



ISSN 1895 – 4987

NIEPEŁNOSPRAWNI

TU *i* TERAZ

BIULETYN INFORMACYJNY

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

SIERPIEŃ

3/36/2010

W NUMERZE:

O nas w kraju i na świecie

strona **2**

To wciąga!

strona **3**

O Perle Górnego Śląska, czyli
zaproszenie do Pszczyny

strona **5**

Terapeuci z ogródka i doniczki

strona **8**

Karkonosze dla wszystkich

strona **12**

Katalog działań

strona **14**

Nowinki medyczne

strona **15**

W świecie paragrafów

strona **17**

Szansa na normalne życie

strona **18**

Życ twórczo – na przekór...

strona **19**



W stronę rozwoju osobistego i zawodowego strona **6**



Fot. DigiTouch

Uczucie empatii wpojono mi w domu rodzinnym
strona **10**

Przeczytaj i przekazaj innym

O NAS W KRAJU I NA ŚWIECIE

NIEWIDOMI ZWIEDZAJĄ KIELCE

Płaskorzeźby ilustrujące legendę o powstaniu Kielc, popiersia w alei sław, Muzeum Lat Szkolnych Stefana Żeromskiego, a także ptaszarnia znajdują się na kieleckiej trasie turystycznej dla osób niewidomych. Odwiedzają oni również tradycyjną piekarnię „Piekiełko”, gdzie uczestniczą w degustacji różnych rodzajów chleba. W Muzeum mogą dotknąć niektórych eksponatów i posłuchać fragmentów dzieł pisarza.

Wycieczka kończy się w kawiarni serwującej smakołyki z kieleckich cukierni.

NA PROTEZACH NA KILIMANDŻARO

Trzech amerykańskich weteranów okaleczonych w trzech różnych wojnach (w Afganistanie, Iraku i Wietnamie) zdobyło szczyt najwyższej góry w Afryce – Kilimandżaro. Mają protezy z tytanu i włókna węglowego i w sumie tylko jedną nogę. Wyprawa zajęła im sześć dni. Pełnosprawni wspinacze pokonują tę trasę w trzy lub cztery doby.

Niższe jej partie prowadzą gładką drogą, ale wyżej szlak staje się kamienisty i niezmiernie trudny do pokonania dla ludzi z protezami, które blokują się lub ześlizgują. Schodzenie było również skomplikowane. Jednemu z weteranów spadła proteza. Stracił oparcie i przekoziółkował w dół.

Dzięki specjalnemu zezwoleniu ze względu na niepełnosprawność wspinacze mogli spędzić noc w namiotach tuż pod wierzchołkiem, na wysokości 5790 m n.p.m.

SŁUCHAWKI DLA NIESŁYSZĄCYCH

Niemiecki projektant Frederik Podzuweit opracował urządzenie pozwalające ludziom, którzy nie słyszą, na odbiór muzyki. Wykorzystał fakt, iż mogą oni odczuwać muzykę poprzez drgania, na które dodatkowo są bardziej wyczuleni. Zaprojektował kołnierz z membraną, która zamienia dźwięk na wibracje przekazywane do szyi, ramion i obojczyków. Jest on wyposażony w odbiornik radiowy i złącze dla odtwarzacza audio.

STEROWANIE NOSEM

Noam Sobel, neurobiolog z Izraela, połączył czujniki z rurką wprowadzoną do nosa, aby móc rejestrować ruch powietrza wciąganego i wydychanego. Zauważył, że precyzyjna kontrola nad ruchem powietrza w nosie bywa zachowana pomimo poważnych urazów.

W ten sposób można zarówno obsługiwać komputer wyposażony w specjalne oprogramowanie, jak i kierować napędem wózka inwalidzkiego. Przewijanie opcji na ekranie komputera zatrzymuje się jednym ruchem powietrza w nosie. Sterowanie wózkiem jest bardziej skomplikowane. Nie może bowiem dojść do przypadkowego jego uruchomienia.

W trakcie eksperymentów dwie na trzy całkowicie sparaliżowane osoby były w stanie pisać listy po krótkim przeszkoleniu. W przypadku 11 pacjentów z porażeniem czterokończynowym, wszyscy nauczyli się pisać e-maile i surfować po internecie.

System sterowania nosem jest znacznie tańszy niż obecne metody wykorzystujące ruchy oczu. Technologia ta mogłaby się przydać także osobom w pełni sprawnym, przykładowo chirurgom.

Opracował gel



**NIEPEŁNOSPRAWNI
TU i TERAZ**

BIULETYN INFORMACYJNY



**TRIANON
POLSKA**

DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

Koordinator Projektu: Krystyna Ogrodnik-Turakiewicz

Partner: Stowarzyszenie „Działajmy Razem” – TRIANON PL

Redaktor naczelna: Justyna Bytnar, stale współpracują Andrzej Grzelak, Agnieszka Baszczyńska, Krystyna Susabowska, Stanisław Stryjewski.

Adres wydawcy i redakcji: 58-500 Jelenia Góra, ul. Grabowskiego 7, tel.: 75 75 242 54, tel./fax 75 75 231 83, e-mail: redakcja.kson@wp.pl

• www.kson.pl

Skład i druk: NYC SERWIS, 58-500 Jelenia Góra, ul. Wojska Polskiego 13

Nakład 3000 egz.

Redakcja nie zwraca materiałów nie zamówionych oraz zastrzega sobie prawo do skracania i redakcyjnego opracowania materiałów przyjętych do druku.

To wciąga!

Wywiad z Ludmiłą Nawrot

– Od dwudziestu lat jest Pani osobą ociemniałą. Pięć lat temu poczyniła Pani starania o komputer. Szczęśliwy finał nastąpił dopiero teraz. Dlaczego trwało to tak długo?

– Istotnie, przeszło pięć lat temu w ramach programu „Komputer dla Homera” złożyłam wniosek do wrocławskiego PFRON-u o przyznanie mi komputera. Dostawcą owego sprzętu miał być sklep z branży elektronicznej w Bolesławcu, który zabrał się tak skwapliwie za realizację zamówienia, że trwało to aż cztery lata. Całymi miesiącami bywał zamknięty, nie można było porozumieć się z obsługą. Kilkudziesięciu inwalidów wzroku z terenu Bolesławca i okolic zostało nabitych w przysłowiową butelkę. Wielokrotnie monitowaliśmy o tym w PFRON-ie i prokuraturze. Skuteczność naszych interwencji była mizerna, ponieważ sprzęt dostarczono dopiero po czterech latach dysponując w tym czasie państwowymi pieniędzmi. Jak się okazało, komputer, który otrzymałam miał pękniętą obudowę.

– Dlaczego nie zakwestionowała Pani tego w momencie dostawy?

– Nie miałam pojęcia o tej wadzie, ponieważ jestem osobą niewidomą, a moich dzieci nie było wtedy w kraju.

– Jak dalej potoczyły się sprawy?

– Staralam się o przeszkolenie w zakresie obsługi komputera.

Wzorce już były. Należało tylko odpowiednio je zastosować względem mnie. Zwróciłam się o pieniądze na przeszkolenie indywidualne do PFRON-u. Stanowczo mi odmówiono, uzasadniając to tym, że skończyłam 60 lat i zgodnie z przepisami takie szkolenie mi nie przysługuje. Należałam wtedy do Polskiego Związku Niewidomych. PZN przysłał do mnie informatyka z Krakowa, który w ciągu 15 godzin miał mnie przeszkolić. Szkolenie odbywało się w wynajętym przez instruktora pokoju hotelowym w Bolesławcu, gdzie uczył również kilka innych osób. Nigdy wcześniej nie miałam do czynienia z komputerem, dlatego chciałam najważniejsze informacje, które służyłyby mi za notatki, nagrać na kasetę. Niestety instruktor stanowczo mi tego zabronił, twierdząc, że jest to niezgodne z prawem, co potwierdził Przewodniczący Koła PZN w Bolesławcu. Po kilku godzinach „dziwnego” szkolenia otrzymałam stos dokumentów potwierdzających, że przesłam kurs. Niestety żadnego z nich nie podpisałam, ponieważ moja wiedza po przebytych szkoleniu była zerowa. Po pewnym czasie otrzymałam z Zarządu Dolnośląskiego Okręgu PZN zaświadczenie stwierdzające, że zostałam przeszkolona i w związku z tym poprawiła się jakość mojego życia.

– Pani Ludmiło, kiedy nastąpił przełom w tej bulwersującej sprawie?

– Sytuacja zaczęła się poprawiać, gdy zwróciłam się o pomoc

do pana Stanisława Schuberta, który jest Społecznym Rzecznikiem Osób Niepełnosprawnych Ziemi Jeleniogórskiej. To dzięki jego interwencji otrzymałam ofertę rzetelnego trzydziestogodzinnego kursu, z którego skwapliwie skorzystałam. Uczył mnie zawodowy informatyk pan mgr Janusz Kochanowski, który przeszkolił już kilka niewidomych i słabowidzących osób. Pan Janusz jest znakomitym fachowcem, który potrafi w sposób zrozumiały przekazać innym swoją wiedzę. Opracował instrukcje poszczególnych czynności, które pozostawił mi w trzech wersjach – na papierze, taśmie magneto-fonowej i na dysku komputera. Obecnie potrafię nadać i odebrać e-maila, zeskanować i odczytać dowolny tekst, wydrukować potrzebne dokumenty. Nauczyłam się także wyszukiwać interesujące informacje w internecie. To wciąga!

– Pozostaje mi zatem życzyć owocnego korzystania z komputera.

– Dziękuję bardzo Panu oraz osobom z Sejmiku, które udzieliły mi pomocy.

**Wywiad przeprowadził
Stanisław Stryjewski**



**Przyjmujemy zapisy
chętnych na indywidualne
kursy komputerowe
dla inwalidów wzroku.
Zainteresowanych prosimy
o kontakt z KSON:
58-500 Jelenia Góra,
ul. Grabowskiego 7,
tel.: 75 75 24 254,
e-mail: biuro@kson.pl**

DOM POMOCY SPOŁECZNEJ „JUNIOR” W MIŁKOWIE

Dom Pomocy Społecznej „Junior” w Miłkowie istniejący od 1 stycznia 1967 roku, jest samodzielną jednostką organizacyjną prowadzoną przez powiat jeleńniogórski.

„Junior” decyzją Wojewody Dolnośląskiego uzyskał stały wpis do wojewódzkiego rejestru domów i przeznaczony jest dla osób niepełnosprawnych intelektualnie.

Stopień niepełnosprawności mieszkańców Domu waha się między umiarkowanym a głębokim. Dodatkowo znajdują się u nas osoby niewidome oraz dotknięte takimi schorzeniami jak autyzm, zespół Downa, dziecięce porażenie mózgowe, wodogłowie, niepełnosprawność ruchowa, zespół schizofrenopodobny. W DPS „Junior” przebywa obecnie 103 mieszkańców (najmłodszy ma 10 lat, a najstarszy 56). Zapewniamy podopiecznym całodobową opiekę (mieszkanie i wyżywienie) przez cały rok oraz umożliwiamy zaspokajanie ich niezbędnych potrzeb bytowych, rehabilitacyjnych, społecznych, religijnych i edukacyjnych. Nasi podopieczni otrzymują cztery

posiłki dziennie, zgodnie z zaleceniami lekarzy. Miesięczny koszt utrzymania jednego z nich w 2010 roku wynosi 2346,40 zł. Zatrudnionych jest u nas 69 osób na pełnych etatach oraz dwie osoby (pielegniarki) w niepełnym wymiarze czasu pracy. Odbывают u nas staże osoby kierowane z Powiatowego Urzędu Pracy w ramach Europejskich Funduszy Strukturalnych. Przyjmuje między innymi opiekunów, pokojówki, fizjoterapeutów, terapeutów zajęciowych, pracowników socjalnych, psychologów, dietetyków. DPS „Junior” przystosowany jest do potrzeb osób niepełnosprawnych, a pokoje urządza się w miarę możliwości zgodnie z sugestiami mieszkańca. Łazienki i pomieszczenia sanitarne wyposażono w niezbędne uchwyty ułatwiające korzystanie z nich. Domownicy co roku uczestniczą czynnie w imprezach kulturalnych, rekreacyjnych i sportowych, takich jak przedstawienia teatralne w Domu Pomocy Społecznej w Miłkowie, turnusy rehabilitacyjne, obchody Dnia Dziecka Cyrkland w Miłkowie oraz spo-

tkania osób niepełnosprawnych organizowane przez KSON. Mieszkańcy ośrodka, w zależności od swojego stopnia sprawności, czynnie uprawiają sport w ramach sekcji Olimpiady Specjalnej „Liczyrzepa” działającej w DPS „Junior”.



Fot. L. Jaskółowski

W naszym ośrodku znajdują się pomieszczenia wyposażone w niezbędny sprzęt rehabilitacyjny i terapeutyczny, gdzie wykonuje się ćwiczenia manualne dłoni, masaż leczniczy, podstawowe zabiegi fizjoterapii, ćwiczenia w systemie ciężarkowo-bloczkowym (UGUL), ćwiczenia pionizujące czynne i bierne, nauka chodzenia oraz inne indywidualne ćwiczenia usprawniające wyciszenie i psychoterapia metodą Snoelezen w sali doświadczania świata. Powszechny udział mieszkańców w wymienionych formach terapii społecznej, rehabilitacji oraz imprezach okolicznościowych wpływa pozytywnie na stan psychofizyczny uczestników oraz stymuluje ich rozwój i aktywność.

Mieszkańcy Domu stosownie do swoich potrzeb zaopatrywani są w środki pomocnicze oraz sprzęt ortopedyczny (wózki, pionizatory, kule, obuwie ortopedyczne itp.).

W zakresie potrzeb inwestycyjnych niezbędne jest wykonanie prac związanych z ogrodzeniem terenu ośrodka, zagospodarowaniem terenów zielonych i placów oraz wykonaniem dróg. Również niezbędnym jest dokończenie termomodernizacji budynku przy pawilonie nr 1 oraz mieszkalno-rehabilitacyjnego.

Leonard Jaskółowski
Dyrektor Domu



Fot. L. Jaskółowski

O Perle Górnego Śląska, czyli zaproszenie do Pszczyny

Pszczyna to miasto o bogatej historii, z wieloma zabytkami i atrakcjami turystycznymi.

Nie zapomina się tutaj o niepełnosprawnych. Działa wiele organizacji, których celem jest likwidacja barier, zarówno fizycznych (w urzędach, sklepach, muzeach), jak i tych mentalnych. Osoby niepełnosprawne czują się potrzebne, gdyż działają świetlice

lowane są windy i podnośniki dla wózków inwalidzkich. Schody w wielu miejscach przestają być barierą nie do pokonania. Najlepiej pod względem eliminacji tego typu utrudnień jest w pszczyńskich muzeach.

Dumą miasta stanowi gotycki zamek książąt von Hochbergów, powstały na przełomie XV i XVI wieku. Liczne przebudowy oraz zabiegi upiększające sprawiły, że pałac ten otrzymał przydomek małego Wersalu. Podczas I wojny światowej był siedzibą cesarskiej Kwater

Głównej. Szczęśliwie II wojnę światową pałac przetrwał prawie nienaruszonym stanie. Dlatego dziś odwiedzający muzeum podziwiają oryginalne wyposażenie komnat.

W ostatnich latach zamek został wyposażony w elektryczne podjazdy i windy, dzięki czemu wszystkie ekspozycje są dostępne dla niepełnosprawnych. Osoby niewidome (po wcześniejszym zgłoszeniu) mają możliwość dotykania niektórych eksponatów. Do ich dyspozycji pozostaje również przewodnik, który potrafi obrazowo opowiadać. Muzeum Zamkowe podjęło się stworzenia przewodnika pisanego brajlem. Pozostaje on jednak w fazie projektu z powodu braku specjalistów, którzy chcieliby się podjąć tego zadania.



Fot. M. Klepek

oraz warsztaty terapeutyczne, dzięki którym ujawniają się różnego rodzaju talenty. Dla niepełnosprawnych miłośników wycieczek rowerowych powstał Klub Rowerzysty. Wielbiciel sportu mogą się wykazać na organizowanych już od sześciu lat Międzyośrodkowych Zawodach Sportowych, zwanych też Minioimpiadą. Z myślą o tych, których wielką pasją jest aktorstwo i muzyka, powstała grupa teatralno-muzyczna Entuzjaści.

Niestety, spacerując po mieście, próbując załatwić coś w urzędach, niepełnosprawni mogą ciągle natrafić na utrudnienia. Środki transportu miejskiego są nieprzystosowane do ich potrzeb. Większość przejść dla pieszych nie ma dodatkowej sygnalizacji dźwiękowej. Na szczęście, w urzędach coraz częściej insta-



Fot. M. Klepek

Po obejrzeniu zamku, koniecznie trzeba wybrać się na spacer alejkami parku. Prowadzą one do Zagrody Żubrów, gdzie poza żubrami zobaczyć można mufłony, jelenie, daniela i wiele innych zwierząt. Przygotowane zostały ścieżki edukacyjne omawiające leśną faunę i florę. Zagroda jest nowoczesnym miejscem, wyposażonym w urządzenia multimedialne i techniczne. Osoby niepełnosprawne nie napotkają tam na utrudnienia.

Następnym ciekawym miejscem w kompleksie parkowym jest skansen z eksponatami pokazującymi, jak żyli ludzie na Ziemi Pszczyńskiej kilka wieków temu. Na blisko dwuhektarowej przestrzeni mieszczą się zabytki architektury drewnianej. Będąc tam, ma się wrażenie, jakby czas się cofnął. W każdym z tych miejsc obowiązują zniżki na bilety wstępu.

Dzień powszedni dla osoby niepełnosprawnej mieszkającej w Pszczynie nie należy do najłatwiejszych, ponieważ ciągle istnieje wiele barier. Ale warto wybrać się tutaj na wakacje, bo ośrodki kultury i rozrywki stanęły na wysokości zadania i likwidują przeszkody.

Marta Klepek

W stronę rozwoju osobistego i zawodowego

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Cieszynie realizuje od 1 lipca 2008 r. projekt systemowy pn. „Przeciwdziałanie marginalizacji oraz kompleksowe rozwiązywanie problemów w obszarze pomocy społecznej w powiecie cieszyńskim” współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki.

Projekt ma na celu zmniejszenie zagrożenia wykluczeniem społecznym i zawodowym beneficjentów pomocy społecznej powiatu cieszyńskiego. Działania w ramach projektu skierowane są do dwóch grup osób: młodzieży w wieku od 15 do 25 lat, opuszczającej placówki opiekuńczo-wychowawcze i rodziny zastępcze, oraz do osób niepełnosprawnych. Każdy chętny do udziału w projekcie musi mieszkać na terenie powiatu cieszyń-

skiego, być w wieku aktywności zawodowej, korzystać ze świadczeń pomocy społecznej oraz (w przypadku osób niepełnosprawnych) posiadać ważne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności. W pierwszym roku realizacji projektu uczestnicy musieli dodatkowo spełniać warunek o braku zatrudnienia. Każdy z nich był zobowiązany do skorzystania z minimum dwóch instrumentów aktywnej integracji, czyli spotkać się z doradcą zawodowym i psychologiem na indywidualnej rozmowie oraz uczestniczyć w szkoleniu miękkim i kursie zawodowym. Największą popularnością cieszyły się oczywiście kursy zawodowe. W roku 2008 z projektu skorzystało 81 osób, w tym 50 niepełnosprawnych. Uczestniczyli oni w kursach: komputerowym, kosmetycznym, prawa jazdy, kasjera walutowego, wózków widłowych

i wielu innych. Każdy wziął również udział w szkoleniu na temat rynku pracy, dokumentów aplikacyjnych, treningu asertywności czy komunikacji interpersonalnej. Podsumowaniem projektu była konferencja, na którą zostali zaproszeni uczestnicy projektu, opiekunowie, osoby prowadzące kursy i szkolenia oraz pracownicy biura projektu i PCPR. W sumie spotkało się około 100 osób. Wicestarosta cieszyński wyraził zadowolenie z projektu, natomiast ogólne podsumowanie tegoż projektu dokonała pani dyrektor PCPR. Osoby pracujące nad nim przedstawiły zrealizowane działania oraz prognozy na kolejny rok. Doradca zawodowy wygłosił wykład na temat aktywizacji zawodowej osób zagrożonych wykluczeniem społecznym. Był również czas na osobiste wrażenia uczestników projektu. Na zakończenie konferencji każdy otrzymał certyfikaty o udziale w szkoleniach z doradztwa zawodowego i psychologii. Spotkanie było połączone z wystawą prac osób biorących udział w warsztatach terapii zajęciowej. Podczas konferencji była zapewniona przerwa na kawę oraz obiad. Udało nam się również wydać broszurę zawierającą kompleksową informację dotyczącą ulg i uprawnień osób niepełnosprawnych szczególnie na terenie powiatu cieszyńskiego.

Rok 2009 rozpoczął się od rekrutacji nowych uczestników do projektu. Ogłoszenia w lokal-



nych mediach i na portalu internetowym przyniosły zamierzone wyniki. Do projektu zgłosiło się sporo chętnych, z czego 45 osób niepełnosprawnych i 40 osób w wieku od 15 do 25 roku życia. Tym razem każdy musiał skorzystać z trzech instrumentów aktywnej integracji. Dlatego obowiązkowo wszyscy spotkali się z doradcą zawodowym i psychologiem, każdy uczestniczył w szkoleniu dotyczącym m.in. kariery zawodowej, autoprezentacji, pracy zespołowej, radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami. Ciekawostką jest udział kobiet w kursie przygotowującym do pracy na kombajnach zbożowych i sieczkarniach samobieżnych. W maju zostało zorganizowane seminarium dla osób niepełnosprawnych pn. „Niepełnosprawność... i co dalej?”, w którym uczestniczyło 80 osób pracownicy pomocy społecznej oraz rodziny osób niepełnosprawnych. Zagadnienia realizowane podczas seminarium dotyczyły wykluczenia społecznego osób niepełnosprawnych, niedostosowania społecznego, ergonomii pracy, wspierania rodzin z dzieckiem niepełnosprawnym. Na zakończenie doradca zawodowy przedstawił sytuację rynku pracy dla osób niepełnosprawnych.

W lipcu została zorganizowana integracyjno-kulturalna impre-

za plenerowa, w której wzięło udział 200 osób. Otwarcia imprezy dokonał starosta cieszyński. Na scenie swój talent zaprezentowała para taneczna na wózkach inwalidzkich, a inny uczestnik zachwyił zebranych swoim wokalem. Z rynku uczestnicy przeszli w korowodzie do amfiteatru, gdzie zaprezentowano program artystyczny, podczas którego wystąpił mim i bruchomówca Piotr Boruta z programu „Mam Talent”. Została również zorganizowana przez PCPR wystawa prac konkursowych, obejmująca wszelkiego rodzaju prace ręczne oraz występ artystyczny. Wszyscy mogli podziwiać dokonania osób niepełnosprawnych, natomiast grupy zgłoszone do występu pokazały swój talent na scenie amfiteatru. Na zakończenie wystąpiła cieszyńska grupa capoeiry. W ramach imprezy odbyły się również warsztaty terapii śmiechem.

Podsumowanie roku odbyło się na spotkaniu, podczas którego uczestnicy otrzymali certyfikaty ze szkoleń miękkich.

Bogatsi o doświadczenia stanęliśmy do boju z nowymi zadaniami. Tym razem grupę projektu stanowi 39 osób niepełnosprawnych, 41 osób w wieku 15-25 lat, a także 23 osoby kontynuujące



swój udział w projekcie. Podobnie jak w roku ubiegłym uczestnicy spotkali się ze specjalistami, brali udział w szkoleniach miękkich i kursach zawodowych. W maju odbyła się impreza powiązana z obchodami Dnia Godności Osób Niepełnosprawnych. Część osób brała udział w warsztatach artystycznych: ceramicznych, stolarskich, decoupage, filcowania, bibułkarstwa itp. Pozostali pojechali na wycieczkę do Leśnego Parku Niespodzianek, gdzie główną atrakcją było karmienie zwierząt oraz pokaz lotów sów i ptaków drapieżnych. W drugiej części imprezy wystąpiły dzieci i młodzież z kół zainteresowań MDK „Prażakówka” w Ustroniu. Swoje zdolności folklorystyczne zaprezentowała również grupa regionalna z Istebnej.

Nowością w tegorocznej edycji projektu są dwudniowe wyjazdy integracyjne – jeden dla osób niepełnosprawnych, a drugi dla młodzieży zagrożonej wykluczeniem społecznym.

Aktualnie trwają kursy i szkolenia. Mamy nadzieję, że projekt przyczyni się do integracji i rozwoju osobistego jak i zawodowego naszych uczestników.

Marzena Krzempek



Bez Śliwki

Choć większość owoców dostępna jest dzisiaj w sklepach przez okrągły rok, na niektóre z nich czekamy z utęsknieniem przez długie miesiące, gdyż tylko świeżo zebrane smakują *prawdziwie*, czego nie można powiedzieć o truskawkach jedzonych w styczniu lub śliwkach kupionych wiosną. Ich kształtu i barwy nie sposób pomylić z czymkolwiek innym, a każdy z przyjemnością sięga po dorodne smakołyki. Jednocześnie istnieją owoce tak niepozorne i wpisujące się w krajobraz naszych parków i ogrodów, że nie zdajemy sobie sprawy, iż nadają się do jedzenia. Niezależnie od popularności, każdy owoc może pozytywnie wpłynąć na procesy zachodzące w naszym organizmie.

Węgierki, renklody i mirabelki – choć różnią się wizualnie, wszystkie są źródłem licznych witamin i mikroelementów niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Zawarte w nich żelazo dostarcza komórkom zwiększoną porcję tlenu; przyspiesza ono również proces tworzenia się krwi.

Śliwki są także bogatym źródłem cynku, pobudzającego system odpornościowy do zwalczania infekcji; przyspiesza on ponadto proces gojenia ran. O prawidłową przemianę materii dba duet potasu i sodu, a wapń z fosforem zapewniają silne i zdrowe kości. Obecny w śliwkowym miększym błonnik odpowiada w procesie trawienia za neutralizację szkodliwych substancji, przyczyniając się do poprawy przemiany materii. Procesowi temu sprzyja ponadto bogactwo witamin z grupy B, mających również zbawienny wpływ na cerę, włosy i paznokcie oraz układ nerwowy. Większość śliwek zawdzięcza swoją barwę antocyjanom, które są niezastąpione w zwalczaniu wolnych

rodników. Mimo niskiej wartości energetycznej (45 kcal/100g) zjedzenie zaledwie kilku suszonych owoców zapewnia uczucie sytości, co skutecznie wspomaga przestrzeganie diety.



W nadchodzącym sezonie jesienno-zimowym niejednokrotnie przyjdzie nam stanąć twarzą w twarz z przeziębieniami. Do walki z bólami głowy czy mięśni nie musimy stawać sami: nieprzyjemne objawy pomoże nam poskromić **czarny bez**, który dzięki zawartej w nim witaminie C wzmacnia układ odpornościo-

wy. Dzięki temu pomoże on nie tylko pokonać męczące przeziębienie, ale wręcz – zaaplikowany odpowiednio wcześniej – zapobiec rozwojowi choroby. Zawarte w bzie kwasy owocowe zabijają zarazki, dbając jednocześnie o kondycję skóry oraz błon śluzowych. Charakterystyczne olejki eteryczne pobudzają organizm do produkcji flegmy, poprawiają ukrwienie komórek oraz koją zapalenia.

Napar z kwiatów bzu pity do trzech razy dziennie (2 łyżeczki suszonych kwiatów na szklanke wody pozostawić na 12 minut, by naciągnęły) zwiększa wydzielanie potu, zbija gorączkę i łagodzi skurcze – z tego względu znajduje zastosowanie w walce z infekcjami. Nieodłącznym elementem kuracji jest wygrzanie organizmu, dlatego ma ona sens tylko w przypadku nieprzerwanego leżenia w łóżku.

Na ból gardła godne polecenia są domowej roboty cukierki, w których z pewnością zagustują dzieci: owoce bzu zagotować z niewielką ilością wody i sporym dodatkiem cukru, aż do powstania gęstej masy, którą następnie należy rozdzielić w niewielkie porcje na rozłożonym pergaminie i pozwolić im zastygnąć.

Należy pamiętać, by unikać kontaktu z niedojrzałymi owocami bzu, gdyż mogą one wywoływać bolesne skurcze żołądka oraz biegunkę. Nie wolno podawać ich procesowi fermentacji, ponieważ powstają wtedy substancje szkodliwe dla organizmu.

Oprac. mp

Pomoc społeczna jeleniogórskim ubogim przez wieki

„Nic nie może być piękniejszego nad położenie samej Jeleniej Góry: pięknie zbudowane miasto z wieloma okazałymi budynkami w dolinie, otoczone wzgórzami ze wszystkich stron, ze wspaniałym widokiem na Karkonosze”.

Tak zapamiętał i opisał w swoich listach John Quincy Adams, szósty prezydent Stanów Zjednoczonych Ameryki pobyt w Kotlinie Jeleniogórskiej. Jelenia Góra w czasie pobytu Johna Quincy Adama w 1800 r. ma za sobą ponad 700-letnią historię wzniosłości i upadków, a jej początki sięgają czasów panowania Piastów. Większość przekazów wiąże fakt powstania Jeleniej Góry z królem Bolesławem Krzywoustym, precyzując datę na rok 1108. Data ta jest m.in. wymieniona w akcie erekcyjnym, napisanym w dniu 11.06.1744 r. na okoliczność rozpoczęcia budowy nowego ratusza. Z aktu erekcyjnego dowiadujemy się, że **w 1108 roku miasto założył Bolesław Krzywousty, w 1242 roku rozszerzył je Bolesław Łysy, a w 1281 r. naprawił i otoczył murami Bolko Świdnicki**. Czy tak faktycznie było, nie wiemy. Brakuje jednoznacznych naukowo zweryfikowanych dowodów opisujących początki Jeleniej Góry. Na pewno w XIII w. Jelenia Góra była już miastem, o czym dowiadujemy się z korespondencji Bolka I. Zostało założone na prawie niemieckim. W tak zorganizowanym mieście funkcjonuje opieka społeczna nad osobami ubogimi i niepełnosprawnymi. W tym okresie powstają w nim pierwsze przytułki.

W Jeleniej Górze pierwszy dom opieki Bożego Ciała powstaje

w roku 1396. Fundatorem jest burmistrz i sądowy wójt dziedziczny w Jeleniej Górze Hans Klosmer. Znajdować się on miał przy obecnej ul. Kopernika w pobliżu kościoła św. Erazma i Pankracego. W okresie późniejszym został przeniesiony poza mury miasta. Opiekę nad przytułkiem sprawowało pięciu szpitalników mieszkańców Malinnika.

Kroniki jeleniogórskie wymieniają, że w XIV w. w Jeleniej Górze w obrębie murów funkcjonuje łaźnia i garkuchnia, z których okresowo mogły korzystać osoby ubogie, w tym niepełnosprawne. Było ustalone, że ubodzy mieszkańcy mogli w dniu drugiego listopada korzystać nieodpłatnie z łaźni, po ceremonii rozdawania darmowego chleba. Po kąpieli każdy otrzymywał kromkę chleba z solą. Darmowe kąpiele zostały zawieszone dopiero w pierwszej połowie XIX w.

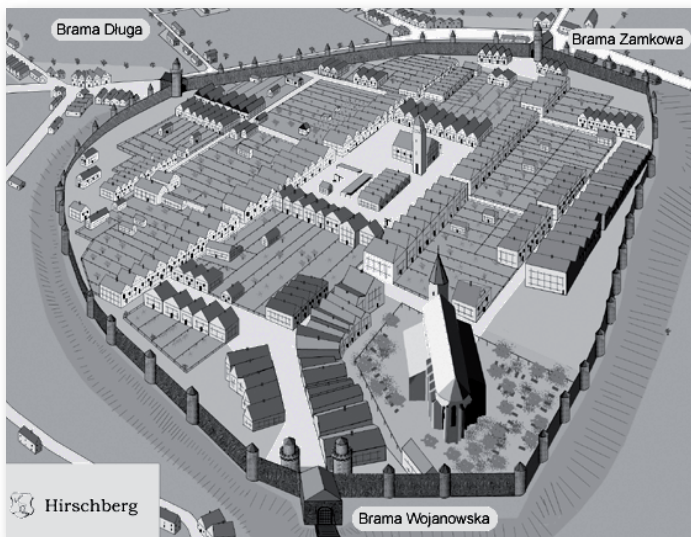
Niemniej jednak są to czasy, kiedy stosunek społeczeństwa do niepełnosprawnych był zdeterminowany powszechnie panującym przekonaniem, że upośledzenie jest karą za grzechy popełnione przez rodziców. Rodzina stawała się obiektem potępienia i pogardy. Uważało się, że niepełnosprawność jest dopustem Bożym, zatem ani upośledzonemu dziecku, ani jego rodzicom nie

należy się nic ponad to, co dał im Bóg.

W okresie Odrodzenia i Oświecenia miasto pomaga ubogim i niepełnosprawnym. W 1449 r. za Bramą Długą w okolicy cmentarza buduje się kaplicę Św. Ducha, a w późniejszym okresie przytułek dla ubogich. Jest to miejsce, gdzie obecnie stoi pawilon Biedronka. Kaplica Świętego Ducha, wielokrotnie była niszczona, odbudowywana i przebudowywana. Cmentarz wokół kaplicy działał do 1874 roku. Okazał się mało przestronny. Nową nekropolię wytyczono przy obecnej ul. Sudeckiej, a stara zaczyna podupadać, pozostawiając jednak pamięć o dawnych mieszkańcach.

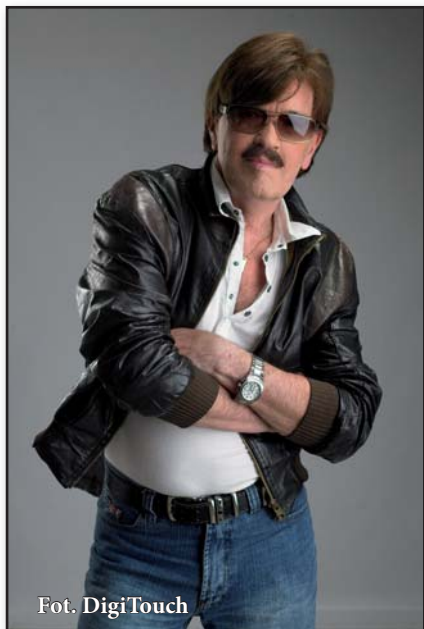
Wymienione instytucje pomocy ubogim i niepełnosprawnym w postaci niezmienionej dotrwały do początków XVIII w. Za czasów panowania Prus powstają inne formy pomocy ubogim: fundacje, sierociniec, kasy zapomogowe oraz obywatelski instytut pomocy. Więcej o pracy wymienionych instytucji w kolejnym numerze.

Eugeniusz Gronostaj



Uczucie empatii wpojono mi w domu rodzinnym

WYWIAD Z PIOSENKARZEM EDWARDEM HULEWICZEM



Fot. DigiTouch

– Czy często dostaje Pan propozycje udziału w koncertach charytatywnych?

– Bardzo często i bardzo chętnie biorę w nich udział, wychodząc z założenia, że potrzeba niesienia pomocy osobom słabszym, powinna być normalnym odruchem każdego człowieka. Każdy z nas bowiem może się znaleźć w podobnej sytuacji i świadomość, że może liczyć na pomoc innych ludzi na pewno dodaje sił.

– Czy tego typu koncerty różnią się w jakiś sposób od zwykłych imprez?

– Pod względem artystycznym niczym, no może więcej jest emocji, bo cel jest szlachetny. Między wykonawcami a widownią powstaje szczególna więź, bo oto artysta pracuje charytatywnie dla jakiegoś dobra, a widz nie

przymuszany, w tym samym celu kupił bilet. Zresztą na widowni takiego koncertu jest zazwyczaj sporo osób, którym ten koncert jest dedykowany. Są wzruszenia, łzy wdzięczności, dedykacje, uściski. To są szczególne koncerty, z których obie strony wynoszą wiele pozytywnych wartości.

– Pomaga Pan potrzebującym uczestnicząc również w teleturniejach, czego przykładem może być program „Jaka to melodia?”, z którego wygrana zostaje przekazana na charytatywny cel. Oddał Pan także swój strój estradowy szyty w USA na licytację dla chorych dzieci. Jest to wyjątkowy gest. Jakie uczucie towarzyszy Panu, gdy pomaga Pan najsłabszym?

– To bardzo szeroki temat, bo jest to w jakimś sensie mój konik. Uczucie empatii wpojono mi w domu rodzinnym. Wrażliwość na cudze nieszczęście jest w moim przypadku tak silnym uczuciem, a szczególnie w stosunku do dzieci chorych czy sierocych, że przecież swego czasu na dłuższy okres przerwałem swoją działalność artystyczną, żeby pójść na studia do Studium Kształcenia Wy-

chowawców Domów Dziecka, skończyć je i potem w takich domach pracować charytatywnie jako wolontariusz. Tak więc gest oddania w szlachetnym celu mojego stroju estradowego nie był niczym szczególnym.

– Jak się nawiązała współpraca z Przemkiem Szalińskim? Czy współpracuje Pan również z innymi fundacjami, osobami?

– Przemek Szaliński to szczególna osoba – choć bardzo młoda – to już człowiek – instytucja. Jego cel życiowy to pomagać chorym i niepełnosprawnym i robi to bardzo skutecznie. Nawiązuje kontakty z osobami publicznymi, namawiając je do współpracy w różny sposób, czy to dawania fantów czy uczestniczenia w charytatywnych koncertach. Do mnie zgłosił się dość dawno i wystąpiłem u niego już wiele razy. Przemek jednak nie jest jedyną „instytucją”, z którą współpracuję na tej niwie. Jest wiele takich instytucji i organi-



Fot. arch. E. Hulewicza



zacji, na apel których reaguję, jak choćby niedawny koncert w Domu dla niepełnosprawnych w Cetuniu w Koszalińskim.

Tę moją „słabość” zauważył nawet jeden z najbardziej prestiżowych tygodników w Polsce „Polityka” i zwrócił się do mnie z prośbą o wywiad na ten temat.

Nie ograniczam się jednak do pomocy tylko ludziom, ale i zwierzętom, jak choćby akcja Fundacji Viva „Zerwij łańcuchy” organizowana corocznie w Warszawie, w której biorę udział, obok innych artystów – w formie protestu przeciwko okrutnemu obchodzeniu się ze zwierzętami, przykuwając się na Placu Zamkowym łańcuchami do psiej budy.

– **Jakimi słowami wyraziłby Pan pojęcie „NADZIEJA”?**

– Ufność w stosunku do drugiego człowieka, wiara, że nie zawiedzie i przyjdzie z pomocą kiedy zajdzie taka potrzeba.

– **Jaki jest Pana przepis na szczęście?**

– Na szczęście nie ma przepisu, tym bardziej, że różne są jego definicje i różne oczekiwania. Jednym szczęście dają sukcesy zawodowe, innym udane życie małżeńskie, jeszcze innym zdrowie, bo kiedy jego zabraknie, wszystko inne przestaje być ważne. Wiek tu też ma znaczenie, bo

dla takiego młodego człowieka na przykład zrobienie kariery jest szczytem szczęścia. Później priorytetami są zwykłe ludzkie sprawy jak zdobycie wykształcenia, dobra praca, założenie rodziny, stabilizacja, dzieci, ich wykształcenie i tak dalej. Na moim etapie życia takie moje małe szczęścia, to satysfakcja z pracy zawodowej, krąg oddanych przyjaciół, szacunek otoczenia i docenianie mojej pracy społecznej. No i spokój z jakim mogę śmiało spojrzeć w swoje odbicie w lustrze. Inna rzecz, że te lustra robią – tak przynajmniej tłumaczę sobie coraz to gorszy obrazek jaki widzę w nim co rano po wstaniu z łóżka.

– **Jakie są Pana najbliższe plany koncertowe, gdzie może Pana usłyszeć?**

– Westchnąć by się chciało z rozrzewnieniem na wspomnienie jak to ongiś bywało, kiedy grało się do sześciu koncertów dziennie. To były inne czasy, inne honoraria i tyle trzeba było pracować, żeby jakoś egzystować. Na taką ilość koncertów zresztą było wtedy zapotrzebowanie, bo każdy zakład pracy przy byle okazji fundował swoim pracownikom jakąś akademię „ku czci”, okraszoną oczywiście artystycznym występem. Dziś kapitalizm, wolny rynek, inne priorytety i sprawa

wy kultury poszły na koniec listy ludzkich potrzeb. Koncertów jest nieporównywalnie mniej, choć nie mam co narzekać, mimo że na współczesnych scenach królują młodzi, a wykonawcy mojego pokolenia nie mają zbyt dużego wzięcia. Osobiście dość dużo pracuję, często otrzymuję propozycje występu, jeżdżę i występuję tam, gdzie mnie zapraszają. I ciągle mi to sprawia przyjemność.

– **Czego życzyłby Pan czytelnikom Biuletynu Niepełnosprawni TU i TERAZ?**

– Przede wszystkim wyżej wspomnianego szczęścia. No i zdrowia jak najwięcej i jak najdłużej. A jeśli go nie ma, to przywrócenia jego w jak największej ilości. Przyjaciół szerokiego grona, radości życia, życzliwości otoczenia i jak najwięcej uśmiechu i żeby był do niego powód i było do kogo.

Rozmawiała
Justyna Bytnar

Trzy pierwsze osoby,
które się do nas dodzwonią
otrzymają zdjęcie z autografem
i dedykacją
Edwarda Hulewicza.
Zatem telefony w dłoń...!!!
Telefon 75 75 24 254

Karkonosze dla wszystkich

W Karkonoszach brakuje informacji o ofercie turystycznej dla osób niepełnosprawnych. Dlatego też powstała inicjatywa stworzenia projektu badawczego, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz budżetu państwa za pośrednictwem Euroregionu Nysa, realizowanego przez Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych oraz Partnera Czeskiego No Limits o.s.

Poprzez analityczne badanie aktualnego stanu stopnia dostępności turystycznych obiektów noclegowych całorocznych i gastronomicznych ogólnodostępnych oraz szlaków i atrakcji turystycznych dla osób mających trudności w pełnym uczestniczeniu w ruchu turystycznym w ramach projektu powstała baza danych opublikowana na portalu www.karkonosze.eu (www.obiekty.karkonosze.eu) – Polska, www.krkonose.eu – Czechy.

Celem projektu „Karkonosze dla wszystkich” było stworzenie warunków do powstania i roz-

woju bezbarierowego uczestniczenia w ruchu turystycznym osób o różnych stopniach i formach niepełnosprawności w obszarze Karkonoszy po stronie polskiej i czeskiej. Dodatkowym celem było zmotywowanie gestorów turystyki do podniesienia jakości i rozszerzenia oferty usług dla osób wykluczonych z aktywnego uczestnictwa w ruchu turystycznym. Realizacja projektu stworzyła również podstawy rozwojowego partnerstwa, którego celem jest wymiana doświadczeń w zakresie bezbarierowego ruchu turystycznego w sąsiednich krajach.

Zakres projektu obejmował:

- identyfikację aktualnego stanu aktywności podmiotów gospodarki turystycznej z punktu widzenia dostępności w regionie Karkonoszy ich oferty w ramach polsko-czeskiej współpracy;
- przeanalizowanie potencjalnego zainteresowania oferentów rozszerzeniem i podniesieniem jakości podaży dla osób wyłączonych z powszechnego ruchu turystycznego w regionie Karkonoszy (analizy zostały prowadzone na podstawie kwestionariusza ankietowego);
- analizę zgromadzonego materiału i opra-



Fot. KOT

cowanie jej wyników, ułatwiający ich standaryzację i upowszechnienie na portalu internetowym;

- zorganizowanie przez każdego z Partnerów seminarium dla przedstawicieli karkonoskich samorządów i organizacji pozarządowych oraz gestorów na temat bezbarierowej turystyki;
- wprowadzenie zweryfikowanych (m.in. na seminarium) i zestandaryzowanych (graficznie i opisowo) informacji do portalu www.karkonosze.eu
- utworzenie rozwojowego partnerstwa, którego celem jest wymiana doświadczeń w zakresie bezbarierowego ruchu turystycznego.

W ramach działań związanych z realizacją projektu zorganizowano w dniu 01.06.2010 r. seminarium „Aktualny stan bezbarierowej dostępności obiektów turystycznych w Regionie Karkonoszy i Kotliny Jeleniogórskiej”. W trakcie tego spotkania przedstawione zostały wstępne wyniki badań dotyczących przedsięwzięć podjętych w ramach projektu oraz wystąpienia gestorów turystyki.



Fot. M. Prudzienica

Głównymi grupami docelowymi były osoby niepełnosprawne fizycznie, wzrokowo i słuchowo, mentalnie, osoby z innymi dysfunkcjami, osoby starsze (seniorzy), rodziny z małymi dziećmi. Wtórnymi beneficjentami byli oferenci usług turystycznych i ich świadczeniodawcy w regionie polsko-czeskich Karkonoszy oraz Kotliny Jeleniogórskiej, podmioty samorządów terytorialnych w regionie Karkonoszy i Kotliny Jeleniogórskiej, organizacje NGO działające na rzecz osób niepełnosprawnych i zagrożonych wykluczeniem.

Działania w ramach projektu powinny zmotywować podmioty rynku turystycznego do rozszerzenia oferty dla osób wyłączonych z aktywnego uczestnictwa w ruchu turystycznym: niepełnosprawnych, seniorów, rodzin z małymi dziećmi. Korzyści dla

głównych grup docelowych, to przede wszystkim dostęp do aktualnych informacji o ofercie usług turystycznych w danym regionie. Istnienie wiarygodnej informacji o oferowanych usługach turystycznych osobom wyłączonej (niepełnosprawnym) w istotny sposób powinno złagodzić ich socjalną izolację i umożliwić poznawanie nowych przyrodniczych i kulturalnych atrakcji w Karkonoszach.

Maja Prudzienica

Dr Maja Prudzienica, Adiunkt w Katedrze Nauk o Przedsiębiorstwie Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu,



Fot. KOT

Wydziału Gospodarki Regionalnej i Turystyki w Jeleniej Górze, Koordynator Projektu pn. „Karkonosze dla wszystkich”. Jako mama dziecka z wszczepionym implantem słuchu działa w Stowarzyszeniu Niedosłyszących „Lira” i jest wolontariuszką Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych.



Fot. M. Prudzienica



Fot. M. Prudzienica



Fot. M. Prudzienica

Karkonoska Telewizja Integracyjna

Zapraszamy do oglądania Karkonoskiej Telewizji Integracyjnej w każdą ostatnią niedzielę miesiąca.

Najbliższa emisja programu z cyklu „Przez media do integracji!”

odbędzie się 26 września,

natomiast kolejna 31 października.

Zachęcamy do obejrzenia!!!

WYBORY SAMORZĄDOWE 2010

Przed czterema laty niepełnosprawni opracowali katalog działań, w którym zostały zawarte 22 kluczowe problemy, na jakie wówczas zwracali uwagę mieszkańcy Jeleniej Góry. Stały się one swoistym programem wyborczym osób, które z różnych ugrupowań politycznych zgodziły się na rekomendację ich do Rady Miejskiej Jeleniej Góry.

Przypomnijmy, że o mandat do Rady starało się wówczas sześć osób pochodzących ze środowiska osób niepełnospraw-

nych lub działających na ich rzecz. Byli to: Marek Golisz, Miłosz Kamiński, Małgorzata Michalska-Pochłód, Grażyna Pawlukiewicz-Rehliś (jako jedyna dostała się do Rady), Waldemar Wiśniewski oraz Iwona Zielińska. Zbliżający się koniec tej kadencji to okazja do oceny, na ile i czy w ogóle program ten udało się zrealizować.

Dziś przypominamy go Państwu, tradycyjnie prosząc o uwagi. Liczymy również na to, że wzbogaciecie nas Państwo

o swoją wiedzę i oczekiwania, bowiem w nadchodzących wyborach zamierzamy ponownie zgłosić kandydatów do samorządów i opracować zaktualizowany, adekwatny do potrzeb i możliwości program działań samorządowych Jeleniej Góry na kadencję 2010-2014. Uwagi prosimy kierować pod adresem:

58-500 Jelenia Góra,
ul. Grabowskiego 7,
tel.: 75 75 24 254,
tel./fax 75 75 23 183
biuro@kson.pl

KATALOG DZIAŁAŃ

na rzecz niepełnosprawnych i starszych mieszkańców Jeleniej Góry i powiatu jeleniogórskiego, które winny być podjęte przez samorządy w kadencji 2006-2010, opracowany przez stowarzyszenia zrzeszone w KSON.

1. Zwiększenie do 5% nakładów budżetowych na wydatki dla środowiska osób niepełnosprawnych (m.in. w programie „Domino III”), w tym na:
 - a) kontynuację profilaktycznych badań przesiewowych dzieci i młodzieży (cukrzyca, wady wzroku, słuchu i postawy);
 - b) rozwój sportu inwalidzkiego.
2. Utworzenie na bazie siedziby KSON przy ul. Grabowskiego 7 Środowiskowego Domu Kultury oraz Centrum Informacji dla Osób Niepełnosprawnych i Starszych; koszty eksploatacji powinny być pokrywane przez budżet miasta.
3. Zwoływanie wspólnych sesji Rady Miejskiej i Rady Powiatu w sprawach programu działań na rzecz środowiska niepełnosprawnych.
4. Przeprowadzanie badań ankietowanych przy współudziale m.in. Narodowego Funduszu Zdrowia, na temat sytuacji osób niepełnosprawnych na terenie miasta i powiatu, a szczególnie w środowiskach wiejskich.
5. Podjęcie działań na rzecz zsynchronizowania połączeń komunikacyjnych umożliwiających bezkolizyjną dojazd do centrów leczniczych we Wrocławiu i w Warszawie.
6. Rozwijanie i doskonalenie zajęć integracyjnych w szkołach, m.in. w Szkole Podstawowej nr 11 i Gimnazjum nr 4 na Zabobrze.
7. Dążenie do sukcesywnego usuwania barier w celu uzyskania przez miasto oraz gminy powiatu statusu „miejscowości bez barier”, w tym m.in. w dostępie do placówek służby zdrowia.
8. Prowadzenie we współpracy z organizacjami pozarządowymi stałego monitoringu dostępności wszelkiego rodzaju usług i instytucji dla osób niepełnosprawnych.
9. Stosowanie zasady transparentności w ocenie składanych przez organizacje pozarządowe wniosków w ramach konkursów na sfinansowanie zadań publicznych wykonywanych przez te organizacje.
10. Uwzględnienie w większym niż dotychczas stopniu problemów osób niepełnosprawnych w finansowaniu działań promocyjnych za pośrednictwem mediów.
11. Stosowanie motywacyjnego systemu ulg w podatkach od nieruchomości dla przedsiębiorców tworzących miejsca pracy dla osób niepełnosprawnych.
12. Tworzenie miejsc pracy dla niepełnosprawnych, m.in. poprzez program „Daj sobie pomóc”.
13. Kontynuowanie idei przyjaznej komunikacji poprzez sukcesywne zwiększanie liczby autobusów niskopodłogowych, dostosowanie do nich zatoczek autobusowych, wymianę rozkładów jazdy na pisane powiększonym drukiem.
14. Doskonalenie, w porozumieniu ze środowiskiem niewidomych i słabowidzących, sygnalizacji ulicznej, kontynuowanie oznakowywania poziomego ciągów pieszych, oznaczanie w sposób widoczny słupów ze znakami drogowymi i tablicami informacyjnymi na chodnikach.
15. Powszechne stosowanie powiększonego druku w materiałach informacyjnych i pismach urzędowych.
16. Objęcie tłumaczeniem na język migowy dzienników telewizji lokalnych.
17. Zapewnienie tłumaczy języka migowego w instytucjach i urzędach.
18. Sukcesywne udostępnianie atrakcji turystycznych miasta i regionu niepełnosprawnym.
19. Wyposażenie Teatru im. Norwida w windę.
20. Uwzględnienie potrzeb osób niepełnosprawnych przy rozbudowie Teatru Zdrojowego.
21. Umieszczenie w kalendarzu wydarzeń społeczno-kulturowych imprez przygotowywanych przez środowiska niepełnosprawnych.
22. Doskonalenie pracy organizacji inwalidzkich poprzez sukcesywne szkolenie ich liderów i włączanie ich w prace komisji problemowych samorządu.

POMAGAJĄ, ALE I SZKODZĄ

Cukrzyca typu drugiego dotyka przeważnie ludzi w średnim i starszym wieku, choć coraz częściej diagnozuje się ją również u dzieci. Jest ściśle związana z nadwagą i brakiem ruchu. Jej przyczyną nie jest – jak w przypadku cukrzycy typu pierwszego – zniszczenie wysepek trzustki produkujących insulinę, ale spadek wrażliwości tkanek na działanie tego hormonu. W rezultacie komórki takich narządów jak mięśnie, wątroba i tkanka tłuszczowa w bardzo ograniczonym zakresie wchłaniają glukozę z krwi po posiłku. Dlatego jej stężenie utrzymuje się na wysokim poziomie, co grozi poważnymi powikłaniami zdrowotnymi.

Leczenie zaczyna się zwykle od zmian diety i stylu życia pacjenta oraz leków doustnych, które mają pomóc w normalizacji poziomu glukozy. Obecnie znanych jest kilka grup takich leków, różniących się mechanizmem działania. Jedną z nich są tiazolidinediony (TZD), do których należą rozyglitazon oraz pioglitazon. Zwiększają wrażliwość komórek wątroby na insulinę, mięśni i tkanki tłuszczowej, a przez to poprawiają zużycie glukozy i obniżają jej poziom we krwi.

Naukowcy z Uniwersytetu Stanu Michigan w USA przeanalizowali informacje na temat zażywanych leków w grupie 786 pacjentów z cukrzycą typu drugiego, u których doszło do złamania kości i porównali je z danymi zebranymi wśród 2,6 tys. cukrzyków bez złamania. Okazało się, że kobiety w wieku 50 lat i starsze, którym lekarze przepisywali TZD, doznawały złamania częściej niż pacjentki stosujące inne leki.

W przypadku mężczyzn zwiększone ryzyko złamań zaobserwowano tylko wówczas, gdy TZD stosowano łącznie z grupą leków moczopędnych, które przepisuje się m.in. w ciężkim nadciśnieniu tętniczym czy niewydolności serca.

MŁODZI AFRYKAŃCZYCY SĄ ZDROWSI

Nieodpowiednia, bogata w czerwone mięso, cukier i tłuszcze, dieta jest przyczyną gwałtownego wzrostu ilości przypadków alergii u dzieci. Obniża ona liczbę zdrowych bakterii w organizmie, spajających system immunologiczny.

Wielu naukowców obwinia za podatność na alergię współczesną obsesję na punkcie higieny i styl życia dzieci, które są izolowane od środowiska zewnętrznego. Niektórzy lekarze twierdzą wręcz, że kontakt z zarazkami i brudem w pierwszych latach życia jest bardzo ważny dla zdrowia układu immunologicznego.

Podczas badań, przeprowadzonych przez specjalistów z Uniwersytetu Florenckiego, porównano bakterie jelitowe dzieci i młodzieży z Florencji oraz wioski w Burkina Faso. Afrykańczycy, którzy jedli posiłki podobne do tych, jakie spożywali ich przodkowie od tysięcy lat (głównie zboża, czarna fasola i warzywa), mieli dużo niższy odsetek mikroorganizmów związanych z pojawieniem się otyłości w przyszłości. Odkryto u nich za to dużo więcej kwasów tłuszczowych chroniących przed zapaleniem.

DEPRESJA SPOWALNIA GOJENIE RAN

Psycholodzy z Uniwersytetu w Nottingham (Wielka Brytania) przeanalizowali dane zbierane w ciągu pięciu lat wśród 93 pacjentów, którzy z powodu stopy cukrzycowej leczyli się w różnych specjalistycznych ośrodkach. Sprawdzili rozmiary ran na stopach każdego cukrzyka, a po 6, 12 i 24 tygodniach ocenili zmiany jakie w nich zaszły. Na początku badań zmierzono też poziom ich hormonu stresu we krwi, a także zebrano informacje dotyczące stanu psychicznego oraz sposobu w jaki radzą sobie ze schorzeniem i jego objawami.

Okazało się, że u osób cierpiących na poważną postać depresji proces gojenia się ran zachodził znacznie wolniej. Prawdopodobieństwo zagojenia się w ciągu 24 tygodni było uzależnione w dużym stopniu od nastawienia pacjenta do choroby. Co zaskakujące, u osób, które pragnęły przejąć kontrolę nad objawami stopy cukrzycowej i nad terapią, rany rzadziej były zagojone po upływie tego czasu. Takie konfrontacyjne podejście do choroby może przeszkadzać w gojeniu owrzodzeń stopy, gdyż jest to proces długotrwały. Gdy aktywna postawa pacjenta nie przynosi szybkiej poprawy, może on zacząć odczuwać stres i frustrację, co spowalnia gojenie.

Naukowcy brytyjscy planują teraz opracowanie terapii psychologicznej, która pomoże złagodzić

depresję u pacjentów ze stopą cukrzycową oraz nauczyć ich skuteczniej radzić sobie z tym – potencjalnie groźnym dla życia – schorzeniem.

Stopa cukrzycowa jest uważana za główną przyczynę amputacji kończyn. Ze statystyk wynika, że od 40% do 70% wszystkich amputacji przeprowadza się u cukrzyków. Specjaliści oceniają jednak, że aż 85% z nich można byłoby zapobiec, głównie dzięki dobrej kontroli poziomu glukozy we krwi u chorych. Powinni oni szczególnie dbać o higienę stóp – dobrze je osuszać po umyciu, nawilżać, z wyjątkiem przestrzeni między palcami, stosować skarpety bez szwów i wygodne obuwie oraz codziennie oglądać podeszwę stopy w lusterku.

BĘDZIEMY SPOKOJNIE SPAĆ?

Często zastanawiamy się dlaczego niektórzy ludzie mogą spać spokojnie, podczas gdy innych budzi każdy szmer. W swojej najnowszej pracy amerykańscy naukowcy z Harvard Medical School wykazują, że ci pierwsi mają inny rytm aktywności neuronów w mózgu. Podczas badania fal mózgowych w trakcie snu okazało się, że im więcej tzw. wrzecion snu produkuje mózg, tym mocniej się śpi, pomimo dobiegających dźwięków.

Naukowcy mają nadzieję, że uda się opracować metody wzmacniania snu w skuteczny i bezpieczny sposób. Na razie radzą osobom, które nie potrafią zasnąć bez włączonego radia lub telewizora, aby nastawiały wyłączające je timery. Wyniki badań dowodzą bowiem, że hałasy zaburzają sen niezależnie od tego, czy śpiący zdaje sobie z tego sprawę czy nie.

SOJA POMAGA PO MENOPAUZIE?

Towarzyszące menopauzie zmniejszenie produkcji estrogenu bywa przyczyną wielu dolegliwości, m.in. zmęczenia i napadów gorąca, a wolniejszy metabolizm sprzyja odkładaniu się tkanki tłuszczowej. Naukowcy podejrzewają, że dzięki swoim właściwościom soja może przyczyniać się do łagodzenia objawów menopauzy, jednak badania nie pozwoliły dotychczas sformułować jednoznacznych wniosków.

W przeprowadzonych na Uniwersytecie Alabama w Birmingham badaniach wzięły udział

33 kobiety, które przez trzy miesiące codziennie piły koktajl zawierający 160 miligramów izoflawonów soi i 20 gramów białka sojowego. Pacjentki w grupie kontrolnej dostawały koktajle mleczne zawierające kazeinę. Po trzech miesiącach tomografia komputerowa wykazała, że u pijących koktajle z soją ilość tłuszczu zmniejszyła się o 7,5%, podczas gdy u przyjmujących placebo wzrosła o 9%.

Sceptycznie podchodzą jednak do tych wniosków inni naukowcy. Potrzebne są dodatkowe badania, aby je potwierdzić.

SPRZYJAJĄ RAKOWI TRZUSTKI

Po przebadaniu prawie tysiąca Włochów naukowcy z Instytutu Mario Negri w Mediolanie ustalili, że pokarmy o wysokim wskaźniku glikemicznym, takie jak słodczyce, biały chleb, biały ryż czy ziemniaki, które powodują gwałtowny wzrost poziomu glukozy we krwi, mogą negatywnie wpływać u osób dorosłych na ryzyko zachorowania na raka trzustki. Radzą, by tego typu produkty, a zwłaszcza przetworzone węglowodany, do których należą m.in. także miód i dżem, zastępować w miarę możliwości artykułami o niskim wskaźniku glikemicznym, jak warzywa i owoce, jogurty, soja czy soczewica, które powodują stopniowe zwiększanie poziomu cukru we krwi.

Rak trzustki jest dość rzadkim, ale wyjątkowo groźnym rodzajem nowotworu – pięcioletnia przeżywalność pacjentów wynosi zaledwie 5%. Jego wykrycie jest trudne, gdyż w początkowym stadium rozwoju choroba nie daje praktycznie żadnych objawów lub jedynie problemy z niestrawnością, które nie naprowadzają jednoznacznie na przyczynę. Z tego względu naukowcy usiłują odnaleźć modyfikowalne czynniki ryzyka, zwłaszcza te związane z dietą. Dotychczasowe badania wykazały, że na raka trzustki szczególnie narażeni są diabetycy i palacze. Niektóre analizy sugerują ponadto, że ryzyko tego nowotworu zwiększa spożywanie dużych ilości czerwonego mięsa i tłuszczu.

Warto jednak dodać, że ogólne ryzyko zachorowania na raka trzustki w przypadku przeciętnej dorosłej osoby jest niskie. Z danych Amerykańskiego Towarzystwa Onkologicznego wynika, że wynosi ono zaledwie 1%.

Oprac. ga

ZAWIESZENIE DZIAŁALNOŚCI GOSPODARCZEJ

Przedsiębiorca, który nie zatrudnia pracowników, czyli nie zawarł z nimi umowy w rozumieniu Kodeksu pracy, może zawiesić wykonywanie działalności gospodarczej na okres od 1 do 24 miesięcy. Jeśli firma stanowi spółkę cywilną jest ono skuteczne tylko pod warunkiem dokonania tego przez wszystkich wspólników.

W okresie zawieszenia przedsiębiorca nie może wykonywać działalności gospodarczej i osiągać z niej bieżących przychodów. Ma jednak prawo do:

- wykonywania czynności niezbędnych do zachowania lub zabezpieczenia źródła przychodów, a więc takich, bez których późniejsze podjęcie działalności byłoby utrudnione (kontynuowanie najmu lokalu, w którym znajduje się biuro lub magazyn, podtrzymywanie kontaktów z kontrahentami, ale bez pozyskiwania nowych zamówień, itp.),
- przyjmowania należności oraz obowiązek regulowania zobowiązań powstałych przed datą zawieszenia działalności,
- zbywania własnych środków trwałych i wyposażenia,
- uczestniczenia w postępowaniach sądowych, podatkowych i administracyjnych związanych z działalnością gospodarczą wykonywaną przed zawieszeniem,
- wykonywania wszelkich obowiązków nakazanych przepisami prawa,
- osiągania przychodów finansowych z działalności prowadzonej przed zawieszeniem.

Przedsiębiorca może zostać poddany kontroli na zasadach przewidzianych dla osób wykonujących działalność gospodarczą.

Informacja o zawieszeniu oraz o wznowieniu podlega wpisowi do ewidencji działalności gospodarczej. Dokonywane przez przedsiębiorcę zgłoszenie powinno zawierać oznaczenie:

- przedsiębiorcy oraz jego numer ewidencyjny PESEL,
- miejsca zamieszkania i adres,
- okresu na jaki następuje zawieszenie.

Należy dołączyć oświadczenie, że nie zatrudnia się pracowników. Zgłoszenie takie jest zwolnione z opłat.

O ile ktoś nie zgłosi informacji o wznowieniu działalności przed upływem 24 miesięcy od jej zawieszenia, wpis do ewidencji działalności gospodarczej ulegnie wykreśleniu. Warunkiem tego będzie jednak uprzednie pisemne wezwanie przedsiębiorcy i wyznaczenie mu dodatkowego 30-dniowego terminu.

*

Podatnik podatku dochodowego od osób fizycznych, który zawiesił wykonywanie działalności gospodarczej, jest zwolniony – w zakresie tej działalności – z obowiązku wpłacania zaliczek za okres objęty zawieszeniem. Opodatkowani w formie ryczałtu od przychodów ewidencjonowanych są zwolnieni z obowiązku obliczania i wpłaty ryczałtu. Ryczałt od przychodów ewidencjonowanych, dotyczący okresu zawieszenia, należy obliczyć i wpłacić po wznowieniu działalności.

Podatnicy nie mają obowiązku składania deklaracji za okresy rozliczeniowe w czasie zawieszenia. Zasada ta nie obowiązuje jednak m.in. w sytuacji, kiedy nie dotyczyło ono pełnego okresu rozliczeniowego, a także tych okresów za które podatnik jest obowiązany do rozliczenia podatku z tytułu wykonywania czynności podlegających opodatkowaniu oraz dokonania korekty podatku naliczonego.

W okresie zawieszenia ubezpieczenie emerytalne i rentowe jest zawsze dobrowolne, podobnie jak ubezpieczenie zdrowotne.

INTERPRETACJE

Przedsiębiorca może złożyć do właściwego organu administracji publicznej lub państwowej jednostki organizacyjnej wnioszek o wydanie pisemnej interpretacji co do zakresu i sposobu zastosowania przepisów, z których wynika obowiązek świadczenia przez niego daniny publicznej (podatki, składki, opłaty oraz inne świadczenia pieniężne, których obowiązek ponoszenia wynika z odrębnych ustaw niż budżetowa) oraz składek na ubezpieczenia społeczne lub zdrowotne. Powinien on zawierać:

- nazwę firmy przedsiębiorcy,
- oznaczenie miejsca zamieszkania i adresu przedsiębiorcy,
- numer identyfikacji podatkowej (NIP),
- numer w ewidencji działalności gospodarczej,
- adres do korespondencji w przypadku, gdy jest on inny niż adres zamieszkania.

Udzielenie interpretacji następuje w drodze decyzji, od której przysługuje odwołanie. Powinna być ona wydana bez zbędnej zwłoki, nie później niż w terminie 30 dni od dnia otrzymania przez organ administracji publicznej lub państwową jednostkę organizacyjną kompletnego i opłaconego wniosku. W razie nie wydania interpretacji w tym terminie przyjmuje się, że obowiązuje potwierdzająca prawidłowość stanowiska zajmowanego przez przedsiębiorcę.

Interpretacja nie jest wiążąca dla przedsiębiorcy, lecz dla organów administracji publicznej lub państwowych jednostek organizacyjnych właściwych dla przedsiębiorcy. Nie może być on obciążony żadnymi daninami publicznymi, sankcjami administracyjnymi, finansowymi albo karami w zakresie w jakim zastosował się do interpretacji.

DODATKOWE URLOPY

Pracownikowi posiadającemu orzeczenie o umiarkowanym lub znacznym stopniu niepełnosprawności, oprócz urlopu przewidzianego w przepisach kodeksu pracy, przysługuje dodatkowy, w wymiarze dziesięciu dni roboczych w każdym roku kalendarzowym. Prawo do niego nabywa po upływie jednego roku od dnia, w którym został mu przyznany stopień niepełnosprawności, ale musi

ten dokument przedstawić swojemu pracodawcy i złożyć odpowiedni wniosek.

Dodatkowy urlop nie przysługuje tym, którzy są uprawnieni do innego dodatkowego urlopu powyżej 26 dni lub do udzielanego na podstawie odrębnych przepisów, przykładowo zatrudnionym przy pracach szczególnie uciążliwych.

Osoby z niepełnosprawnością mają także prawo do urlopu nazywanego potocznie rehabilitacyjnym, gdyż może być przeznaczony wyłącznie na wyjazd na turnus rehabilitacyjny. Formalnie opisany on jest jako „zwolnienie z pracy z zachowaniem prawa do wynagrodzenia”. Zwolnienie na wyjazd udzielane jest przez przełożonego danego pracownika na podstawie wniosku lekarza o skierowaniu na turnus. Podstawą do wypłacenia pensji za ten okres jest potwierdzenie uczestnictwa w turnusie.

Urlop rehabilitacyjny można uzyskać również tylko raz w roku. Turnus trwa zwykle od dwóch do trzech tygodni, ale wymiar dodatkowego urlopu rehabilitacyjnego nie może w sumie przekroczyć 21 dni. Jeśli zatem pracownik z niepełnosprawnością wykorzysta 21 dni na turnus rehabilitacyjny, to w danym roku kalendarzowym nie przysługuje mu już dodatkowy urlop. Jeśli natomiast nie będzie chciał skorzystać z wyjazdu na rehabilitację, to ma prawo jedynie do dziesięciu dni urlopu dodatkowego.

Opracował and

Szansa na normalne życie



Wychowuję niepełnosprawnego 10-letniego syna, który jest uczniem Zespołu Szkół i Placówek Specjalnych przy ul. Wolności 117.

Mateusz jest żywym, serdecznym dzieckiem nawiązującym łatwo kontakty z rówieśnikami. Dzięki zabiegom rehabilitacyjnym dorównuje swoim kolegom sprawnością fizyczną. Mateusz w walkę o zdrowie włożył spory trud i determinację. Tylko rodzice takich dzieci wiedzą ile ich pociechy poświęcają pracy na przeciwstawienie się chorobie. Podczas rehabilitacji

zauważalna była znaczna poprawa zdrowia psychicznego i fizycznego mojego syna. W chwili obecnej jestem pełen nadziei na lepsze jutro. Z chęcią podzieliłbym się doświadczeniami z innymi rodzicami, którzy przeżywali podobne problemy ze swoimi dziećmi. Z kilkoma już nawet nawiązałem kontakt. Pragniemy wspólnie założyć Stowarzyszenie Rodziców i Opiekunów Dzieci Niepełnosprawnych „Jaś i Małgosia”. Do zrealizowania tego celu potrzebujemy jednak od 15 do 17 osób fizycznych.

Gdyby takie stowarzyszenie uzyskało rejestrację w Sądzie Gospodarczym we Wrocławiu (jest to czynność bezpłatna), to moglibyśmy się w dalszej kolejności starać o uzyskanie statusu organi-

zacji pożytku publicznego. Status ten umożliwi nam zabezpieczenie środków na działalność stowarzyszenia, a głównie na udział w konkursach ogłaszanych przez różne urzędy i instytucje. Ze środków tych będziemy mogli również pokrywać koszty rehabilitacji naszych milusińskich.

Istnieją wzorce do naśladowania, bo oto przed kilkoma laty powstało Jeleniogórskie Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Dzieci z Zespołem Downa. Dzisiaj jest to jedno z najbardziej prężnych stowarzyszeń wspierających dzieci i rodziny z tym poważnym schorzeniem. Wszystkich, którzy są zainteresowani moją propozycją zapraszam do kontaktu:

Mariusz Serafin
tel.: 604 775 275.

Informacje na ten temat można również uzyskać w biurze KSON

WRAŻLIWOŚĆ SŁOWAMI PISANA

W dniu 17 maja br. w kawiarni MUZA w ODK na Jeleniogórskim Zabobrze odbyła się prezentacja zbioru wierszy „Na progu miłości” Mieczysławy Kłos-Kuligowskiej. Ten debiutancki tomik zachwycił odbiorców treścią.

Rymy zawsze były bliskie sercu Mieczysławy. Mając zaledwie kilka lat recytowała, a wiersze zaczęła pisać już jako nastolatka. Poezja pozostała jej pasją na całe życie. W niej prezentuje siebie – swoją osobowość. Mówi, że po przeczytaniu jej wierszy czytelnik będzie wiedział o niej wszystko, co powinien wiedzieć.

W tomiku „Na progu miłości” znajdujemy wiersze inspirowane miłością do Boga, do życia i córki Kseni. Choroba córki nauczyła ją bezinteresownej miłości, wiary w istnienie Boga, refleksji, przelanych w końcu na papier. Autorka jest dumna ze zdolności malarских, jakimi została obdarzona jej córka. W tomiku znajdziemy wiersze zarówno piękne w prostocie („Do córeczki” i „Nic nie zginie”) jak i filozoficzne („Poza ciszą” i „Trans”). Poetka otrzymała gromkie brawa, gratulacjom nie było końca, a uczestnicy nabywali tomik z dedykacją i autografem.

Mieczysława Kłos-Kuligowska urodziła się w Szczecinie. Z Jelenią Górą związana jest od ponad 45 lat. Z wykształcenia chemik, najdłużej pracowała w piechowickiej Karelmie. Od



niedawna Mieczysława Kłos-Kuligowska jest członkiem grupy literackiej W Cieniu Lipy Czarnoleskiej. Pani Mieczysława śpiewa w chorze „Światło serca” założonym i prowadzonym przez Andrzeja Gniewka. Koncert tego zespołu wokalnego uświetnił wieczór autorski poetki. Oto niektóre z jej utworów:

Modlitwa

Boże trzymaj mnie nadal
mocno za ręce
jak wtedy, gdy tonęłam
w smutku.

Uchwyciłeś me dłonie,
spokój wlałeś w serce
gdy znikąd nie miałam
ratunku.

Dziękuję Boże, że mi pokazałeś
miłość bez żadnych warunków

Oaza

Życie bez miłości
jest pustynią
na której umrzesz
z pragnienia.
Lecz jeśli dotrzesz

do oazy tylko
którą jest miłość
żyć będziesz.
A teraz... wybieraj.

Mistrz

Mistrzu
tak prostą prawdę
że miłość jest
Boga darem
zawile tłumaczyłeś.
W swego umysłu tygłu
słowa-trucizny mieszałeś.
Miast ukrzyżować
ego własne –
miłość ukrzyżowałeś.
Mistrzu konfabulacji
– zgrzeszyłeś.

Ziarna nadziei

Zbieram nadziei
drobne ziarna
aby je zasiać
w naszym ogródku.
Niechaj zakwitną
pełnią szczęścia
na ziemi smutku.

Rozmowa

– Człowiek człowiekowi
lupus est
mówimy.
– Nie!
– To cóż zatem?
– Homo homini
bratem.

Idziemy na spacer?

Trasa z Polany Biegu Piastów w Jakuszycach do stacji turystycznej Orle jest znakomicie wyasfaltowana i tym samym stanowi zachętę na spacer dla każdego mieszkańca regionu.

Trasa ta jest również uczęszczana przez rowerystów z Polski i z Czech. Wśród licznych turystów spotkać można także Holendrów i Niemców.



Fot. ES



Fot. ES

W jedną z niedziel odbyła się tam piesza wycieczka wózkowiczów i niepełnosprawnych ruchowo poruszającymi się przy użyciu kijków nordic walking. Na miejscu w stacji turystycznej Orle można zjeść smaczny i niedrogi posiłek. Kłopot jest jedynie z toaletami dla wózkowiczów!!!

Mimo tego zachęcamy do odwiedzenia tego uroczego miejsca.

justbye

Śmiech to zdrowie

Dziadek żali się wnukowi na wzrost kosztów utrzymania:

– Kiedy byłem młody mama dawała mi 5 złotych na zakupy, a ja wracałem do domu z pełną torbą – wędliny, mleko, chleb, ser, masło, konfitury. A teraz co?! Wszędzie te lustra, te kamery!

*

Dwie starsze panie oglądają walkę bokerską w telewizji. Po serii ciosów jeden z zawodników pada na deski. Sędzia zaczyna liczyć, tłum szaleje.

– Wstanie, czy nie wstanie?! – zastanawia się jedna z pań.

– Nie wstanie! Znam chama z tramwaju!

*

Sędzia do oskarżonego:

– Czy przyznaje się pan do winy?

– Nie, wysoki sędzie. Mowa mego obrońcy i zeznania świadków przekonały mnie, że jestem niewinny!

*

Właściciel gospodarstwa agroturystycznego do turysty:

– Tutaj co rano będzie pana budziło pianie koguta.

– To niech go pan nastawi na dziesiątą!

*

– Baco, macie w waszej miejscowości jakieś atrakcje dla turystów?

– Mieliliśmy, ale niedawno wyszła za mąż.

*

Na pustyni wyczerpany turysta pyta Beduina:

– Jak dojść do Kairu?

– Cały czas prosto, a w czwartek w prawo.

*

Konsument do kelnera podczas płacenia rachunku:

– Przyjechałem do waszej miejscowości przed dwoma tygodniami i teraz żałuję, że już wtedy nie odwiedziłem tego lokalu!

– Miło mi to słyszeć!

– Wówczas ryba, którą mi pan podał, musiała być jeszcze świeża.

*

Klient w biurze podróży:

– Mam 50 euro. Chciałbym za to jakieś niedrogie wczasy, ale żeby na miejscu była biblioteka, bilard, basen, siłownia, sauna, a w pokoju telewizor, komputer i kino domowe.

– Nie ma u nas czegoś takiego. Ale chce pan może takie wczasy za darmo i to zagraniczne?

– No pewnie!

– Proszę się zgłosić do szwedzkiego więzienia.

*

Turysta w restauracji w Madrycie wybrał potrawę o nazwie „Jaja a la corrida”. Była smaczna, a cena przystępna. Zamawiał więc ją przez kolejne kilka dni. Jednak pewnego razu porcja, którą dostał, była niewielka. Postanowił spytać się kelnera jaka jest tego przyczyna.

– No cóż, nie zawsze torreador wygrywa...