



ISSN 1895 – 4987

NIEPEŁNOSPRAWNI

TU *i* TERAZ

BIULETYN INFORMACYJNY

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

WRZESIEŃ

4/37/2010

W NUMERZE:

O nas w kraju i na świecie
strona **2**

Masz głos, masz wybór
strona **3**

Wywiad
z Elżbietą Zakrzewską strona **4**

Okiem aptekarza strona **6**

Nasze sprawy
w Radzie Miejskiej strona **8**

„Nic o nas bez nas” strona **12**

„Kowarskie Wrzosi”
kwitną cały rok strona **14**

Nowinki medyczne strona **15**

W świecie paragrafów
strona **17**

Prawa człowieka pod
obserwacją strona **19**



Góra Zamkowa w Cieszynie

Fot. Marta Klepek

strona **9**



Fot. justbye

XI Pielgrzymka Niepełnosprawnych Krzeszów 2010

strona **10**

Przeczytaj i przekazuj innym

O NAS W KRAJU I NA ŚWIECIE

BEZ RĄK I NÓG PRZEZ KANAŁ LA MANCHE

42-letni Francuz Philippe Croizon, który stracił ręce i nogi w wyniku amputacji po porażeniu prądem w 1994 roku, przepłynął kanał La Manche. O pokonaniu kanału myślał jeszcze leżąc w szpitalnym łóżku. Spełnił swoje marzenie po 16 latach. Wystartował z angielskiego Folkestone i późnym wieczorem dopłynął do francuskiego brzegu w okolicach Calais. Zajął mu to 13,5 godziny – o 2,5 mniej niż przewidywał. Przepłynięcie umożliwiły mu specjalne protezy u nóg, zakończone płetwami.

PODWOŻĄ NA ZAJĘCIA

Choć o wyborze studiów często decyduje renowacja uczelni, wiele z nich wciąż pozostaje niedostępnych dla studentów z niepełnosprawnością. W wielopiętrowych budynkach brakuje wind i dostosowanych toalet, a dotarcie na zajęcia do kampusu sprawia trudności. Coraz więcej uczelni dostrzega problem i podejmuje działania, mające na celu ułatwienie dostępu do sal wykładowych osobom niepełnosprawnym ruchowo.

Lubelski Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej, gdzie jest 484 niepełnosprawnych studentów, planuje uruchomienie bezpłatnego transportu z miejsca zamieszkania na zajęcia i z powrotem. Inne pomysły uczelni to Dni Adaptacyjne oraz zimowy obóz sportowy, który poprowadzą zawodnicy z kadry paraolimpijskiej.

Bezpłatne busy funkcjonują już na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim, gdzie studiuje 476 osób

z niepełnosprawnością. Dojazd dla nich opłacany jest z ministerialnej dotacji. Ponadto studenci mogą tutaj korzystać ze specjalnie wyposażonych laboratoriów, a uniwersyteckie Centrum Adaptacji Materiałów Dydaktycznych dla Niewidomych przygotowuje, wykorzystując alfabet Braille'a, elektroniczne adaptacje podręczników oraz udźwiękowioną grafikę dotykową.

PODWÓJNE SALTO NA WÓZKU!

Amerykanin Aaron Fotheringham jako pierwszy na świecie wykonał podwójne salto w tył na wózku inwalidzkim.

Dziewiętnastolatek, który od urodzenia cierpi na rozszczep kręgosłupa, usiadł na wózek w wieku 3 lat. Gdy miał 8, zaczął chodzić do skate parku ze swoim starszym bratem, który uprawiał ewolucje na rowerze BMX. Aaron dołączył do niego i rozpoczął naukę skoków i ewolucji na wózku. W wieku 14 lat wykonał pierwsze salto.

JĘZYK MIGOWY PRZEZ KOMÓRKĘ

Pomimo że komórki są wyposażone w kamery i duże ekrany, transmisja na żywo obrazu wideo o wysokiej rozdzielczości jest często niemożliwa ze względu na niską transmisję danych. W opracowanym przez naukowców z Waszyngtonu systemie MobileASL, specjalne oprogramowanie rozpoznaje pole obrazu, w którym użytkownik telefonu pokazuje znaki migowe i zachowuje dobrą jakość tej części kosztem reszty. System może działać na dowolnym telefonie, który jest wyposażony w ekran i kamerę po tej samej stronie.

Opracował gel



**NIEPEŁNOSPRAWNI
TU i TERAZ**



**TRIANON
POLSKA**

BIULETYN INFORMACYJNY

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, tel. 75 75 25 663

Nakład 2500 egz.

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

Biuro Porad Obywatelskich pomaga i edukuje

Biuro zostało utworzone w 2005 r. przez Stowarzyszenie Ośrodek Edukacji Makrobiotycznej dzięki pracy społecznej członków stowarzyszenia i wolontariuszy oraz pomocy sponsorów, którzy umożliwili remont i wyposażenie wynajmowanego od gminy lokalu.

Biuro Porad Obywatelskich (BPO) mieści się w Jeleniej Górze przy ul. Złotniczej 8/1. Zajmuje się udzielaniem bezpłatnych porad w sprawach mieszkaniowych, rodzinnych, świadczeń socjalnych, świadczeń z ubezpieczenia społecznego, zatrudnienia i bezrobocia mieszkańcom Jeleniej Góry i powiatu. Działa w oparciu o środki własne (składki członkowskie), ale przede wszystkim dzięki grantom uzyskiwanym w drodze



konkursów z fundacji krajowych i samorządu. Stowarzyszenie Ośrodek Edukacji Makrobiotycznej jest członkiem Związku Biur Porad Obywatelskich w Warszawie, należącego do ogólnopolskiej sieci The National Association of Citizens Advice Bureaux.

W Polsce działa obecnie 38 Biur funkcjonujących według jednolitych standardów.

W Województwie Dolnośląskim działają trzy biura tego typu: we Wrocławiu, Jeleniej Górze i Wałbrzychu. Ideą Związku Biur Porad Obywatelskich jest, aby w każdym powiecie działało BPO oraz sieć Punktów Poradnictwa Obywatelskiego.

W Polsce stowarzyszenia prowadzące Biura muszą uzyskiwać środki na działalność w drodze konkursów, a np. w Anglii są włączone w państwową sieć pomocy osobom niezamożnym, co daje im stabilność i możliwość rozwoju.

Danuta Rybicka-Jakubiec

Prezes Stowarzyszenia
Ośrodek Edukacji Makrobiotycznej
w Jeleniej Górze

Masz głos, masz wybór! Wybory samorządowe 2010



„Masz głos, masz wybór” jest ogólnopolską akcją prowadzoną przez Fundację im. Stefana Batorego i Szkołę Liderów z udziałem organizacji pozarządowych w całym kraju. Akcja zapoczątkowana w 2006 r. ma na celu stworzenie płaszczyzny do debaty pomiędzy społecznością lokalną a władzami samorządowymi.

W Jeleniej Górze organizuje ją Karkonoska Koalicja Organizacji Pozarządowych. W latach 2006-2010 odbyło się kilkanaście debat z udziałem Prezydenta Miasta, opracowano strategię zmniejszania izolacji informacyjnej pomiędzy mieszkańcami a miastem Jelenia Góra, przeprowadzono monitoring deklaracji Prezydenta, opracowano raport dotyczący realizacji strategii zmniejszania izolacji informacyjnej w Jeleniej Górze.

Z raportu wynika, że część przyjętych przez samorząd zadań została zrealizowana, bowiem stworzono

newsletter, zwiększono liczbę spotkań Prezydenta z mieszkańcami miasta, udoskonalono stronę internetową Urzędu Miasta, w tym BIP, utworzono Młodzieżową Radę Miasta.

Do dotychczas nie zrealizowanych zadań zalicza się m.in. rozmieszczenie w wyznaczonych punktach miasta podświetlonych tablic informacyjnych, na których mieszkańcy miasta mogliby np. zapoznać się z ważnymi dla nich uchwałami Rady Miasta i zarządzeniami Prezydenta oraz terminami posiedzeń komisji i sesji Rady Miejskiej. Nie uskuteczono również rozsyłania bezpośrednio do mieszkańców ulotek informacyjnych o ważniejszych przedsięwzięciach samorządu na rzecz ogółu mieszkańców czy zamieszczania na stronie internetowej Miasta Jeleniej Góry protokołów i wniosków z posiedzeń komisji i sesji Rady Miejskiej. Miasto nie

włączyło się też w przygotowanie Forum Organizacji Pozarządowych oraz organizowanie corocznych konkursów na najlepsze inicjatywy obywatelskie.

Mamy nadzieję, że te ważne dla mieszkańców Jeleniej Góry i organizacji pozarządowych zadania zostaną zrealizowane, co pozwoli na rzeczywiste polepszenie komunikacji pomiędzy władzami miasta a mieszkańcami. Nie tracimy nadziei, że tak się stanie.

W bieżącym, ostatnim roku akcji odbyła się debata mieszkańców z radnymi Rady Miejskiej Jeleniej Góry oraz radnymi Sejmiku Województwa Dolnośląskiego.

Planujemy jeszcze prezentacje nowych twarzy – kandydatów na radnych w tegorocznych wyborach do Rady Miejskiej, a także prezentacje kandydatów na Prezydenta Jeleniej Góry.

**Karkonoska Koalicja
Organizacji Pozarządowych**

Moją największą pasją jest rodzina

Wywiad z Elżbietą Zakrzewską

Do czerwca br. była Pani radną Sejmiku Województwa Dolnośląskiego. Co uważa Pani za swój sukces w pracy samorządowca?

Sukcesem był już sam wybór na wójta Gminy Mysłakowice – pełniłam te obowiązki w latach 1990-1998 – oraz na radną Sejmiku. Myślę, że pozytywna społeczna ocena wyników związanych z pełnieniem funkcji wójta miała wpływ na to, że zostałam wybrana radną, a wyniki radnej na to, że dziś jestem posłem na Sejm RP.

Nie chcę, nie umiem i uważam, iż nie należy mówić o własnych sukcesach szczególnie w działalności samorządowej. Na ten temat mają się prawo wypowiadać wyborcy – mieszkańcy regionu, który reprezentowałam.

Mogę jedynie wspomnieć o tym, że jako wójt Mysłakowic stoczyłam swą zwycięską, dzięki odwadze i determinacji mieszkańców, bitwę z powodzią 1997 r.; że będąc radną Sejmiku Dolnośląskiego – przewodniczącą Komisji Rozwoju Turystyki, Sportu i Rekreacji, członkiem Komisji Zdrowia i Spraw Społecznych, Rozwoju Obszarów Wiejskich oraz ds. Restrukturyzacji Służby Zdrowia na Dolnym Śląsku –

robiłam i zrobiłam wiele, by wreszcie pieniądze przeznaczone na rozwój naszego województwa nie pozostawały we Wrocławiu, ale trafiały na rozwojowe inwestycje w innych miastach i miejscowościach naszego regionu. Nie ukrywam, że najbardziej leżała mi na sercu Kotlina Jeleniogórska. Mogłabym wymienić szereg znaczących inwestycji, które mogły być zrealizowane dzięki utworzeniu w Sejmiku nieformalnego grona radnych optujących za rozwojem naszego regionu, dosłownie „wyrywających środki” na ich finansowanie. Jeśli to można zaliczyć do sukcesów, to proszę tak uczynić.

Jakimi problemami zajmuje się Pani oprócz normalnej pracy poselskiej w Sejmie RP?

Zaznaczam, iż jestem posłem tzw. społecznym – nie zrezygnowałam z pracy zawodowej. Nadal jestem dyrektorem szpitala, gdzie kumulują się wszystkie problemy służby zdrowia. Muszę na bieżąco się nimi zajmować.

Mam siedem biur poselskich



(kolejne w organizacji, w tym jedno elektroniczne), w których pełnię poselskie dyżury. Tu skupiają się problemy pojedynczych osób, ale też większych grup społecznych, nawet całych gmin. Wspomnę jeszcze o ogromie poczty zwykłej i elektronicznej. Z niej też wypływa wiele spraw, nad którymi muszę się pochylić. Wszystkie staram się zrozumieć, na wszystkie optymalnie zareagować. Efekty tego widoczne są na mojej stronie internetowej w zakładce „Interpelacje i zapytania” oraz na blogu.

W sierpniu nasz region ponownie nawiedziła powódź. Organizacja pomocy ludziom poszkodowanym przez los była bardzo trudnym logistycznie przedsięwzięciem. Wszyscy zdaliśmy ten egzamin.

Obserwujemy dopływ coraz mniejszych środków na dofinansowanie zadań związanych z działalnością organizacji pozarządowych. Czy parlamentarzyści widzą problemy, jakie te ograniczenia niosą? Czego możemy się spodziewać w 2011 roku?

Nie jestem pewna, czy w liczbach bezwzględnych, rzeczywiście ilość środków, którymi mogą i dysponują NGO zmniejsza się. Wręcz uważam, że możliwości ich pozyskania i to z bardzo różnych źródeł są większe. Wymaga to jednak od tych organizacji większego zaangażowania, większej aktywności w ich pozyskiwaniu, większego i bardziej różnorodnego nakładu pracy. Bowiem i w tej dziedzinie mamy do czynienia z konkurencją – do określonej puli pieniędzy startuje więcej podmiotów. Wygrywa oferujący lepsze ich wykorzystanie dla społecznie ważniejszych celów. Nie twierdzę jednak, że system ten nie jest zbyt zbiurokratyzowany. Temu trzeba przeciwdziałać, ale racjonalność i celowość wydatków musi być dobrze kontrolowana.

Jestem zwolenniczką przekazywania coraz większej ilości zadań, ustawowo będących po stronie samorządów i administracji rządowej, organizacjom

pozarządowym. Taki właśnie kierunek myślenia dominuje w ugrupowaniu, które reprezentuję. Ani ja, ani moje ugrupowanie polityczne nie wyrażamy zgody na to, by środki przeznaczane na realizację przez NGO ważkich społecznie zadań w roku 2011 i następnych były mniejsze niż w obecnym. Będziemy wręcz dążyć do tego, by zakres ich zadań poszerzał się, a środki na ich realizację proporcjonalnie rosły.

Kieruje Pani Szpitalem Specjalistycznym w Jeleniej Górze-Cieplicach. Jakie ma Pani zainteresowania i pasje w życiu prywatnym?

Tak jak niełatwo mi było odpowiedzieć na poprzednie pytanie, tak na to odpowiem bez problemu i z przyjemnością. Otóż moją pasją jest działalność społeczna. Byłam i jestem członkiem, w tym i członkiem założycielem, wielu NGO. Działalność ta przynosi mi niewiele satysfakcji, to z tego tytułu otrzymałam wiele odznaczeń i wyróżnień, z których jestem dumna.

Nie mogę nie wspomnieć o tym, że kocham przestrzeń i pęd – latałam na paraglajcie, czyli otwartym spadochronie i szusowałam po saneczkowym torze. Dziś wyżywam się

w uprawie winogron i fig. Moje wina, choć nie markowe, wcale im nie ustępują.

Nie ukrywam, że przy obowiązkach zawodowych i poselskich pozostaje niewiele czasu na realizację pasji i zainteresowań. Nie ukrywam również tego, że moją największą pasją jest... moja rodzina. Bez niej nie mogłabym niczego w życiu osiągnąć. To jej w głównej mierze zawdzięczam to, kim jestem.

Czego możemy Pani życzyć na najbliższy czas?

By wystarczyło mi sił i nie zabrakło chęci do realizacji przyjętych na siebie, czy też powierzonych mi obowiązków – służenia moim wyborcom. Tak widzę swoją rolę. Bowiem za swoją życiową dewizę przyjęłam sentencję usłyszaną, w którymś z polskich seriali: *Pamiętaj, aby przez ciebie nikt w życiu nie płakał*. Nie jestem na tyle naiwna, by nie zdawać sobie sprawy z tego, że byli, są i będą ludzie, którym z mojej przyczyny zwilgotnieją oczy, ale jeśli już, to zawsze chcę, by były to wyłącznie łzy szczęścia i radości.

Dziękuję za rozmowę.

Justyna Bytnar

SPROSTOWANIE

W numerze 3/2010 w artykule pt. „To wciąga” zamieściliśmy informację, iż kurs komputerowy odbywał się w pokoju hotelowym prowadzącego, podczas gdy zajęcia miały miejsce w mieszkaniach kursantów, na ich własnym sprzęcie. Za pomyłkę przepraszamy.

Leki za 1 zł, dostęp do świadczeń medycznych, teoria i proza życia codziennego. Prezentujemy materiał, który pomoże Państwu zorientować się w zawiłościach ustalania cen leków oraz dostępu do nich w Polsce i Unii Europejskiej. Dzisiaj pierwsza część z cyklu „Oknem aptekarza”.

Oknem aptekarza

Aby poruszyć bardzo istotny i przyziemny temat odpłatności za leki, pozwolę sobie przedstawić w skrócie podstawowe pojęcia z zakresu polityki zdrowotnej i lekowej państwa.

Polityka zdrowotna jest integralną częścią polityki społecznej państwa, ponieważ istnieje związek między stanem zdrowia a jakością życia społeczeństwa. koncepcja polityki zdrowotnej opiera się na założeniach definiowanych przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) oraz modelu ochrony zdrowia, znajdującym swą podstawę prawną w Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej.

Aby zapewnić każdemu szansę na długie i zdrowe życie, system zdrowotny powinien według WHO wspierać się na trzech kolumnach. Po pierwsze państwo musi promować sprzyjające zdrowiu postawy, a w przypadku zagrożeń epidemiologicznych podejmować działania prewencyjne. Nawet w mo-

mentcie wystąpienia ostrych i przewlekłych chorób musi ono zapewniać dostęp do wysokiej jakości usług medycznych. Zobligowane jest przy tym do stworzenia systemu odpowiedniego reagowania na nowo powstające zagrożenia. Tylko wypełnienie wszystkich trzech warunków zapewnia stworzenie komplementarnego systemu opieki zdrowotnej. By było to możliwe, niezbędna jest ścisła współpraca pomiędzy ośrodkami kierującymi ochroną zdrowia na poziomie narodowym, służbą zdrowia oraz społeczeństwem.

Wydatki Polski na ochronę zdrowia w przeliczeniu na jednego mieszkańca są wielokrotnie niższe niż w innych krajach Unii Europejskiej. Nie należy jednak rozpatrywać tej kwestii wyłącznie pod kątem nominalnym, gdyż wysokość nakładów na ochronę zdrowia w danym kraju zależy od jego zamożności. Sumy przeznaczane na ochronę zdrowia w państwach Wspólnoty należy zatem traktować

wyłącznie jako wskazówkę na drodze do poprawy systemu służby zdrowia.

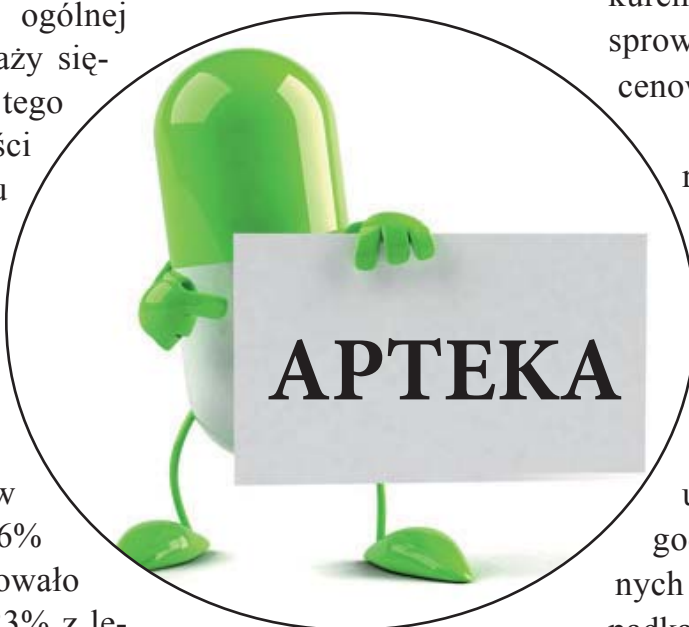
Każdy obywatel RP ma zgodnie z Konstytucją prawo do ochrony zdrowia, które konkretyzuje ustawa o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych oraz ustawa o zakładach opieki zdrowotnej. Określają one warunki udzielania i zakres świadczeń opieki zdrowotnej, finansowanych ze środków publicznych, kompetencje instytucji dysponujących tymi środkami, zasady funkcjonowania, organizację i zadania Narodowego Funduszu Zdrowia oraz zasady funkcjonowania zakładów opieki zdrowotnej, przy uwzględnieniu możliwości budżetowych państwa, dążenia do zagwarantowania należytego dostępu do leków bezpiecznych i skutecznych oraz zmniejszeniu udziału pacjentów w kosztach leczenia.

Jednym z najważniejszych problemów związanych z prawem pacjenta do refundowanych przez państwo świadczeń zdrowotnych, czy raczej poważnej ich części, jest zasada współpłacenia

za leki. Od wielu lat Ministerstwo Zdrowia prowadzi bardzo chaotyczną politykę refundacji kosztów zakupu leków. Według WHO, jeżeli współpłacenie za leki przekracza 40% wartości całkowitej obrotu, świadczy to o istnieniu barier dostępu pacjentów do tanich medykamentów. W Polsce wskaźnik współpłacenia przez obywateli za leki z grupy leków refundowanych wynosi 33%, a w stosunku do ogólnej wartości ich sprzedaży sięga 63%. Skutkiem tego jest rezygnacja części pacjentów z zakupu leków zaordynowanych przez lekarzy. W około 1% gospodarstw domowych zrezygnowano z wizyt lekarskich z powodu braku środków na ich pokrycie. 26% badanych zrezygnowało z zakupu leków, a 23% z leczenia zębów.

Tę dramatyczną sytuację należy koniecznie zmienić, ponieważ niestosowanie zaleconych lekarstw sprawia, że pacjent, który mógł być leczony w domu, w wyniku postępowania choroby prędzej czy później trafi do szpitala, co w konsekwencji podniesie wydatki publiczne na jego leczenie, nie wspominając o negatywnym wpływie takiego rozwiązania na komfort samego pacjenta.

Apteka jest placówką zajmującą się głównie sprzedażą leków i innych produktów medycznych oraz przygotowaniem leków zgodnie z przepisaną przez lekarza receptą. W praktyce pacjenci korzystają w aptekach także z konsultacji medycznych w sprawie stosowania poszczególnych leków w przypadku konkretnych dolegliwości, a nawet, w nagłych przypadkach, z najbardziej



podstawowej pomocy medycznej, polegającej na udzieleniu pierwszej pomocy i wezwaniu innego wykwalifikowanego personelu.

W powojennej Polsce apteki mogły być wyłącznie własnością państwową i podlegały Centralnemu Zarządowi Aptek. Po roku 1989 właścicielami aptek są przedsiębiorcy. Próba ograniczenia tego prawa do grona wykwalifikowanych farmaceutów

nie powiodła się, czego efektem jest, iż nie wszyscy właściciele aptek uznają potrzebę respektowania zasad etyki zawodowej. Fakt ten, a także niespójna i niekonsekwentna polityka państwa wobec służby zdrowia, w tym zasad refundacji leków czy brak przepisów dotyczących rozmieszczenia aptek, są przyczyną obserwowanej w wielu miejscach zaostrzonej konkurencji między aptekami, sprowadzającej się do walki cenowej.

Apteki w Polsce oferują bardzo bogaty wybór produktów. Można kupić w nich nie tylko leki, ale również artykuły higieniczne, wyroby drogerijne czy kosmetyki. Apteki uważane są za wiarygodne miejsce codziennych zakupów. W wielu przypadkach nabycie ochronnego olejku do opalania wydaje się rozsądniejsze w aptece niż w markecie – pracujące tu osoby mają odpowiednią wiedzę, by doradzić kupno konkretnego produktu. Zakupy w aptece mają również uzasadnienie asortymentowe – tylko tu nabyć można leki jak również kosmetyki wybranych marek, niedostępnych w drogeriach.

*mgr farmacji
Sebastian Mazur*

NASZE SPRAWY W RADZIE MIEJSKIEJ

W poprzednim numerze prosiliśmy Państwa o uwagi odnośnie zaprezentowanego przez nas Katalogu działań samorządowych. Oto jedna z odpowiedzi na nasz apel.

Z internetowej strony Rady Miejskiej Jeleniej Góry dowiadujemy się, jak głosują poszczególni radni. Na podstronie BIP Urzędu Miasta można zapoznać się z tekstami przyjętych uchwał. Brakuje tam jednak informacji o dyskusjach, składanych interwencjach czy odpowiedziach Prezydenta Miasta na kierowane do niego pytania. Do tych informacji dotrzeć trudno, zwłaszcza gdy radny nie nagłośni odpowiednio swojej aktywności pośród mieszkańców. Skąd wyborca ma w takiej sytuacji czerpać wiedzę, czy radny dobrze działał podczas mijającej kadencji?

Obecny, 2010 rok przyniósł kilka uchwał, w których można byłoby oczekiwać głosowania zgodnego z interesem osób niepełnosprawnych. Radni jednak nie uwzględniali naszych interesów wyrażanych przez nas, bowiem uchwały, mimo wątpliwości, były przyjmowane.

Po pierwsze: ustanowiono nowe granice strefy płatnego parkowania, a wraz z nimi horrendalnie wysokie koszty abonamentu dla parkujących na ulicy (nawet do 400 zł miesięcznie). Wprowadzono co prawda zerowe stawki na tzw. kopertach dla pojazdów osób niepełnosprawnych, ale bez gwarancji, że znajdzie się wystarczająca ilość miejsc kopertowanych np. przed budynkami użyteczności publicznej. Nie przewidziano żadnych ulg w abonamencie dla

osób niepełnosprawnych ruchowo, choćby miały samochód czy motocykl specjalnie dostosowany (uchwała 555/LXVI/2010). Dlaczego radni w większości głosowali za taką uchwałą?

Po drugie: miasto postanowiło wspierać sport kwalifikowany oraz fundować stypendia i nagrody za wybitne osiągnięcia sportowe. Jelenia Góra jest gotowa honorować sportowców np. za medale na igrzyskach olimpijskich, ale nie paraolimpijskich. Podobnie z innymi mistrzostwami czy pucharami – sport osób niepełnosprawnych nie jest w uchwale zauważony. Czy nie ma tu dyskryminacji, należałoby spytać radnych, którzy głosowali za uchwałą (uchwała 557/LXVI/2010).

Po trzecie: KSON zostaje bez siedziby, najbliższe spotkanie opłatkowe osób niepełnosprawnych z biskupem być może przyjdzie zorganizować pod mostem. Rada uchwaliła bowiem, że trzeba sprzedać nieruchomość przy ul. Grabowskiego. Było to mocno kontrowersyjne głosowanie: 9 głosów za, 6 przeciw, 1 wstrzymujący się, 2 nieoddane mimo obecności radnych... Niektórzy radni uznali słusznie, że do czasu zagwarantowania KSON-owi i zrzeszonym stowarzyszeniom nowej lokalizacji, nie można decydować o zabranii i sprzedaniu dotychczasowej siedziby. Nową siedzibę w tym czasie obiecywano, obietnice

zmieniano, ostatecznie KSON nie dostał żadnej pisemnej propozycji... Większość radnych głosowała jednak za uchwałą (uchwała 589/LXIX/2010).

Po czwarte: nowa taryfa MZK. Miasto wprowadza kłopotliwe, drobne opłaty dla seniorów i osób niepełnosprawnych w cenach biletów miesięcznych i całkiem spore w opłatach jednorazowych. Taryfa wzbudza silne kontrowersje naszego środowiska: MZK niewiele zarobi na biletowaniu emerytów i inwalidów, a zepsuje pozytywną opinię, jaką mają niepełnosprawni i osoby starsze o miejskim transporcie. Dlaczego radni odwołując się do środowiska osób niepełnosprawnych nie głosowali przeciw takim rozwiązaniom? Na szczęście uchwała nie weszła w życie – utknęła w sądzie administracyjnym ze względu na wątpliwości natury prawnej – sprawę m.in. podniósł KSON (uchwała 574/LXVIII/2010).

Każdy radny reprezentuje ogół mieszkańców miasta. Nie może jednak zapominać o konkretnych środowiskach, które mu zawierzyły i oczekują reprezentacji. Gdyby informacje o pracach radnych były lepiej dostępne, wielu mieszkańców mogłoby zdziwić się postawą swoich radnych. Gdy któryś z nich zapuka w trakcie kampanii do naszych drzwi, prosząc o poparcie w nadchodzących wyborach, pytajmy, jak głosował w powyższych sprawach.

Milosz Kamiński

Góra Zamkowa w Cieszynie

Po wizycie na wzgórzu zamkowym nabierzemy energii i siły na tydzień wypełniony codziennymi obowiązkami.

Tekst i foto. Marta Klepek



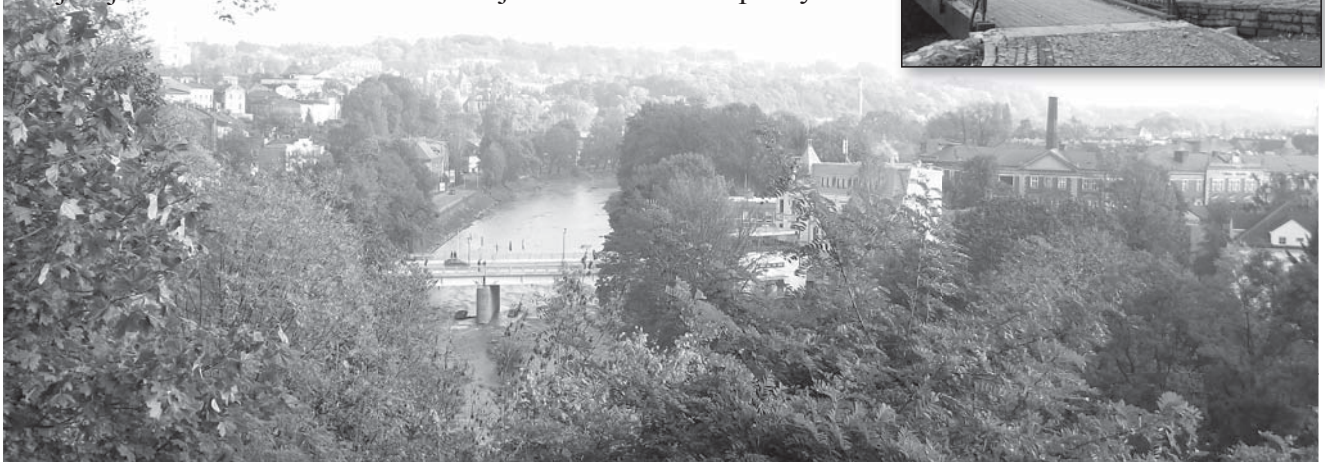
Jeśli nie mamy planów na niedzielne popołudnie, a szczęśliwie jesteśmy w pobliżu Cieszyna, warto wybrać się na Wzgórze Zamkowe, które pamięta początki historii miasta. U jego podnóża płynie rzeka Olza, stanowiąca jednocześnie granicę polsko-czeską, a w okresie wojen była naturalnym murem obronnym.

Góra ta jest niezwykle urokliwa. Gdyby użyć wyobraźni, można byłoby przenieść się w odległe czasy średniowiecza, zobaczyć przechadzających się ludzi z tamtej epoki, usłyszeć dźwięk instrumentów (fletów, bębnow czy gwizdków). Wtedy też powstały budowle, które w całości lub szczątkowo, zachowały się do dziś. Jednym z takich obiektów jest jedenastowieczna rotun-

da, która w owym czasie pełniła funkcję sakralną. Idąc dalej, docieramy do najważniejszego miejsca w grodzie, a mianowicie wieży obronnej, u podnóża której odnajdziemy szczątkowe mury kuchni. O jej istnieniu świadczą odnalezione tam podczas badań archeologicznych kawałki

garnków, mis czy kafla z pieców z herbem piastowskim. Jeszcze kilka metrów w górę i docieramy do Wieży Piastowskiej, pozostałość po zamku książąt cieszyńskich. Chętni mogą wspiąć się na jej szczyt, dokąd prowadzą bardzo strome schody o 121 stopniach. Mimo wysiłku – warto, bo z góry roztacza się piękny widok na Cieszyn polski i czeski, a przy ładnej pogodzie widać również pasmo Beskidu Śląskiego.

Wszystkie budowle, pamiętające jeszcze czasy pierwszych założycieli, znajdują się w pięknym, zadbanym parku, pełnym pomników przyrody. Trzeba tam usiąść, wsłuchać się w szum drzew i płynącej rzeki. Jest to miejsce idealne na odpoczynek.



Troszczkę ziemi, troszczkę słońca...



Fot. justbye

W pierwszą sobotę września odbyła się już po raz jedenasty pielgrzymka osób niepełnosprawnych. Tegoroczne spotkanie miało miejsce w Sanktuarium Matki Bożej Łaskawej w Krzeszowie pod hasłem „Z Maryją bądźmy świadkami Miłości”.

Uroczystość rozpoczęła się o godzinie 10:00 powitaniem pielgrzymów. Chwilę później odbyła się uroczysta eucharystia w remontowanym sanktuarium. Mimo zaawansowanych prac związanych z renowacją świątyni, urok tego miejsca nie stracił na swej wartości. Wszystko to za sprawą licznie przybyłych wiernych, których przywiodła w to miejsce radość życia i chęć wspólnego świętowania.

Mszę odprawił biskup legnicki Stefan Cichy, który zapoznał zebranych z pojęciem świadectwa miłości.

Po dwugodzinnej uroczystości, która nakarmiła ducha, nadszedł czas na posilenie ciała, czyli na agapę. Posiłkowi towarzyszyła rytmiczna muzyka, której nuty ogrzewały zmarznętych. Niestety pogoda nie była najlepsza i wszyscy wyczekiwali słońca.

Po poczęstunku przyszedł wreszcie czas na wręczenie wyróżnień „Przyjaciół osób niepełnosprawnych”. Wskazano aż 13 laureatów, z których jeden otrzymał tytuł „Super-Przyjaciela Osób Niepełnosprawnych”. Wśród nagrodzonych znaleźli

się m.in.: Jerzy Pokój, przewodniczący Sejmiku Dolnośląskiego, który pochyła się nad problemami osób niepełnosprawnych, Telewizja DAMI z Jeleniej Góry, tworzona przez zespół redakcyjny aktywnie wspierający środowisko niepełnosprawnych

poprzez reportaże, wywiady i liczne materiały ukazujące ich sukcesy i problemy oraz ksiądz dziekan Bogdan Żygadło, proboszcz parafii pw. Świętych Erazma i Pankracego w Jeleniej Górze, który uwrażliwia społeczeństwo na problemy niepełnosprawnych. Tytuł „Super-Przyjaciela Osób Niepełnosprawnych” otrzymali Joanna i Aleksander Płotniccy, którzy starają się chronić tę społeczność przed wykluczeniem.

Po uhonorowaniu szczęśliwej trzynastki, nagrodzeni ustawili się do pamiątkowego, grupowego zdjęcia. Chwilę później na scenie pojawił się zespół kaszubski umilający zebranym czas przed koncertem Eleni. W oczekiwaniu na występ



Fot. KOT

gwiazdy, wydarzyło się coś, na co nikt z zebranych już tego dnia nie liczył: w ten zimny, pochmurny i wietrzny dzień, wiatr stał się cieplejszy, a zza chmur przebijały się promienie słońca.



Fot. justbye



Zmianę aury zebrani tłumaczyli sobie obecnością Eleni, która jest osobą tak ciepłą i pełną miłości, że dla każdego znajdzie się miejsce, by ogrzać się w jej blasku. Kiedy artystka weszła na scenę, publiczność przywitała ją gromkimi brawami. Balsamem dla duszy był głos, którym wszystkich oczarowała i zabrała w podróż przez Polskę i Grecję. Zaśpiewała największe swoje przeboje, wśród których usłyszeliśmy m.in. *Miłość jak wino, Do widzenia mój kochany, Na wielką miłość, Nic miłości nie pokona, Po słonecznej stronie życia, Radość ze szkła, Tylko w Twoich dłoniach, Coś z Odysa, Trošeczčkę ziemi, trošeczčkę słońca, Ave Maria*. Podczas śpiewania finałowej *Barki*, ukochanej pieśni Ojca Świętego Jana Pawła II, Eleni nie ukrywała wzruszenia. Nie można nie wspomnieć, że publiczność (zróżnicowana wiekowo) jednym głosem śpiewała wszystkie piosenki razem z artystką, która została obdarowana

skromnymi, ale pochodzącymi od serca, buketami kwiatów oraz śliczną płaskorzeźbą przedstawiającą Anioła. Nic w tym dziwnego, w końcu ma anielski głos... Jak mawiał José Saramago, przyjaciele są niczym anioły, tylko bez skrzydeł. Eleni właśnie jest kimś takim, Aniołem-Przyjacielem wszystkich ludzi, również osób niepełnospraw-

nych. Nie trudno się domyśleć, że ciężko było nam się rozstać z piosenkarką. Jak mówi wers piosenki: *Każdy coś z Odysa ma...*, zatem i Eleni musiała udać się w kolejną podróż. Wcześniej jednak, rozdała liczne autografy. Wraz z jej wyjazdem, słońce schowało się za chmurami...

XI Pielgrzymka Osób Niepełnosprawnych w Krzeszowie przeszła już do historii. Będziemy ją miło wspominać, gdyż jej efektem była radość przybyłych gości i pielgrzymów... Bo przecież tak niewiele trzeba do szczęścia:



*„Trošeczčkę ziemi, trošeczčkę słońca,
gdy dzień nie dzieli, a noc nas łączy.
Trošeczčkę ziemi trošeczčkę serca,
tego pragniemy, by piękniej żyć.*

*Trošeczčkę ziemi, trošeczčkę nieba,
bo chmur i cieni nam już nie trzeba.
Trošeczčkę ziemi, trošeczčkę słońca,
trochę nadziei i więcej nic”.*

Justyna Bytnar

PODZIĘKOWANIE

Pragnę przekazać serdeczne podziękowania Burmistrzowi Kowar Panu Mirosławowi Góreckiemu oraz Dyrektor Domu Pomocy Społecznej w Kowarach Pani Alicji Trembułowicz za umożliwienie grupie dziesięciu niepełnosprawnych wyjazdu do Krzeszowa na XI Pielgrzymkę Osób Niepełnosprawnych w dniu 04.09.2010 r. W imieniu wdzięcznych uczestników pielgrzymki

Marian Szklany

Międzynarodowy Portal Internetowy „Nic o nas bez nas”

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych przy udziale wolontariuszy przygotowuje wspólnie z partnerem niemieckim Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Sachsen e.V. (LAG SH) z Drezna, w ramach Programu Operacyjnego Współpracy Transgranicznej Polska-Saksonia 2007-2013 projekt „Interreglife – nic o nas bez nas”.

Projektem kierowany jest do osób niepełnosprawnych i starszych, dla których ważnym instrumentem jest bezbarierowa informacja i komunikacja oraz działania samopomocowe, ułatwiające samodzielne funkcjonowanie w życiu. Dlatego zamierzamy zbudować portal internetowy, wokół którego powstanie wirtualna sieć grup samopomocowych dla osób niepełnosprawnych w Polsce i Saksonii, a w dalszej perspektywie również w Czechach. Wzorcowe grupy samopomocowe zostaną zorganizowane na terenie powiatów Euroregionu Nysa, a ośrodki koordynujące w miastach – stolicach powiatów.

Misją portalu internetowego „Bez barier – grupy samopomocy” będzie tworzenie narzędzi oraz kształtowanie podstaw wyzwalających inicjatywę i ułatwiających dążenie do własnego rozwoju intelektualnego i ekonomicznego osób niepełnosprawnych, przewlekle chorych, zagrożonych wykluczeniem społecznym oraz ich rodzin i przyjaciół, zapewniającego normalne życie zintegrowane ze społeczeństwem.

Projektowana działalność portalu jest osadzona w bogatych

tradycjach solidarności ludzkiej, a u jej podstaw leżą takie wartości jak poszanowanie podmiotowości człowieka, zdolność społeczeństwa do solidarności z jego niepełnosprawnymi współobywatelami, szacunek do wiedzy i umiejętności, otwartość na zrozumienie barier niepełnosprawności i przyczyn zagrażających wykluczeniem społecznym.

Podstawowym celem realizacji projektu jest zorganizowanie punktów informacyjnych, zapewniających użytkownikom Internetu przez wszystkie grupy niepełnosprawnych, z możliwie najmniejszymi ograniczeniami (bez barier), poprzez utworzenie portalu internetowego dostosowanego merytorycznie i dydaktycznie do możliwości użytkowników i potrzeb grup samopomocowych.

Cele pośrednie, jakie prawdopodobnie uda się zrealizować w trakcie działań podejmowanych w ramach projektu powinny dotyczyć:

- umożliwienia użytkownika Internetu przez wszystkie grupy niepełnosprawnych, przewlekle chorych i zagrożonych wykluczeniem społecznym, poprzez utworzenie krajowego portalu internetowego zintegrowanego z portalem niemieckim,
- przygotowania nowych rozwiązań oprogramowania i konfiguracji sprzętu komputerowego dla potrzeb osób niepełnosprawnych,
- zorganizowania lokalnych (gminnych) punktów informacji dla osób niepełnosprawnych i grup samopomocy,



JERZY PRUDZIENICA

– lat 63, żonaty, dwoje dzieci, pięcioro wnuków; dr nauk ekonomicznych, emerytowany nauczyciel akademicki; prezes Stowarzyszenia Niedosłyszących LIRA w Jeleniej Górze, wolontariusz Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych; ekspert Ministerstwa Rozwoju Regionalnego oraz Dolnośląskiego Urzędu Marszałkowskiego ds. oceny wniosków. Zamieszkały w Janowicach Wielkich. Kandydat na radnego do Rady Powiatu Jeleniogórskiego.



MAJA PRUDZIENICA

– adiunkt w Katedrze Nauk o Przedsiębiorstwie Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, Wydziału Gospodarki Regionalnej i Turystyki w Jeleniej Górze; wolontariusz Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych; koordynator ds. projektów w KSON. Szczęśliwa mama dwóch wspinających synów, z których jeden jest osobą niesłyszącą. Kandydatka na radną do Rady Miejskiej Jeleniej Góry.

- oferowania pełnego spektrum usług i możliwości współdziałania samych niepełnosprawnych, przewlekle chorych oraz zagrożonych społecznym wykluczeniem w Polsce i w krajach Wspólnoty Europejskiej,
- dostarczania informacji o zabezpieczeniach socjalnych, zdrowotnych, politycznych oraz o zdrowym życiu i samopomocy,
- wspomaganiu edukacji osób niepełnosprawnych i zagrożonych wykluczeniem społecznym,



- inicjowaniu współpracy niepełnosprawnych, przewlekłych chorych, ich rodzin i przyjaciół oraz pogłębianie kontaktów między tymi grupami osób i ich stowarzyszeniami,
- wspieraniu i umacnianiu solidarności między sobą oraz zdolności społeczeństwa do solidarności z jego niepełnosprawnymi współobywatelami,
- umożliwieniu transgranicznej wymiany poglądów i informacji oraz współpracy przy rozwiązywaniu problemów osób niepełnosprawnych,
- ułatwieniu dostępu do rynku pracy poprzez edukację, publikację ogłoszeń, porady,
- rozwijaniu partnerskiej współpracy poza Polską z organizacjami działającymi w regionach przygranicznych w Niemczech i Czechach,
- przygotowaniu i wykonaniu wspólnych akcji o charakterze regionalnym, krajowym i międzynarodowym.

Realizacja projektu jest o tyle istotna i potrzebna, że z kompleksowych badań, przeprowadzonych pod koniec 2007 r. przez Pentor Research International SA na zlecenie PFRON (por. „Organizacje pozarządowe lepiej się sprawdzają”, w *Niepełnosprawni TU i TERAZ*, nr 3/2007), jednoznacz-

nie wynika, iż w dalszym ciągu los osób dotkniętych kalectwem nie jest godny pozazdroszczenia. Prowadzone liczne kampanie reklamowe, mające im pomóc, promują jedynie organizatorów tych przedsięwzięć. Gospodarstwa domowe niepełnosprawnych, w porównaniu z ich ogółem, mają nadal o wiele niższe dochody, zajmują mniejszą powierzchnię mieszkalną i są gorzej wyposażone zarówno w urządzenia podstawowe, jak i nowoczesne technologie. Szczególnie dramatyczna jest sytuacja niepełnosprawnych mieszkających na wsiach, zwłaszcza osób starszych. Brak dostatecznego wsparcia z zewnątrz wzmacnia ich bierność i poczucie bezradności. Zaczynają wierzyć w swój brak kompetencji i nawet nie próbują szukać pomocy lub pracy zarobkowej.

Dostępność i jakość oferowanego im wsparcia pozostawia wiele do życzenia. Niepełnosprawni bardzo często nie wiedzą, gdzie mogą się udać po pomoc, a urzędnicy rzadko wykazują zainteresowanie ich sytuacją. Brakuje podstawowej informacji nie tylko o możliwościach uzyskania pomocy finansowej, ale także prawnej, medycznej, psychologicznej. Zwykle nie mają też oni pojęcia o istnieniu stowarzyszeń

zrzeszających ludzi dotkniętych kalectwem.

Projekt portalu “Bez barier – grupy samopomocy” w znacznym stopniu może przeciwdziałać tym zjawiskom ekonomicznym, jednocześnie zapobiegając alienacji grup niepełnosprawnych i zagrożonych wykluczeniem, dotychczas mało aktywnych, poprzez ich aktywizowanie społeczne i zawodowe.

Istnieją czasopisma wydawane przez zarządy główne różnych stowarzyszeń, ale docierają one tylko do ich członków, a jest nimi niewielu niepełnosprawnych. Są też ogólnopolskie portale internetowe poświęcone tej tematyce, ale tylko częściowo spełniają one swoją rolę, bowiem w wielu dziedzinach obowiązują różne rozwiązania w każdym powiecie, a nawet gminie. Projektowany portal ma wypełnić tę lukę informacyjną. Internet w Polsce coraz szybciej dociera pod strzechy, ale grupy upośledzone z powodów edukacyjnych i finansowych mają bardzo utrudniony dostęp do społeczności wirtualnej. Lokalne punkty informacyjne mają ułatwić dostępność do Internetu, a tym samym do informacji i wiedzy, ułatwiających życie.

*dr Maja Prudzienica
dr Jerzy Prudzienica*

„Kowarskie Wrzosi” kwitną cały rok

Zespół „Kowarskie Wrzosi” powstał w 2002 r. z inicjatywy mieszkańców Kowar i Zofii Trojnar. Od początku wspierały ją Krystyna Chojnowska, Urszula Szwaia i Halina Łoboda. Cały czas życzliwą pomoc uzyskiwano od władz miasta, choć najczęściej inicjatyw pochodziło od zespołu, który liczył maksymalnie 8 osób.

To z naszej inicjatywy przy wydatnym wsparciu mieszkańców Kowar i Starostwa Powiatowego w Jeleniej Górze udało się zakupić stroje ludowe, które choć dziś mają już 9 lat są w bardzo dobrym stanie – wspominają kowarzanki.

Zespół już ponad 200 razy wystąpił dla publiczności na całym Dolnym Śląsku, w Kamieniu Pomorskim oraz w Czechach.

– Śpiewamy – mówi p. Zofia – piosenki ludowe, pamiętając o korzeniach mieszkańców regionu jeleniogórskiego. Opieramy się o teksty i melodie śpiewane przez naszych rodziców

i babcie, ale mamy wiele nowości, które wyszły m.in. spod mojego pióra. Wydaliśmy płytę z naszymi piosenkami. To tylko fragment naszego dorobku, który warto utrzymywać, także przez uczestnictwo w zespole „sztafety pokoleń” czyli młodych mieszkańców Kowar i okolic.

Naszymi rozmówcami oprócz Zofii Trojnar są jej koleżanki z zespołu: Lucyna Palacz i Nela Januszewska. Zgodnie twierdzą, że siły i determinacji starczy im na najbliższe 20 lat, a ich repertuar jest niewyczerpany. Jednak są też kłopoty, jak zwykle doczesne. Głównie to brak środków na przejazdy, na udział w festiwalach a wreszcie na muzyków, bo myślą o stworzeniu kapeli. Gościnnych progów używał „Wrzosom” Kowarski Dom Kultury. – Czujemy życzliwość



ze strony mieszkańców Kowar i to nas uskrzydla.

W zespole występują również osoby niepełnosprawne, dlatego zwróciliśmy się do KSON z prośbą o pomoc. Wspólnie myślimy o stworzeniu rejestrowego stowarzyszenia, które da nam możliwość występowania o środki zewnętrzne, także unijne.

Zespół pilnie poszukuje akordeonisty, dla którego środki zabezpieczył Burmistrz Miasta oraz muzyków z prawdziwego zdarzenia, z pasją, rozumiejących nastrojów piosenki ludowej i mających radość ze wspólnego śpiewania.

Zespół otwiera się również na chętnych do śpiewania w każdym wieku.

Bardzo jesteśmy zadowoleni ze współpracy z obecnym Burmistrzem Miasta panem Mirosławem Góreckim oraz z Radą Miasta, którzy ku naszej radości szczytą się, że mają „Kowarskie Wrzosi”.

SOL



Wszystkich chętnych do współpracy z „Kowarskimi Wrzosami” prosimy o kontakt z Zofią Trojnar pod numerem telefonicznym 75 76 13 389, 660 684 239

KLIMAT SPRZYJA ZAWAŁOM

Specjaliści uważają, że coraz częściej będziemy wystawieni na ekstremalne ciepło i zimno, co stanie się dodatkowym obciążeniem dla serca. Przykładowo obecnie spadek dziennej temperatury w Wielkiej Brytanii o 1 stopień Celsjusza ma związek z dwustoma dodatkowymi zawałami serca. Fale upałów sprzyjają też zgonom z powodu innych dolegliwości sercowych. W 2003 roku w Paryżu w pierwszej połowie sierpnia temperatury przekroczyły 40 stopni i zmarło ponad 11 tys. osób. W tym samym czasie upały zabiły 2 tys. Brytyjczyków. Ryzyko dla życia dotyczy głównie pierwszych dwóch tygodni ekspozycji na ekstremalne ciepło lub zimno i jest największe w przypadku najsłabszych osób – starszych i z problemami sercowymi.

Naukowcy z London School of Hygiene & Tropical Medicine przeanalizowali dane dotyczące ponad 84 tys. pacjentów przyjętych do szpitali z zawałem w latach 2003-2006 i porównali wyniki z dziennymi temperaturami w Anglii i Walii. Jak się okazało, spadek średniej dziennej temperatury o 1 stopień był związany ze wzrostem częstotliwości zawałów serca o 2% w ciągu 28 dni, nawet latem. Większość ofiar ma od 70 do ponad 80 lat. Z nieznanых przyczyn mniej narażone są osoby, które stale przyjmują aspirynę.

Profilaktyka jest prosta: starsze osoby powinny odpowiednio się ubierać i przebywać w ciepłych pomieszczeniach.

SENIORZY WOLĄ BYĆ W DOMU

Gdy u starszych osób dochodzi do złamania szyjki kości udowej w miejscu, które trudno się zrasta, najlepszym wyjściem jest założenie endoprotezy stawu biodrowego – całkowitej lub częściowej. W przypadku pacjentów, których ogólny stan zdrowia jest gorszy, preferowana jest ta druga. Śmiertelność seniorów, którzy przeżyli taką operację, jest znacznie podwyższona.

Naukowcy z Uniwersytetu McGilla w Montrealu przeanalizowali dane zebrane wśród ponad 11 tys. mieszkańców prowincji Quebec w wieku 65 lat i starszych, którym w latach 1997-2004 wszczepiono endoprotezę częściową. Zebrali informacje na temat tego, dokąd trafiali po wypisaniu ze szpitala: do domu, ośrodka rehabilitacji, domu

opieki czy innego szpitala. Okazało się, że odsetek zgonów wśród pacjentów, którym po wyjściu ze szpitala przydzielono opiekę domową był – w ciągu trzech kolejnych miesięcy – o 43% niższy niż wśród tych, którzy takiej opieki nie mieli.

Wyniki te wskazują, że zapewnienie osobom starszym po operacji stawu biodrowego opieki domowej podwyższa ich szanse przeżycia. Niestety, tylko 16% objętych badaniem seniorów ją otrzymało.

Z FRONTU WALKI Z CUKRZYCĄ

Badanie, przeprowadzone na zlecenie amerykańskiego Ministerstwa Rolnictwa, pokazało, że rozpuszczalny w wodzie ekstrakt cynamonu zwiększa liczbę przeciwutleniaczy od 13% do 23%, co wiąże się ze zmniejszeniem stężenia glukozy we krwi.

22 otyłych uczestników eksperymentu, mających zaburzenia stężenia glukozy było obserwowanych przez 12 tygodni. Stan zdrowotny, w którym się znajdowali, nazywany jest przedcukrzycowym. Zostali podzieleni losowo na dwie grupy. Dwa razy dziennie, przy zachowaniu dotychczasowej diety, pierwsza otrzymywała placebo, a druga 250 mg suszonego, rozpuszczalnego w wodzie cynamonu. Krew pobierano na czczo na początku badania, po sześciu i po dwunastutygodniach, w celu zmierzenia zmian stężenia glukozy i przeciwutleniaczy.

*

Dieta bogata w zielone warzywa liściaste wyraźnie zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę typu drugiego – wynika z analizy brytyjskich naukowców.

Udział w rozwoju tej choroby mają do pewnego stopnia czynniki genetyczne, ale największe znaczenie odgrywa niezdrowy tryb życia – przejadanie się, nadwaga i otyłość oraz brak ruchu. Regularna aktywność fizyczna, zrzucenie zbędnych kilogramów, ograniczenie spożycia tłuszczu i niskokaloryczna dieta mogą zapobiegać postępowi cukrzycy.

Dieta bogata w warzywa i owoce jest znana z korzystnego wpływu na układ krążenia, jednak jej rola w prewencji cukrzycy typu drugiego nie została dobrze udokumentowana. Naukowcy z Uniwersytetu w Leicester przeanalizowali dane

zebrane w sześciu różnych badaniach, które łącznie objęły ponad 220 tys. osób. Okazało się, że osoby jedzące więcej warzyw i owoców nie były mniej narażone na tę chorobę. Tylko zielone liściaste warzywa, takie jak szpinak, kapusta oraz spokrewnione z nią brokuły i kalafior, obniżały ryzyko tego schorzenia. Osoby, które zjadały ich dziennie ok. 122 g, były o 14% mniej narażone na cukrzycę.

Na razie naukowcy nie potrafią wytłumaczyć swoich obserwacji i planują dalsze badania. Ich zdaniem nadal aktualne pozostaje zalecenie, by dla zdrowia spożywać pięć porcji warzyw i owoców dziennie, w których nie powinno zabraknąć zielonych warzyw liściastych.

*

Osoby chorujące na cukrzycę sprawdzają poziom glukozy przez codzienne, bolesne nakłucia. Być może już niedługo metoda ta przejdzie do historii.

Specjaliści od ponad 10 lat pracują nad mierzaniem poziomu glukozy przez skórę. Metoda wykorzystuje działające na cząsteczki cukru promienie podczerwone, którymi przeświecła się skórę. Udało się pokonać główny problem opracowywanej procedury. Promieniowanie podczerwone wnika bardzo płytko w tkankę, nie mierzy więc poziomu cukru we krwi, tylko w otaczającym komórki skóry płynie. Jest już jednak specjalny algorytm, który na podstawie wyników takiego badania potrafi obliczyć stężenie glukozy we krwi. Algorytm uwzględnia też zmiany poziomu cukru po jedzeniu.

Zaplanowano badania kliniczne, na razie na osobach zdrowych.

KOBIETY MNIEJ SPRAWNE NA STAROŚĆ

Zdaniem lekarzy z Agencji Zdrowia Publicznego w Barcelonie, choć kobiety żyją dłużej niż mężczyźni, to w podeszłym wieku są od nich znacznie mniej sprawne. Podstawowym czynnikiem, który może tłumaczyć te różnice, jest ich obciążenie w ciągu życia podwójnymi obowiązkami – z jednej strony zajęciami domowymi, a z drugiej pracą zawodową. Praca w domu jest mniej satysfakcjonująca i opłacalna niż praca zarobkowa, a poza

tym zwiększa występowanie chorób nie zagrażających bezpośrednio życiu, takich jak schorzenia układu mięśniowo-szkieletowego czy depresja.

Naukowcy analizowali dane na temat długości życia oraz kondycji fizycznej 4 244 kobiet i mężczyzn, którzy ukończyli 65 lat. Informacje pochodziły z lat 1992, 2000 i 2006. W tym ostatnim roku, odsetek mężczyzn z niepełnosprawnością oceniono na 30%, podczas gdy kobiet na 53%.

SYNTETYCZNE ROGÓWKI

Uszkodzenia rogówki są jedną z głównych przyczyn ślepoty. Jedyną dostępną terapią był dotąd przeszczep. Powoduje on jednak uciążliwe skutki uboczne, a poza tym dawców nie ma zbyt wielu.

Naukowcom z kanadyjskiego University of Ottawa i szwedzkiego Linköping University po 10 latach badań udało się otrzymać syntetyczną rogówkę. Przeprowadzono już wstępne badania kliniczne na 10 pacjentach ze Szwecji. W ciągu dwóch lat własne komórki chorych skolonizowały wszczepiony narząd, całkowicie go odbudowując. Ponieważ implant nie zawiera obcych komórek, pacjenci nie potrzebowali leków, których podawanie jest konieczne po przeszczepie narządu od innej osoby.

NIEDOBORY CYNKU I ZAPALENIE PŁUC

Naukowcy z Uniwersytetu Tufts w Bostonie badali odporność oraz występowanie infekcji oddechowych w grupie niemal 600 mieszkańców domów spokojnej starości. Na początku wszystkim zmierzono poziom cynku w surowicy krwi – pierwiastka pełniącego ważną rolę w funkcjonowaniu układu odpornościowego. Następnie przez rok podawano im połowę dziennej zalecanej dawki niezbędnych witamin i minerałów (w tym cynku), po czym badanie powtórzono.

Okazało się, że duży odsetek osób miał zbyt niski poziom cynku na początku i po upływie roku. Ci, którzy mieli prawidłowy poziom tego pierwiastka, o połowę rzadziej zapadali na zapalenie płuc. Nawet jeśli zachorowali, to choroba trwała krócej, przepisywano im mniej antybiotyków i zażywali je przez mniej dni. W grupie tej stwierdzono też niższy odsetek zgonów.

Oprac. ga

NISKA CENA TO NIE ZAWSZE OKAZJA

Promocje, oferty specjalne, wyprzedaże i obniżki stały się elementem naszej codzienności, dlatego towary coraz częściej wybieramy według kryterium ceny. Jednak nie zawsze zakupy z najtańszego źródła są dla nas bezpieczne. Szczególnie podczas dokonywania ich na bazarze, giełdzie, czy w Internecie możemy nieświadomie narazić się na bardzo poważne kłopoty.

Zgodnie z artykułem 292 Kodeksu karnego, kto nabywa rzecz, o której na podstawie towarzyszących okoliczności powinien i może przypuszczać, że została uzyskana za pomocą czynu zabronionego, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat dwóch, a w wypadku rzeczy o znacznej wartości kara sięgnąć może nawet 5 lat.

Nieumyślnego paserstwa możemy się dopuścić, gdy okoliczności towarzyszące transakcji powinny wzbudzić podejrzenie, iż towar kupujemy od osoby nieuprawnionej. Dotyczy to zwłaszcza sytuacji, gdy cena w znaczący sposób odbiega od obowiązujących na rynku. Jeśli więc ktoś oferuje markowy towar za bardzo małe pieniądze, musimy zastanowić się, czy mamy do czynienia z podróbkami, czy też rozmawiamy ze złodziejem.

Brak dokumentów (gwarancja, instrukcja obsługi), oferowanej fabrycznie nowej łódki, to kolejny sygnał, że coś jest nie w porządku. Gdy usłyszymy, że te dokumenty zginęły, trzeba poprosić o dowód zakupu. Jeśli go nie ma, zrezygnujmy z transakcji.

Jeśli chcemy stać się właścicielem samochodu lub innego środka transportu, koniecznie musimy sprawdzić dowód i tablice rejestracyjne, tabliczki znamionowe nadwozia i silnika. Jakikolwiek ślady manipulowania przy dokumentach czy wybijanych numerach powinny prowadzić do natychmiastowej rezygnacji z zakupu. O ile samochód pochodzi z zagranicy, musimy zapoznać się z umową sprzedaży i dokumentami celnymi. Jeśli nie znamy języka, w których zostały sporzą-

dzone, trzeba skorzystać z pomocy zaufanej osoby z tą umiejętnością, bowiem sprzedający może nam pokazać, przykładowo, rachunek z myjni.

Zasadę ograniczonego zaufania stosuje się także do oprogramowania komputerowego. Jeśli więc na aukcji internetowej ktoś oferuje atrakcyjny program za niezwykle niską cenę, lepiej od razu skontaktować się z producentem lub znanym dystrybutorem w celu ustalenia, czy nie mamy do czynienia z nielegalną kopią programu. Również ściąganie programów za darmo może okazać się przestępstwem. O ile w sieci oferowane są darmowe programy, za które w sklepie trzeba zapłacić niemałe pieniądze, niemal zawsze wiąże się to z łamaniem praw autorskich.

Pamiętajmy, że anonimowość w sieci nie istnieje. Tożsamość naszego komputera jest dla policji i organizacji antypirackich bardzo dobrze widoczna. Każde nasze działanie pozostawia wiele elektronicznych śladów.

Artykuł 118 Prawa autorskiego stanowi, że osoba nabywająca lub pomagająca w zbyciu przedmiotu, będącego nośnikiem utworu, artystycznego wykonania, fonogramu, wideogramu rozpowszechnianego lub zwielokrotnionego bez uprawnienia albo wbrew jego warunkom, a także osoba przyjmująca go lub pomagająca w jego ukryciu w celu osiągnięcia korzyści majątkowej, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5. Jeżeli na podstawie towarzyszących okoliczności powinna i może przypuszczać, że został uzyskany za pomocą czynu zabronionego, podlega grzywnie, karze ograniczenia albo pozbawienia wolności do lat 2. Korzyść majątkowa polega na różnicy pomiędzy ceną, jaką zapłacono za kopiowane nielegalnie dyski czy kasety, a należną za licencjonowane produkty. Przepis wymaga jedynie, by kupujący działał w celu osiągnięcia korzyści majątkowej. Nie ma przy tym znaczenia korzyść majątkowa, którą osiągnął sprzedający.

O tym, że nielegalne rozpowszechnianie filmów czy utworów muzycznych w Internecie czy też sprzedawanie ich na bazarze stanowi przestępstwo, wiemy niemal wszyscy. Pamiętać

jednak trzeba, że przestępstwem jest także nabywanie nielegalnie kopiowanych płyt czy książek, nawet za darmo.

Niezwykle korzystne propozycje cenowe zawsze powinny nas skłonić do zastanowienia, czy rzeczywiście towar jest wartościowy, a jeśli tak, to dlaczego tak tani. Jeśli na te pytania nie umiemy znaleźć przekonującej odpowiedzi, lepiej zrezygnować z zakupu, aby nie narazić się na kłopoty.

PRZED SKLEPEM TAK JAK NA ULICY

Weszły w życie przepisy obejmujące drogi osiedlowe i parkingi sklepowe zasadami kodeksu ruchu drogowego. Mandat w wysokości 500 zł nie ominie więc kierowców, którzy bezprawnie zajmują znajdujące się na nich miejsca parkingowe przeznaczone dla pojazdów osób z niepełnosprawnością.

Dodatkowo samochód nieuprawniony do zajmowania „koperty” przed hipermarketem zostanie na koszt właściciela odholowany na policyjny

parking depozytowy. Za samo odholowanie kierowca zapłaci 440 zł, a za dobę postoju – 33 zł. W sumie więc z mandatem za parkowanie na miejscu przeznaczonym dla kierowców niepełnosprawnych można zapłacić nawet tysiąc złotych!

Nowością w znowelizowanych przepisach kodeksu drogowego jest postępowanie w sytuacji, gdy właściciel zwleka z odebraniem samochodu z parkingów depozytowych. W takim przypadku po trzech miesiącach starosta wystąpi do sądu z wnioskiem o orzeczenie przepadku nieodebranego pojazdu na rzecz powiatu. Do tej pory mógł on stać na parkingu policyjnym przez pół roku, a potem stawał się własnością Skarbu Państwa. Regulacja ta została jednak zakwestionowana przez Trybunał Konstytucyjny, który uznał, że przepadek rzeczy może nastąpić na podstawie prawomocnego orzeczenia sądu. Z kolei z doświadczeń resortu finansów wynikało, że 6-miesięczne koszty trzymywania pojazdu na parkingu na ogół przewyższały jego wartość.

Opracował and



MAŁGORZATA LAMCH

W latach 1995-1998 była społecznym kuratorem sądowym dla dorosłych, pracowała jako rejestratorka medyczna. Wolontariuszka KSON, członek Stowarzy-

szenia Osób Niepełnosprawnych Intelakualnie i Ruchowo „Przyjaciele”. W 2007 roku w Plebiscycie Jeleniogórskim została wybrana najlepszym niepełnosprawnym sportowcem. Ma dwie dorosłe córki. Lubi historię i książki. Jej motto brzmi: „Dawać z siebie wszystko dla innych, to jakby odnajdywać najwspanialszego siebie”. Kandyduje na radną do Rady Miejskiej Jeleniej Góry.

KONKURS „JELENIOGÓRZANIN BEZ BARIER”

Prezydent Miasta Jelenia Góra z inicjatywy Powiatowej Społecznej Rady ds. Osób Niepełnosprawnych ogłosił konkurs „Jeleniogórzanin bez barier”, którego celem jest promowanie postaw osób przełamujących bariery i stereotypy dotyczące niepełnosprawności. Do Konkursu mogą być zgłaszani niepełnosprawni, pełnoletni mieszkańcy Jeleniej Góry, którzy swoją postawą społeczną lub zawodową dają przykład innym.

Szczegóły dotyczące konkursu, regulamin oraz formularz zgłoszeniowy dostępne są w Wydziale Zdrowia i Polityki Społecznej UM (ul. Sudecka 29, pokój 17) lub na www.jeleniagora.pl (w zakładce Zdrowie i Polityka Społeczna/Aktualności).



MIŁOSZ KAMIŃSKI

– prawnik, absolwent Szkoły Praw Człowieka przy Helsińskiej Fundacji Praw Człowieka. Pracował m.in. jako nauczyciel prawa, obecnie jest sekretarzem Miasta Piechowice. Od lat współpracuje z KSON i innymi stowarzyszeniami. Kandydat na radnego do Rady Miejskiej Jeleniej Góry.

PRAWA CZŁOWIEKA POD OBSERWACJĄ

Okolo tysiąca trenerów i działaczy wykształciła Szkoła Praw Człowieka przy Helsińskiej Fundacji Praw Człowieka w Warszawie. Od lat prowadzą tu wykłady konstytucjonaliści, wybitni praktycy, sędziowie Trybunału Konstytucyjnego. Uczestnikami tych wysokospecjalistycznych kursów (obecnie w formie studiów podyplomowych) są urzędnicy, policjanci, więziennicy, nauczyciele, działacze społeczni.

Każdy absolwent Szkoły Praw Człowieka już w czasie zajęć angażuje się w działania praktyczne. W ich ramach prowadzono np. monitoring dostępności sądów polskich, którego rezultatem był raport zawierający wnioski i postulaty do władz. Była to jedna z większych ogólnopolskich akcji opartych na działaniach absolwentów szkoły. Podczas badań należało spędzić kilka dni na rozprawach w sądzie. Sprawdzano, jak sędziowie prowadzą rozprawy, czy np. osoby sądzone rozumieją język, którym przemawia do nich sąd, czy podsądni potrafią zrozumieć, w jakich procedurach uczestniczą i czy w samym gmachu sądu mogą

poruszać się i załatwiać swoje sprawy jak klienci wymiaru sprawiedliwości, a nie petenci. Oceniano nie tylko sumienność wypełniania wokandy przed salami rozpraw, ale też np. kwestie podjazdów dla osób na wózku czy akustykę sali.

Monitoring praw człowieka w terenie to także lektura lokalnej prasy, przesyłanie sygnałów do Fundacji, gdy prasa pisze o sprawach, które dotyczą praw człowieka. Helsińska Fundacja prowadzi czytelną, w której archiwizowane są wszelkie wycinki prasowe o kontrowersyjnych sprawach. Niekiedy sprawy z lokalnych problemów sta-

ją się ogólnopolskimi dylematami czy trafiają nawet do Trybunału Praw Człowieka w Strasburgu. Z bazy korzystają studenci i osoby opiekujące się poszczególnymi sprawami w Fundacji, w większości wolontariusze.

Wreszcie monitoring praw człowieka to zaangażowanie w sprawy indywidualne, gdy kierowane są do Fundacji prośby o pomoc, opiekę, informację. Warto przywołać tu chociażby sprawę osoby, której na skutek zeznań rodziny groziło ubezwłasnowolnienie i leczenie w zakładzie psychiatrycznym. Ponieważ osoba ta poprosiła o obecność Fundację, przedstawiciel HFPC uczestniczył w rozprawach i kontaktował się z prokuraturą w Jeleniej Górze. Zgodnie z założeniem monitoringu, nie przejmował jednak obrony osoby, nie stał się jej adwokatem. Obserwował, czy wszystkie procedury są prawidłowe, czy nie ma uprzedzeń organów względem tej osoby, proceduralnych pułapek, przez które osoba słabo orientująca się w swojej sytuacji może zostać pokrzywdzona. Może to niewiele, zwłaszcza dziś, gdy sądy muszą stosować coraz bardziej demokratyczne prawo, ale otucha, jakiej można swoją obecnością dodać uczestnikowi postępowania, też daje satysfakcję. A o to właśnie chodzi w wolontariacie.

Miłosz Kamiński

SPORT • SPORT • SPORT

Olimpiady Specjalne

Warszawa gościła we wrześniu uczestników Europejskich Letnich Igrzysk Olimpiad Specjalnych, zorganizowanych po raz pierwszy w jednym z państw Europy Środkowo-Wschodniej. Spośród 900 przyznanych medali Polacy zdobyli 173, w tym 86 złotych.

Igrzyska były najpoważniejszą imprezą w 25-letnich dziejach polskiego udziału w światowym ruchu Olimpiad Specjalnych – organizacji skupiającej ponad 3 miliony zawodników, której misją jest zapewnienie udziału osób z niepełnosprawnością intelektualną w całorocznym cyklu treningów i zawodów w wybranych olimpijskich dyscyplinach sportowych.

Wśród jeleniogórskich akcentów Igrzysk na podkreślenie zasługuje mianowanie Mai Włoszczowskiej Ambasadorem Olimpiad Specjalnych i jej udział w wielu wydarzeniach ELIOS.

Więcej informacji o Igrzyskach i działalności Stowarzyszenia Olimpiady Specjalne Polska, któ-

rego Oddział Regionalny ma siedzibę w Jeleniej Górze – na stronie <http://www.olimpiadyspecialne.pl/>. Relacja naszego specjalnego wysłannika o przebiegu ELIOS 2010 w następnym wydaniu TiT.



Śmiech to zdrowie

Młoda para zbliża się powoli do ołtarza. Wśród zebranych gości jest mała dziewczynka, która szeptem pyta swoją mamę:

– Mamusiu, a dlaczego panna młoda jest tak ślicznie ubrana w białą sukienkę?

– Bo widzisz córeczko, ona chce wszystkim pokazać jak bardzo jest szczęśliwa.

– To dlaczego pan młody jest ubrany na czarno?

*

– Wiem, że to tylko formalność – mówi młody człowiek do ojca swojej dziewczyny – ale chciałbym prosić o rękę pańskiej córki.

– A kto ci powiedział, że to jest tylko formalność?!

– Ginekolog...

*

Amerykański milioner na łożu śmierci dyktuje testament:

– Mojemu kuzynowi Johnowi zapisuję wszystkie akcje i posiadłość nad morzem, mojej wiernej kucharce – rezydencję na Jamajce, a mojemu siostrzeńcowi Billowi, który zawsze twierdził, że najważniejsze jest zdrowie – moje buty sportowe i rakietę tenisową.

*

Rozmawiają dwaj wędkarze:

– Miałem wczoraj cudowny sen! W piękną, gwiaździstą noc

płynąłem łódką z piękną, seksowną blondynką...

– I co?

– Złowiłem 3-kilogramowego szczupaka!

*

Górnik wpadł do szybu w kopalni. Prerażeni koledzy nachylają się nad czeluścią:

– Żyjesz?!

– Żyja!

– Mosh złamana noga?

– Nii...

– To może ręka?

– Niii...

– To dlaczego nie wychodzisz?!

– Bo jeszcze leca...