści jest dużo niepokoju i wiele scen wydaje się po prostu dziwna. Nie czyta się tego łatwo. Polecam zwolennikom wysmakowanej i wielowarstwowej semantycznie literatury. ■

Audiobook: Elena Ferrante, „Obsesyjna miłość”, tłumaczenie Lucyna Rodziewicz-Doktór. Wydawnictwo Sonia Draga, czyta Laura Breszka, czas nagrania 4 godziny 30 minut



## Jak połączyć edukację i kulturę?

**R**usza nowa edycja Warszawskiej Nagrody Edukacji Kulturalnej. Do 30 czerwca zgłaszać można projekty zrealizowane na polu edukacji i kultury. Zwycięzcy otrzymają nagrody finansowe – w sumie 100 tys. zł.

– Zależy nam, by warszawianki i warszawiacy aktywnie uczestniczyli w życiu kulturalnym miasta. Wydarzenia takie jak Noc Muzeów, pokazują, że mieszkańcy stolicy chcą i potrzebują kultury, której mogą być świadomymi odbiorcami i odbiorczyniami. Dzięki projektom z zakresu edukacji kulturalnej, których w Warszawie nie brakuje, te potrzeby mogą być zaspokojone. Zachęcam wszystkich animatorów, edukatorów i osoby działające w sektorze kultury, by zgłosiły swoje projekty, które mogą stać się wyznacznikiem trendów edukacji kulturalnej w nadchodzących latach – powiedziała Aldona Machnowska-Góra, zastępczyni prezydenta m.st. Warszawy.

Warszawska Nagroda Edukacji Kulturalnej to konkurs, którego głównym celem jest wyróżnienie warszawskich animatorów, edukatorów, nauczycieli, artystów i aktywistów za najlepsze projekty, programy i działania z zakresu edukacji kulturalnej, które były realizowane w roku poprzedzającym aktualną edycję nagrody i/lub w roku bieżącym, za który przyznawana jest Warszawska Nagroda Edukacji Kulturalnej. Przez

13 lat przyznawania WNEK doceniono ponad 500 osób.

### Nowe kategorie

W tym roku, wraz ze zmianą regulaminu WNEK, wprowadzone zostały nowe kategorie w których przyznawana będzie nagroda. Są one zgodne z dokumentem Edukacja Kulturalna w Warszawie.

Nowe kategorie to: różnorodne i wielokulturowe społeczeństwo; środowisko naturalne i klimat; kompetencje przyszłości; procesy twórcze; dziedzictwo kulturowe i tożsamość; wspólnoty lokalne; procesy włączające; dostępność.

Złożona z praktyków kultury i edukacji, profesjonalistów z różnych obszarów związanych z edukacją kulturalną kapituła WNEK dokona wyboru laureatów na podstawie kryteriów określonych w regulaminie oraz własnych eksperckich wniosków.

### Zgłoszenia i nagrody

Formularz zgłoszeniowy dostępny jest na stronie [wnek.sdk.pl](http://wnek.sdk.pl) i będzie aktywny do 30 czerwca 2023 roku.

Autorzy i autorki najlepszych projektów otrzymają nagrody finansowe, któ-

rych łączna pula wynosi 100 tys. złotych. Ich projekty mogą stać się wyznacznikiem trendów oraz inspiracją dla osób zajmujących się edukacją kulturalną.

Nagrody zostaną wręczone laureatom podczas jesiennej uroczystości, która będzie także okazją do integracji, wymiany doświadczeń, metod i narzędzi pracy oraz przestrzenią uruchomienia wspólnej refleksji o przyszłości działań edukacyjno-kulturalnych w Warszawie.

### Nagrodzeni w poprzedniej edycji

W 2022 roku drugą nagrodę w kategorii „Organizacje pozarządowe” otrzymała Fundacja Dostępnej Kultury Wizualnej – Wielozmysły za projekt „Pamięć zmysłów”.

Za tą inicjatywą stoją Natalia Szemis, Monika Matusiak i Adrianna Lau. Jak wspominają, poznały się na warsztatach z audiodeskrypcji, a kilka miesięcy później założyły Fundację, której celem jest włączanie osób z niepełnosprawnością wzroku w odbiór i tworzenie sztuki wizualnej.

– Nasze projekty skupiają się wokół kultury wizualnej. Zachęcamy do wielozmysłowego poznawania i doświadczania sztuki. Realizowane przez nas działania kierujemy do osób niewidomych i słabowidzących oraz wszystkich zainteresowanych poszukiwaniem nowej perspektywy odbioru dzieł kultury. Organizujemy spotkania, warsztaty i wykłady zarówno dla dorosłych jak i dzieci. Dążymy do tworzenia kultury otwartej i wrażliwej na potrzeby różnorodnych grup odbiorców – wskazują na stronie internetowej Fundacji jej założycielki. ■

UM Warszawa / Fundacja Dostępnej Kultury Wizualnej – Wielozmysły



Fot. Karolina Grabowska / pexels.com

## „Poczuj” – rozwiń zmysł węchu

**P**rojekt „Poczuj”, autorstwa Oliwii Rybczyńskiej, absolwentki School of Form, jest narzędziem służącym do rozwoju zmysłu węchu. Może być wykorzystany w pracy z dziećmi lub osobami dorosłymi np. w rekonwalescencji osób dotkniętych anosmią (utratą węchu).

„Poczuj” pobudza umysł oraz rozwija wiedzę dzięki pracy opartej na skojarzeniach i nazewnictwie w kontekście zapachu. Jest to obiekt sensoryczny, który wspiera rozwój zmysłu powonienia. Może być również wykorzystany jako gra. Przedmioty niemal w całości wykonane są z materiałów pochodzenia naturalnego bądź nadających się do recyklingu. Projekt zachęca do świadomego zapoznania się ze zmysłem powonienia, a także do odkrywania nieznanymi zapachów i innego postrzegania tych, z którymi często się stykamy.

Jako młoda projektantka zwracam uwagę na to, jak poprzez naszą zmysłowość odbieramy użytkowane przedmioty oraz jak one na nas oddziałują. Podczas pracy nad dyplomem moje zainteresowanie przykuł zmysł powonienia. To, w jaki sposób z niego korzystamy i jak działa w symbiozie z resztą zmysłów – mówi Oliwia Rybczyńska.

### Z czego składa się „Poczuj”?

Główny element narzędzia służy jako schowek, w którym możemy umieścić pozostałe części. Jego górny element tworzy labirynt, który jest torem do poruszania się kulek. Olejki eteryczne, w których maczane są kulki, aplikuje się do porcelanowej podstawki. Kulki (drewniana, porcelanowa, wulkaniczna) są nośnikami zapachu oraz obiektami poruszającymi się po labiryncie. W skład zestawu wchodzi również karty, które od podstawki oddziela drewniana przekładka. Karty zawierają informacje oraz proponowane zadania ułatwiające korzystanie z zestawu. Brak sprecyzowanej instrukcji daje użytkownikowi swobodę w interakcji z obiektem.

– Projekt zachęca do świadomego zapoznania się ze zmysłem powonienia, a także do odkrywania nieznanymi zapachów i innego postrzegania tych, z którymi często się stykamy – wskazuje



Fot. Kelvin Valerio / pexels.com

Oliwia Rybczyńska, absolwentka School of Form.

### Intuicyjne korzystanie z projektu

Oliwia Rybczyńska prowadziła badania na temat tego, w jaki sposób użytkownik podchodzi do przedmiotów, przez pryzmat swojej zmysłowości. Dlatego też interakcja z obiektem pobudza zmysły w ustalonej kolejności. Rozpoczynając od zmysłu wzroku, dotyku i słuchu, system prowadzi użytkownika do zmysłu węchu.

Badania były prowadzone na trzech etapach: koncepcji (pomysłu i założeń), pierwszym fizycznym prototypie oraz na obiekcie finalnym. Na każdym z nich sprawdzałam intuicyjność odbioru przedmiotów i nadanych im założeń. Użytkownicy nie zostali zaznajomieni z przeznaczeniem i funkcją obiektów. W pierwszym kontakcie z nimi mieli swobodnie i naturalnie podążać za zmysłami. Próby wykazały dużą intuicyjność w korzystaniu z przedmiotów dzięki ich opływowej i zachęcającej do dotykania formie – tłumaczy absolwentka School of Form.

### Proces twórczy

– Na początku prowadziłam regularne testy i obserwacje materiałów porowatych, ze skłonnością do chłonięcia. Ich predyspozycje wiązały się również z odpowiednim utrzymaniem zapachu przez określony czas. Badania umożliwiły mi dobór najlepiej sprawdzających się surowców do postawionych wymagań. Tworząc obiekt, skupiałam się na pracy z formą oraz spójności użytych materiałów z przeznaczoną im funkcją. Był to drugi etap, w którym ustalałam i udoskonalałam kształty oraz założenia projektu – mówi Oliwia Rybczyńska.

Trzeci etap dotyczył wykonania obiektu. Był to czas zmian, które nadały obiektowi jego funkcje oraz praktyczność. Jedną z nich było stworzenie odpowiedniego kształtu labiryntu na powierzchni obiektu. Drugą było zamknięcie dwóch części w jedną półsferę, tak aby wszystkie elementy znajdowały się w środku obiektu oraz aby pokrywa otwierała się jedynie w zamierzonym ruchu. ■

Centrum Prasowe Uniwersytetu SWPS



# Ustawa o Krajowej Sieci Onkologicznej z podpisem Prezydenta

**P**rezydent Andrzej Duda podpisał Ustawę z dnia 9 marca 2023 roku o Krajowej Sieci Onkologicznej. Głównym celem nowych przepisów jest zapewnienie każdemu pacjentowi, niezależnie od miejsca zamieszkania, równego dostępu do koordynowanej i kompleksowej opieki onkologicznej.

Andrzej Duda wskazywał, że prace nad kwestiami związanymi z usprawnieniem ochrony zdrowia w zakresie leczenia chorób onkologicznych prowadzone są od początku jego prezydentury. Jak dodał, dziś realizowany jest jeden z najważniejszych i najpoważniejszych etapów Narodowej Strategii Onkologicznej.

– Tworzymy wreszcie Krajową Sieć Onkologiczną – krajową sieć placówek wraz z całym systemem leczenia onkologicznego, walki z chorobami onkologicznymi w taki sposób, by w jak największym stopniu sprzyjać pacjentowi i aby ułatwić pacjentowi dostęp na równych zasadach i w równym stopniu do opieki onkologicznej na terenie całego kraju, tak, aby stworzyć dla każdego szansę – podkreślił Andrzej Duda.

Prezydent odwiedził Siedleckie Centrum Onkologii działające w ramach Mazowieckiego Szpitala Wojewódzkiego im. św. Jana Pawła II w Siedlcach.

Podkreślał, że w zakresie strategii leczenia chorób onkologicznych przede wszystkim zadbać należy o szybką diagnostykę, skuteczne leczenie i rehabilitację oraz skuteczny powrót do aktywności.

Andrzej Duda wskazywał, że obecnie śmiertelność związana z chorobami onkologicznymi jest druga, zaraz po chorobach układu krążenia.

– Dzisiaj śmiertelność związana z zachorowaniami na choroby onkologiczne jest druga, zaraz po chorobach układu krążenia. W związku z czym walka z tymi chorobami musi być postawiona na absolutnie jak najwyższym poziomie. I ogromnie się cieszę, i za to dziękuję panu ministrowi, że to się właśnie dzieje – zaznaczył.

Jak wskazał Prezydent, specjalna



Ustawa o Krajowej Sieci Onkologicznej poprzedzona była ewaluacją całego systemu, ewaluacją placówek.

– Cóż się okazało w wyniku tej ewaluacji? Jak się okazuje, 806 placówek na terenie Polski zajmuje się leczeniem onkologicznym w mniejszym lub większym stopniu. Ale na ile w mniejszym, a na ile w większym stopniu, wystarczy jeżeli podam Państwu, że spośród tych 806 placówek 706 to placówki, w których leczonych jest 20 proc. pacjentów, a 80 proc. z nich – w ponad 90 placówkach. W istocie zaledwie około 11 proc. placówek leczy zdecydowaną większość pacjentów – wyjaśnił.

– To pokazuje po prostu, że w pozostałych (placówkach – red.) to leczenie jest absolutnie niedostateczne i na niedostatecznym poziomie – zarówno z punktu widzenia oceny pacjentów, jak i z punktu widzenia rzeczywistych możliwości tego leczenia. Chodzi w związku z tym o to, żeby problem rozwiązać systemowo – żeby stworzyć rzeczywiście system – przekonywał Andrzej Duda.

– I stworzono taki trójstopniowy

system leczenia onkologicznego, który będzie się odbywał – tak jak powiedziałem – w jednakowym stopniu na terenie całego kraju, w placówkach specjalnie ku temu wyznaczonych, po wcześniejszej ewaluacji, które w związku z tym będą odpowiednio uzupełnione także i sprzętowo, aby były w stanie realizować kompleksowe, sprawne i skuteczne leczenie onkologiczne pacjentów, tak aby jak najwięcej osób, które zapadną na choroby onkologiczne zostało wyleczonych i mogło kontynuować zdrowe i normalne życie. O to nam chodzi przede wszystkim: o szybką diagnostykę, skuteczne leczenie, skuteczną rehabilitację, skuteczny powrót do normalnego życia, do aktywności – mówił w swoim wystąpieniu.

Prezydentowi towarzyszyła minister Grażyna Ignaczak-Bandyń, Szef KPRP, członek Rady do spraw Ochrony Zdrowia. W uroczystości podpisania ustawy wzięł też udział minister zdrowia Adam Niedzielski. ■

prezydent.pl

## Nowe tablice GUS

**W**porównaniu do zeszłorocznych prognoz GUS, wydłużył się czas średniego dalszego trwania życia we wszystkich grupach wiekowych. Od 1 kwietnia br. ZUS będzie korzystał z nowych tablic ogłoszonych przez Główny Urząd Statystyczny. Co do zasady nie dotyczą one osób, które już przeszły na emeryturę.

GUS opublikował nową tablicę trwania życia na podstawie danych o śmiertelności za 2022 r. Wynika z nich, że w ubiegłym roku odnotowano 447 tys. zgonów, czyli mniej o 72 tys. w stosunku do 2021 r. (519 tys.), a także mniej o 39 tys. niż w 2020 r. (486 tys.). Zgonów było jednak więcej o 39 tys. niż w 2019 r. (408 tys.), czyli ostatnim przedpandemicznym roku.

– To oznacza, że w porównaniu do tablicy GUS z 2022 roku mamy obecnie dłuższą średnią dalszego trwania życia we wszystkich przedziałach wiekowych, w tym o: 18,6 miesiąca dla 30-latków, 15,4 miesiąca dla 60-latków, 13,8 miesiąca dla 65-latków, 6 miesięcy dla 80-latków – informuje Iwona Kowalska-Matis regionalny rzecznik prasowy ZUS na Dolnym Śląsku. – Pomimo tego wydłużenia średnie dalsze trwanie życia jest jednak nadal krótsze niż w ostatniej tablicy GUS sprzed pandemii, tj. z 2020 roku, która powstała na podstawie danych o śmiertelności w 2019 roku – dodaje.

Według rzeczniczki już od 1 kwietnia br. ZUS będzie korzystał z nowej tablicy GUS obliczając wysokość nowo przyznawanych emerytur. Najnowsza tablica trwania życia oznacza, że emerytura osoby w wieku 60 lat będzie niższa o 6,1 proc., a osoby w wieku 65 lat – o 6,6 proc. niż gdyby była obliczona na podstawie poprzedniej tablicy.

Dla przykładu: 60-latka z kapitałem 500 tys. zł otrzyma emeryturę w kwocie 1966,18 zł, czyli mniejszej o ok. 127 zł (z uwagi na to, że kapitał zostanie podzielony przez 254,3 zamiast 238,9 miesięcy). Natomiast 65-latek z kapitałem 500 tys. zł otrzyma emeryturę w kwocie 2380,95 zł, czyli mniejszej o ok. 167 zł (z uwagi na to, że kapitał zostanie podzielony przez 210,0 zamiast 196,2 miesięcy). Tablica pozwala



Fot. pixabay.com

jednak na obliczenie wciąż wyższej emerytury niż przed pandemią o 2,8 proc. dla 60-latki oraz 3,6 proc. dla 65-latka.

60-letnia kobieta z kapitałem 500 tys. zł może otrzymać więcej o ok. 54 zł niż na podstawie tablicy z 2020 r. (kapitał dzielony przez 254,3 zamiast 261,5 miesięcy), a 65-letni mężczyzna z tym samym kapitałem – więcej o ok. 83 zł (kapitał dzielony przez 210,0 zamiast 217,6 miesięcy).

Rzeczniczka zastrzega, że w przypadku osób, które pomimo osiągnięcia wieku emerytalnego pracowały dłużej, ZUS przy wyliczaniu emerytury porównuje dwie tablice.

– Bierzemy pod uwagę tę z miesiąca, w którym ktoś osiągnął wiek emerytalny i tę z miesiąca, w którym złożył wniosek o przyznanie emerytury. Zawsze uwzględniamy wyliczenia z zastosowaniem tej tablicy, która jest dla naszego

klienta korzystniejsza – zapewnia.

– Najlepszym sposobem na naprawdę wysoką emeryturę jest dłuższa praca. Z naszych obliczeń wynika, że każdy, dodatkowy rok aktywności zawodowej podnosi ją o kilkanaście procent – twierdzi Kowalska-Matis.

Co do zasady nowe tablice nie dotyczą osób, które już przeszły na emeryturę i dalej już nie pracują. Przeliczenie emerytury jest możliwe tylko w ściśle określonych sytuacjach np., gdy emeryt już po jej przyznaniu pracował i odprowadzał składki emerytalne. Raz na rok lub po ustaniu zatrudnienia może złożyć wniosek do ZUS o ponowne przeliczenie emerytury. W tej sytuacji najnowsza tablica zostanie wykorzystana wyłącznie w odniesieniu do dodatkowych składek, a nie do całej, wcześniej naliczonej emerytury. ■

ZUS



## Praca na umowie zlecenie – czy warto?

**C**hoć obowiązującą formą zatrudnienia w polskim prawie jest umowa o pracę, to wiele firm preferuje umowy cywilnoprawne: umowę o dzieło oraz umowę zlecenie. Szczególnie popularna jest ta ostatnia – to opłacalne rozwiązanie dla uczniów i studentów do 26. roku życia. Czy warto pracować na umowie zlecenie? Jakie są wady oraz zalety tej formy zatrudnienia?

### Czym jest umowa zlecenie?

Umowa zlecenie to umowa cywilnoprawna, którą regulują przepisy Kodeksu cywilnego. Na czym polega? W ramach umowy zlecenie zleceniobiorca zobowiązuje się wykonać określoną czynność prawną na rzecz zleceniodawcy. Określenie „czynność prawna” na pierwszy rzut oka brzmi strasznie, ale w praktyce może to być niemal każda czynność, która nie jest zakazana przez prawo.

Co więcej, w ramach jednej umowy możemy umówić się ze zleceniodawcą na wykonywanie więcej niż jednej czynności, powiększając zakres listy obowiązków. Ponadto do umowy zlecenie można wpisać dodatkowe klauzule, regulujące warunki współpracy. Muszą one być zgodne z prawem – niektóre zapisy są niedozwolone, nawet jeśli zakaz nie wynika bezpośrednio z treści Kodeksu cywilnego.

### Wynagrodzenie za umowę zlecenie – wysokość, warunki

Osoby zatrudnione na umowie zlecenie otrzymują wynagrodzenie za wykonaną czynność, a nie za jej efekty. Jeśli zależy nam na otrzymaniu czegoś konkretnego (np. tekstu, grafiki, filmu), to właściwą formą współpracy będzie umowa o dzieło. Oczywiście obowiązki wyszczególnione w umowie zlecenie musimy wykonywać w sposób sumienny, ale w praktyce pracodawca płaci jedynie za samą czynność.

Najczęstszą formą rozliczenia w ramach umowy zlecenie jest stawka godzinowa. Firma zobowiązuje się zapłacić za każdą godzinę wykonywania zlecenia – w przypadku umów cywilnoprawnych nie ma czegoś takiego



Fot. Mikhail Nilov / pexels.com

jak etat, a zleceniodawca musi zapłacić za cały czas poświęcony na pracę, zgodnie z rachunkiem przedstawionym przez zleceniobiorcę.

Oczywiście obowiązuje minimalna stawka godzinowa – nie można płacić mniej, niż wynosi jej aktualna wysokość. Obecnie jest to 22,80 zł brutto, a od lipca 2023 roku minimalna stawka godzinowa wzrośnie do 23,50 zł brutto. Jeśli pracodawca nie przestrzega zapisów umowy lub umowa zlecenie spełnia przesłanki umowy o pracę (stałe godziny i miejsce pracy), to warto zwrócić się o pomoc do Państwowej Inspekcji Pracy, która pomoże nam w sporze z nieuczciwym zleceniodawcą.

### Umowa zlecenie dla studenta. Co warto wiedzieć?

Zleceniodawcy odprowadzają składki ZUS za osoby zatrudnione na umo-

wie zlecenie. Wyjątkiem są studenci oraz uczniowie do 26. roku życia, dla których w praktyce kwota brutto jest kwotą netto. Oznacza to, że otrzymują oni na rękę pełną wypłatę, bez konieczności opłacania podatków oraz danin, o ile ich zarobki nie przekraczają progu dochodowego.

Pracując na umowie zlecenie, możemy pobrać wzór zaświadczenia o zatrudnieniu i zanieść go do działu kadr. Informacje o dochodach przydadzą się podczas składania wniosku o stypendium socjalne na uczelni lub wniosku o dofinansowania lub dopłaty. Warto się tym zainteresować, by maksymalnie wykorzystać benefity zapewniane przez państwo. ■

Źródło: Aleo / PAP MediaRoom

## Stan zagrożenia epidemicznego a obowiązki dotyczące medycyny pracy

**S**tan zagrożenia epidemicznego ma potrwać w Polsce do 30 czerwca br. Jeżeli po tym terminie zostanie zniesiony (a według wstępnych zapowiedzi Ministerstwa Zdrowia tak właśnie będzie), będzie to oznaczało, że firmy, które zdecydowały się skorzystać z możliwości zawieszenia obowiązku wykonywania badań okresowych wśród pracowników, będą musiały nadrobić je w ciągu maksymalnie pół roku.

– Temat koronawirusa już dawno zszedł z pierwszych stron gazet, ale musimy pamiętać, że cały czas mamy stan zagrożenia epidemicznego. Szczególnie przepisy uchwalone na tę okoliczność dają pracodawcom m.in. możliwość zawieszenia wykonywania badań medycyny pracy. Patrząc na nasze doświadczenia, w ciągu ostatnich 12 miesięcy znacznie wzrosła liczba firm, w których ponad 40 proc. pracowników ma zawieszony wykonywanie badań okresowych – mówi agencji Newseria Biznes Marcin Rybarczyk, zastępca dyrektora w Departamencie Ubezpieczeń Zdrowotnych Compensa TU SA Vienna Insurance Group.

Obowiązek wykonywania badań okresowych został zawieszony po wybuchu pandemii, na mocy ustawy z 2 marca 2020 roku o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19 i innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych. Pracodawcy, którzy zdecydowali się skorzystać z tego rozwiązania, będą musieli nadrobić zaległości w ciągu 180 dni po odwołaniu stanu zagrożenia epidemicznego. Zgodnie z obowiązującymi przepisami został on wydłużony do 30 czerwca 2023 roku. Resort już pod koniec ubiegłego roku zaczął prace nad zmianą ustawy dotyczącej COVID-19, której celem jest m.in. przywrócenie obowiązku realizacji badań lekarskich pracowników.

– Wpłyne to na obciążenie placówek medycznych, problemy z dostępnością i zapewne także cenę badań. Dlatego warto powierzyć organizację badań

z zakresu medycyny pracy dostawcy ubezpieczeniowemu w ramach wdrażanego już w firmie programu prywatnej opieki medycznej, bo pozwoli to przejść przez te problemy bardziej efektywnie i płynnie – mówi ekspert Compensy.

Według danych Polskiej Izby Ubezpieczeń na koniec 2022 roku prywatną opieką medyczną było objętych już 4,23 mln Polaków, czyli średnio co czwarta pracująca osoba, a w ciągu ostatniego roku nastąpił ponad 9-proc. wzrost liczby takich polis. Są one jednym z najczęstszych i najpopularniejszych benefitów pozapłacowych, nie tylko zresztą w korporacjach i dużych firmach, ale również w mniejszych przedsiębiorstwach. Firmy traktują go jako inwestycję w zdrowie pracowników, która także pomaga im wypełnić obowiązki wynikające z przepisów medycyny pracy.

– Do podstawowych obowiązków pracodawcy należy zapewnienie pracownikowi dostępu do profilaktyki zdrowotnej, nie może się to ograniczać wyłącznie do wysłania go na badania wstępne, okresowe bądź kontrolne. Dlatego właśnie warto wdrożyć w firmie kompleksowy program prywatnej opieki medycznej, gdzie oprócz medycyny pracy dostawca takich usług zapewnia pracownikom dostęp do konsultacji lekarskich i badań. Można je ubrać w program profilaktyczny, w profilaktykę nowotworową, kardiologiczną, profilaktykę wad wzroku czy urazów kostnowstawowych. W ten sposób promujemy działania profilaktyczne i zachęcamy pracowników do tego, żeby wykonali badania – mówi Marcin Rybarczyk.

Obsługę medycyny pracy w coraz

większym stopniu usprawniają rozwiązania telemedyczne.

– W ramach prywatnej opieki medycznej dostępne są narzędzia informatyczne wspomagające ten proces, np. aplikacja, dzięki której możemy wystawić skierowanie na badania medycyny pracy, która przypomni o wygasającym terminie badań czy podpowie, na jakim etapie jest pracownik, jeśli chodzi o wizytę u lekarza orzecznika. Dodatkowo możemy np. wysłać pracowników biurowych na badania, a potem konsultację z lekarzem orzecznikiem odbyć właśnie w ramach konsultacji telemedycznej, dzięki czemu oszczędzamy ich czas, nie odrywamy od pracy i możemy realizować świadczenia z zakresu medycyny pracy bardziej efektywnie – mówi ekspert Compensy.

Jak podkreśla, w Polsce przepisy dotyczące medycyny pracy zostały uchwalone w latach 60. i nie do końca odpowiadają obecnym realiom. Tymczasem mogłaby ona odgrywać istotną rolę w systemie ochrony zdrowia.

– Pracodawca może w ten sposób pełnić bardzo ważną funkcję społeczną, ponieważ dzięki badaniom profilaktycznym można wcześniej wykryć choroby przewlekłe czy nowotworowe. Przykładem może być nowotwór wątroby, który na ogół nie daje żadnych objawów i trudno go zdiagnozować. Natomiast w ramach programu prywatnej opieki medycznej możemy wykonać proste badanie na wirusowe zapalenie wątroby, które jest jedną z głównych przyczyn zachorowania na nowotwór złośliwy – mówi Marcin Rybarczyk. ■

Newseria



# Mniej towaru za tę samą cenę?

## Legalne, ale moralnie wątpliwe

**W** branży spożywczej zmniejszenie wagi lub pojemności produktu przy zachowaniu ceny to tzw. downsizing. Nie zabraniają tego ani przepisy krajowe, ani unijne. – To praktyka wątpliwa moralnie i niezgodna z dobrymi obyczajami, ale na gruncie prawnym trudno z nią walczyć – uważają eksperci portalu Prawo.pl. Jednak coraz więcej skarg klientów napływa do UKOIK.

Downsizing to zmniejszenie wagi lub pojemności produktu przy zachowaniu ceny na dotychczasowym poziomie. Przy rosnących kosztach produkcji producenci chcą w ten sposób uniknąć podnoszenia cen produktu. Trudno jednoznacznie stwierdzić, czy tego typu działania mogą zostać uznane za wprowadzanie konsumentów w błąd i stosowanie tzw. ukrytych podwyżek cen.

Zmniejszony produkt na pierwszy rzut oka nie różni się od swojego poprzednika. Zmiana najczęściej jest niewielka. Klientowi trudno się zorientować, że opakowanie jest mniejsze niż dotychczas, albo że – zachowując dotychczasowy rozmiar – zawiera mniej produktu. Automatycznie sięga po towar, który zna i kupuje od lat. I – jak podaje Prawo.pl – właśnie ten mechanizm często wykorzystują producenci, stosując np. downsizing wizualny, gdzie np. ceny wędlin nie są podawane za kilogram, ale za 100 g.

Serwis przypomina, że zarówno polskie, jak i unijne przepisy wprost nie regulują kwestii zmniejszania gramatury opakowań produktów konsumpcyjnych przy – zazwyczaj – jednoczesnym utrzymaniu ceny sprzedaży danego produktu. Dotyczy to artykułów żywnościowych, a także szeroko rozumianej chemii gospodarczej, czy kosmetyków.

– Poza rzadkimi przypadkami (np. dla napojów alkoholowych powyżej 100 ml), ustawa o towarach paczkowanych nie wymaga określonych gramatur lub pojemności dla danej kategorii produktów konsumpcyjnych. Producenci mogą zatem samodzielnie określać wagę lub pojemność oferowanych produktów – tłumaczy Eliza Iwaniszyn, radca prawny, ekspert prawa żywnościowego i prawa konkurencji w kancelarii Fairlegal,



Fot. pixabay.com

cytowana przez Prawo.pl.

Jak podkreśla portal, ustawa o informowaniu o cenach towarów i usług zobowiązuje jedynie do uwidaczniania ceny oraz ceny jednostkowej towaru lub usługi w sposób jednoznaczny, niebudzący wątpliwości oraz umożliwiający porównanie cen. – Przepisy milczą w kwestii obowiązku informowania konsumentów o zmianie masy lub objętości konkretnych produktów – dodaje Eliza Iwaniszyn.

Jak pisze Prawo.pl, downsizing jest nieuregulowaną, coraz powszechniejszą praktyką w obrocie gospodarczym, stosowaną w wielu branżach. Ale – według serwisu – można jednak pokusić się o ustalenie granic prawnych tego zjawiska. W pewnych bowiem okolicznościach zmniejszone opakowania mogą wprowadzać konsumentów w błąd i tym samym naruszać przepisy unijnego rozporządzenia, 1169/2011 dotyczącego tzw. znakowania produktów spożywczych lub przepisów ustawy o prze-

ciwdziałaniu nieuczciwym praktykom rynkowym czy też ustawy o zwalczaniu nieuczciwej konkurencji.

Prezes UOKiK, z uwagi na ilość zgłoszeń dotyczących downsizingu, zapowiedział dokonanie weryfikacji praktyk stosowanych przez przedsiębiorców, związanych z obniżaniem gramatur produktów, aby zweryfikować czy działania producentów nie wprowadzają w błąd i nie naruszają zbiorowych interesów konsumentów. ■

PAP MediaRoom

Razem z Tobą  
dobra strona niepełnosprawnych

Pełny tekst artykułu na prawo.pl



## Dobre nawodnienie organizmu może sprzyjać dłuższemu życiu

**D**orośli, którzy utrzymują dobry poziom nawodnienia organizmu są zdrowsi, mają mniej chorób przewlekłych, a także dłużej żyją w porównaniu z ludźmi, których organizm jest mniej nawodniony – wynika z badania amerykańskich Narodowych Instytutów Zdrowia. Pracę na ten temat zamieszcza pismo „eBioMedicine”.

– Nasze wyniki wskazują, że odpowiednie nawodnienie może spowalniać starzenie się i wydłużać życie wolne od chorób – skomentowała współautorka pracy dr Natalia Dmitrieva z Laboratorium Sercowo-Naczyniowej Medycyny Regeneracyjnej Narodowego Instytutu Serca, Płuc i Krwi (części amerykańskich Narodowych Instytutów Zdrowia).

Jej zespół analizował dane medyczne zbierane przez 30 lat wśród 11 255 osób dorosłych w ramach badania o akronimie ARIC (Atherosclerosis Risk in Communities). Dane zgromadzono podczas pięciu wizyt lekarskich, przy czym pierwsza miała miejsce, gdy badani byli w średnim wieku (w okolicach 50-tki), a ostatnia gdy mieli od 70-ciu do 90-ciu lat.

Naukowcy sprawdzali związek między poziomem sodu we krwi (który rośnie, gdy przyjmowanie płynów maleje) a różnymi wskaźnikami zdrowia. Miedzy innymi sprawdzano zależność między poziomem sodu a 15 wskaźnikami biologicznego starzenia się, takimi jak np.: skurczowe ciśnienie krwi, poziom cholesterolu, poziom glukozy we krwi. Dają one wgląd w to, jak dobrze funkcjonują różne układy naszego organizmu – układ sercowo-naczyniowy, oddechowy, moczowy, układ odporności oraz jak sprawny jest nasz metabolizm.

W analizie uwzględniono wiek, rasę, płeć, palenie papierosów oraz występowanie nadciśnienia tętniczego. Nie brano w niej pod uwagę osób, które miały wysoki poziom sodu we krwi podczas włączania do badania bądź z powodu chorób, takich jak na przykład otyłość.



Fot. pixabay.com

Okazało się, że osoby mające wyższy – choć mieszczący się w normie – poziom sodu miały też częściej objawy szybszego biologicznego starzenia się, o czym świadczyły na przykład procesy zapalne czy zaburzenia procesów metabolicznych, problemy z układem sercowo-naczyniowym czy płucami. Prawidłowe stężenie sodu we krwi mieści się w granicach 135-145 mmol/l. Dopuszczalna granica jego wahań wynosi zaledwie 7 proc.

Na przykład dorośli, u których poziom sodu wynosił powyżej 142 mmol/l

byli oceniani jako biologicznie starsi (ryzyko wyższe o 10-15 proc.) niż osoby równe im wiekiem, ale o niższym poziomie sodu we krwi. U osób z poziomem sodu powyżej 144 mmol/l ryzyko to było wyższe aż o 50 proc.

Ponadto, osoby z poziomem sodu we krwi powyżej 142 mmol/l miały nawet o 64 proc. wyższe ryzyko występowania choroby przewlekłej, w tym niewydolności serca, migotania przedsionków, choroby naczyń obwodowych czy wystąpienia udaru mózgu, a także przewlekłej choroby puc, cukrzycy



## Szypułka prawdę nam powie

lub demencji. Najniższe ryzyko rozwoju choroby przewlekłej dotyczyło osób, u których poziom sodu wynosił 138-140 mmol/l.

Osoby z wyższym poziomem sodu w surowicy krwi były też bardziej narażone na przedwczesny zgon.

Jak podkreśliła dr Dmitrieva, osoby, których poziom sodu w surowicy krwi wynosi 142 mmol/l lub więcej powinny ocenić ilość spożywanych płynów, gdyż mogą odnieść korzyści zdrowotne z lepszego nawodnienia organizmu. Jej zdaniem większość ludzi może zwiększyć przyjmowanie płynów zgodnie z zalecanymi normami. Można w tym celu spożywać więcej wody, soków a także warzyw i owoców z większą zawartością wody.

Na przykład amerykańska Narodowa Akademia Medyczna zaleca, by zdrowe kobiety spożywały dziennie od 1,5 litra do 2,2 litra płynów, a zdrowi mężczyźni od 2 do 3 litrów. W przypadku różnych schorzeń rekomendacje te mogą ulegać zmianie.

Według autorów pracy dane z badań wskazują, że około połowa ludzi na świecie nie stosuje się do tych rekomendacji i nie spożywa wystarczających ilości wody dziennie. – Na poziomie globalnym może to mieć ogromne skutki. Obniżona zawartość wody w organizmie jest najczęstszym czynnikiem, który powoduje wzrost poziomu sodu w surowicy krwi – podkreśliła dr Dmitrieva.

Naukowcy zastrzegli, że ich praca nie dowodzi związku przyczynowo-skutkowego między niższym nawodnieniem organizmu (a co za tym idzie wyższym poziomem sodu we krwi) i szybszym starzeniem się oraz ryzykiem przedwczesnej śmierci. Dlatego potrzebne są badania randomizowane, z grupą kontrolną, aby wykazać, że dobre nawodnienie organizmu sprzyja zdrowemu starzeniu się, zapobiega chorobom i prowadzi do dłuższego życia, podsumowali. (PAP) ■

PAP – Nauka w Polsce

**T**ruskawki to ulubiony owoc Polaków, najbardziej oczekiwany i często fałszowany. Jak rozpoznać polską truskawkę jeszcze przed jej zakupem i spróbowaniem? Kondycja szypułka zdradza najczęściej. Jest ona świeża, intensywnie zielona, sztywna i odstaje od owocu.



Fot. pixabay.com

Importowana truskawka ma szypułkę zmęczoną, zwiędniętą i przylegającą do owocu. Szypułka prawdę nam powie – podpowiadają plantatorzy truskawek. Wspiera ich cała branża jagodowa współpracująca pod hasłem „Czas na polskie superowoce!”.

Truskawki są ulubionym owocem Polaków i gatunkiem najbardziej wyczekiwany. W jagodowym biznesie polskie oznacza lepsze – smaczniejsze i zdrowsze. Konsumenci dobrze o tym wiedzą.

**Dlaczego truskawki z zachodnich upraw są przepakowywane?**

Truskawki importowane są, na po-

czątku polskiego sezonu, znacząco tańsze. Koszty produkcji, w tym ogrzewania, sprawiają, że nasza polska jest droższa. Normalną byłaby sytuacja wyboru – obie, obok siebie. Krajowa, świeża, zebrana wczoraj lub dziś rano – powiedzmy 30 zł za kilogram, a dajmy na to, hiszpańska, zerwana jako niedojrzała, dobre 3 dni wcześniej, po przejechaniu całej Europy – 10 zł/kg. Różnica w cenie wiosennych owoców sprawia, że oszuści – trzeba używać tego słowa – przesypują zagraniczne owoce do opakowań, które sugerują ich krajowe pochodzenie. Problemem są zagraniczne owoce w polskim opakowaniu po 20-25 zł

za kg. Przed tym powinniśmy się bronić.

### Jak rozpoznać polską truskawkę?

Owoce importowane można poznać po szypułce. To achillesowa pięta wielodniowego transportu. Szypułka po 3-4 dniach transportu z południowej Europy, lub z północnej Afryki, nie jest świeża, jest zmęczona podróżą. Szypułki truskawek marokańskich są też nieproporcjonalnie duże i długie.

Polską truskawkę bezbłędnie poznamy po zapachu i szypułce. Dojrzałe owoce są jasnoczerwone i błyszczące, są duże i pachną. Zapach jest najbardziej intensywny przy szypułce. Szypułka świeżej truskawki też jest świeża.

Różnica jest też taka, że w Polsce zbiera się truskawkę czerwoną, w pełni wybarwioną. Ona tego samego dnia trafia do handlu. Owoce importowane mają często jaśniejszy kolor przy szypułce. Nie są do końca wybarwione ponieważ musiały być zbierane „na blado”, jeszcze nie dojrzałe. To wydaje się logiczne, owoce dojrzałe nie wytrzymałyby długiej podróży. Ma to wpływ na realną jakość produktu. Te owoce są dobre na miejscu, ale my w Polsce jemy je, w jakimś sensie, nie-dojrzałe.

Producenci ośmielają nas by zadać więcej pytań. Jako konsumenci mamy do tego prawo.

### Pytajmy o pochodzenie truskawki i patrzmy na etykiety

– Zagraniczne truskawki są przesypane i sprzedawane jako polskie. Sprzedawcy wymyślają fikcyjne nazwy gospodarstw, podrabiają obecne nazwy gospodarstw. Sprzedają na bazarach i pod marketami. Nie dajcie się oszukać. Polskie truskawki w maju to owoce z upraw szklarniowych i upraw tunelowych. Będzie ich coraz więcej. Nie tylko w marketach, także w dobrych sklepach i na targowiskach. Ale nie wszędzie. Pytajcie o pochodzenie, o to gdzie i kiedy była zrywana. Szukajcie wia-

rygodnych odpowiedzi. Sprzedawanie zagranicznej truskawki za cenę polskiej jest oszustwem. Tracimy na tym wszyscy. Jako producenci apelujemy, drodzy konsumenci, nie dajcie się oszukać. Kupujcie polskie truskawki – zachęca Mateusz Maruszewski, „Farma Mój Owoc”.

– Przede wszystkim traci na tym konsument, który kupując importowaną truskawkę jako polską, rodzimą, otrzymuje gorszą jakość, smak i trwałość. Smak truskawek importowanych nijak się ma do słodkich, soczystych i pachnących owoców zbieranych z polskich plantacji. Proceder fałszowania musimy wspólnie piętnować, a sam fakt, że importowane owoce łatwiej sprzedać pod marką polskiej truskawki, jest najmocniejszym argumentem na rzecz rodzimych owoców – mówi dr hab. Zbigniew Jarosz, dyrektor Instytutu Produkcji Ogrodniczej Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie, „Doradca Jagodowy”.

### Smak, zdrowie i mniejszy ślad węglowy

Warto wiedzieć, że polskie truskawki, uprawiane w strefie klimatu umiarkowanego, są uznawane za wyjątkowo smaczne. To nie jedyny argument za tym, by już wiosną szukać polskich owoców.

– Nasi goście często pytają o to dlaczego ta truskawka smakuje inaczej, dlaczego jest jędrna, soczysta? Dlatego z takim przekonaniem zapraszamy na plantacje w całej Polsce. Lokalne warzywa i owoce rosną w tym samym środowisku co my. Dlatego wiele osób szybko kojarzy smak owoców z ogródka swoich dziadków. Obok smaku, są walory odżywcze i ślad węglowy. Warto o tym przypominać i warto kupować lokalne – podsumowują Weronika i Karol Maciejczyk, plantatorzy z Jenkovic koło Oleśnicy.

– Każdy powinien korzystać z lokalnego rynku i nie szukać magicznych produktów z zagranicy. Żeby te egzotyczne owoce zostały do nas

przetransportowane i dobrze wyglądały, muszą mieć wybite wszystkie bakterie, a w związku z tym ich właściwości zdrowotne są ograniczone. Dlatego zachęcam do tego, by będąc w Hiszpanii spożywać owoce hiszpańskie, w Kalifornii, spożywajmy kalifornijskie, ale jak jesteśmy w Polsce, spożywajmy polskie. Chodzi o taką generalną zasadę. Powinniśmy kupować lokalnie ze świadomością, że jest to dla nas zdrowsze – oto wykładania patriotyzmu dietetycznego dr. n. med. Igora Łoniewskiego, lekarza i wieloletniego pracownika naukowego Zakładu Biochemii i Żywienia Człowieka, Pokorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie.

Powinniśmy promować lokalne owoce ze świadomością, że ich konsumpcja jest dla nas zdrowsza.

### Czy miejsce uprawy ma dziś znaczenie?

– Miejsce produkcji jest już dziś najważniejszą referencją przy zakupie owoców i warzyw. Połowa Polaków, kupując oczekuje informacji o kraju pochodzenia – mówi Agata Zadrozna, ekspert Kantar Public.

Badania realizowane dzięki środkom Funduszu Promocji Owoców i Warzyw pokazują, że więcej niż co trzeci badany chciałby dowiedzieć się czegoś o odmianach (37 proc.) oraz regionie Polski, z którego pochodzą owoce (35 proc). Sposób uprawy jest informacją istotną dla 29 proc. badanych, natomiast 22 proc. chciałoby dowiedzieć się czegoś więcej o samym producencie. Prawie co piąty respondent (19 proc.) potrzebuje informacji o sposobie transportu i przechowywania produktów.

Warto także pamiętać, że truskawka, która nie musi podróżować przez pół świata, nie pozostawia też śladu węglowego. ■

Źródło: Krajowy Związek Grup Producentów Owoców i Warzyw  
PAP MediaRoom



# Poland Business Run 2023

**3** września wystartuje popularny bieg charytatywny Poland Business Run. Dystans sztafety 5×4 km można pokonać w ramach tradycyjnych zawodów w Krakowie lub rywalizacji wirtualnej po dowolnie wybranej trasie. Opłaty startowe firm i korporacji pozwolą wesprzeć potrzebujących w dofinansowaniu protez kończyn, wózków oraz rehabilitacji. Start zapisów 9 maja.

## ANGELIKA HAŁOŃ

To już 12. edycja zawodów, które motywują do założenia sportowych butów i integracji ze współpracownikami w szczytnym celu. Uczestnicy mogą wybrać wirtualną rywalizację z aplikacją w dowolnym miejscu na świecie lub zawody w Krakowie (z limitem 1800 sztafet, czyli 9000 biegaczy). W obu przypadkach dystans do pokonania przez każdego zawodnika to przyjazne 4 km.

– Na zawodach na krakowskich Błoniach tak jak w ubiegłym roku gwarantujemy atmosferę i niezwykle emocje towarzyszące dużej imprezie sportowej. Ale nie zapominamy też o osobach, które wolą biegać wirtualnie, czyli w swoim tempie, po ulubionych ścieżkach czy w czasie urlopu. Start z aplikacją to, oprócz wymienionych korzyści, także możliwość zaproszenia do udziału współpracowników czy klientów z różnych części świata, do czego bardzo zachęcamy – mówi Agnieszka Plety, prezes Fundacji Poland Business Run.

W tym roku zapisy dla firm rozpoczną się 9 maja i potrwać do 31 maja lub wyczerpania limitu miejsc (w przypadku biegu w Krakowie). Do 31 sierpnia będzie można dołączyć do biegu, wybierając pakiet startowy z wirtualnym numerem i medalem. Rejestracja drużyn odbywa się online przez stronę organizatora.

Poprzez opłacenie udziału swoich pracowników firmy pomogą m.in. 44-letniemu Norbertowi z Małopolski, który w 2011 r. przeszedł amputację nogi w wyniku wypadku. Norbert pra-



Fot. nadesłane

cuje w firmie produkującej urządzenia chłodnicze, trenuje ampfutbol, a wolny czas spędza z dziećmi. Niestety jego proteza ma już kilkanaście lat i wymaga wymiany. Nowa, dofinansowana przez fundację, pozwoli na komfortowe przemieszczanie się i kontynuowanie pracy zawodowej.

Wysiłek biegaczy pozwoli też na zakup wózka dla 33-letniego Jana Folgi, byłego członka kadry narodowej w rajdach enduro, który uległ wypadkowi w czasie przygotowań do startu w USA. Skutkiem był uraz kręgosłupa i brak czucia w nogach.

– Przed wypadkiem byłem aktywnym sportowcem, trenowałem rajdy enduro i motocross. Jestem drugim wicemistrzem Polski, byłem w kadrze narodowej. Podczas wypadku, który miałem dwa lata temu za oceanem, złamałem kręgosłup i teraz uprawiam parawioślarstwo. Jestem drugim wi-

cemistrzem świata. Serdecznie zapraszam tych, co mogą biec w Krakowie albo przez aplikację. Zapisz się i biegaj z nami już we wrześniu! – zachęca Jan Folga, beneficjent Poland Business Run.

Aby wziąć udział w zawodach i pomóc beneficjentom, wystarczy w dniach 9-31 maja wejść na stronę [www.polandbusinessrun.pl](http://www.polandbusinessrun.pl), zarejestrować lub zalogować do swojego konta, dodać swoje drużyny i uiścić opłatę startową.

Osoby z niepełnosprawnością ruchową oraz po mastektomii, które potrzebują rehabilitacji, protez, wózków czy pomocy psychologicznej i chciałyby zostać beneficjentami Poland Business Run, wciąż mogą wysłać wniosek o wsparcie.

Szczegóły: [polandbusinessrun.pl](http://polandbusinessrun.pl). ■

Fundacja Poland Business Run

# Wygrał walkę z agresywnym chłoniakiem i wrócił na pływackie tory

**5** lat po przeszczepieniu szpiku od niespokrewnionego dawcy i pokonaniu silnego, trudnego przeciwnika – agresywnego chłoniaka – Andrzej Dziedzic zdobył pięć medali, w tym dwa złote, na Światowych Igrzyskach Osób po Transplantacji rozgrywanych w Perth w Australii. Ustanowił również nowy światowy rekord na 400 m stylem dowolnym w kategorii wiekowej 30-39 lat, bijąc poprzedni rekord aż o 10 sekund!

## Igrzyska „drugiego życia”

World Transplant Games to niezwykle wydarzenie, w trakcie którego osoby po przeszczepieniach celebrowają „drugie życie” otrzymane od dawców. 24. Światowe Igrzyska dla Osób po Transplantacji po raz trzeci odbywają się w Australii. Na zawody przybyło ponad 2000 osób z 45 krajów, które mierzą się w 17 różnych dyscyplinach, m.in. pływaniu, lekkoatletyce, tenisie, triathlonie czy chodzie sportowym. Polskę reprezentuje 21 zawodników i zawodniczek, którym przewodzą prekursorzy Polskiego Stowarzyszenia Sportu po Transplantacji – prof. dr hab. n. med. Andrzej Chmura, chirurg, transplantolog oraz mgr Krystyna Murdzek, nauczycielka wychowania fizycznego, trener I klasy narciarstwa biegowego.

## Podwójne podium

W 2017 roku Andrzej musiał zmierzyć się z diagnozą, która w tamtym momencie przekreśliła jego życiowe – i sportowe – plany. Młody pływak stanął do walki z agresywnym nowotworem układu chłonnego. Jedyną nadzieją na pokonanie choroby było przeszczepienie szpiku od dawcy niespokrewnionego. Po zaledwie 2 miesiącach poszukiwań udało się znaleźć „bliźniaka genetycznego”, który pomógł. Andrzej miał szczęście, to dzięki dawcy szpiku wygrał swoje najważniejsze igrzyska, których stawką było życie. Dziś ponownie staje do rywalizacji, na szczęście już wyłącznie sportowej, z równymi sobie zawodnikami.

– Nowy rekord Światowych Igrzysk



Fot. nadesłane

Osób po Transplantacji na 400m stylem dowolnym wśród 30-latków należy od dzisiaj do mnie. Zdobyłem łącznie 5 medali, ale przecież nie one są tutaj najważniejsze. Jestem niezwykle wdzięczny, że wraz z innymi pacjentami po przeszczepach mogę celebrować drugie życie. To największa wygrana! Dziękuję za wszystkie trzymane kciuki i ciepłe słowa. To była wspaniała przygoda – mam nadzieję, że życiówki jeszcze przede mną! – mówi Andrzej Dziedzic, pływak i pacjent po przeszczepieniu szpiku od dawcy niespokrewnionego.

– Jestem bardzo szczęśliwy, że mogę tutaj być i ponownie poczuć smak sportowej rywalizacji, której tak bardzo

brakowało mi w czasie choroby. Poznałem inspirujących ludzi z całego świata – wspólnie udowadniamy, że życie po przeszczepie może być aktywne i ekscytujące! Zależy nam na promocji idei transplantacji, bo nie byłoby nas dzisiaj tutaj, gdyby nie Dawcy – dodaje Andrzej.

Swoją historią oraz sportowymi sukcesami Andrzej dzieli się w mediach społecznościowych, by zagrzewać do walki osoby, które aktualnie mierzą się z chorobami onkologicznymi: [facebook.com/andrzejdziedzic.mojadroga](https://facebook.com/andrzejdziedzic.mojadroga)

Polska reprezentacja osób po transplantacji zdobyła łącznie aż 23 medale w pływaniu. ■ Inf. prasowa









# Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych zaprasza do udziału w projekcie:



## Aktywizuj się z ERKONem

Jeśli Twoim celem jest aktywność zawodowa i społeczna  
zapisz się i dołącz do nas!

Projekt skierowany jest do osób zamieszkałych na terenie województwa  
warmińsko-mazurskiego

W ramach projektu oferujemy:

- szkolenia zawodowe
- staże zawodowe
- pomoc w znalezieniu pracy
- wsparcie doradcy zawodowego
- wsparcie psychologa

+48 516-264-836, ul. Hetmańska 28, Elbląg  
erkon@softel.elblag.pl

