



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

ISSN 1895 – 4987

NIEPEŁNOSPRAWNI

TU TERAZ

BIULETYN INFORMACYJNY

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

KWIECIEŃ

1/44/2012

W NUMERZE:

O nas w kraju i na świecie

strona **2**

**Stowarzyszenie Rodziców Dzieci
Niepełnosprawnych „Światło”**

strona **4**

My w kulturze

strona **6**

**Cieszyn – zarys dziejów
miasta**

strona **8**

Z redakcyjnej poczty

strona **11**

Sport niepełnosprawnych

strona **12**

Nowinki medyczne

strona **16**

W świecie paragrafów

strona **18**

Turystyka niepełnosprawnych

strona **18**

Legends i podania

strona **23**

Kultura

strona **24**



Co w KSON-ie piszczy?

strona **3**



Wspomnienie Andrzeja Kempy

strona **5**

Przeczytaj i przekazuj innym

O NAS W KRAJU I NA ŚWIECIE

SZTUCZNE MIĘŚNIE

Japończycy opracowali egzozoskielet wyposażony w sztuczne mięśnie. Ma on ułatwić starszym ludziom poruszanie się i codzienne czynności, nawet podnoszenie ciężkich przedmiotów. Wążący 9,2 kilograma egzozoskielet stanowi rodzaj kombinezonu – robota. Jest to plecak z aluminiową ramą, rękawami i nogawkami. Sztuczne mięśnie z gumowych pęcherzy, w osłonie z siatki, poruszane są przez sprężone powietrze, co upraszcza ich budowę i czyni je lekkimi. W porównaniu z układem silników elektrycznych o porównywalnej mocy są 400 razy lżejsze. Nie szkodzą im ani pył, ani woda. Sterowanie zapewnia kamizelka reagująca na głos i ruchy. Urządzenie ma trafić na rynek na początku przyszłego roku. Cięższa wersja znajdzie zastosowanie przy wymagających siły pracach, lżejsza między innymi w szpitalach przy podnoszeniu pacjentów. Korzystanie z urządzenia ma być płatne, ale w większości przypadków 90 proc. kosztów pokryje japońskie ubezpieczenie zdrowotne.

FERMY RAF

Prawdopodobieństwo odkrycia leczniczego związku w głębinach oceanu jest od 400 do 600 razy wyższe niż na lądzie, a rafy koralowe są ich najbogatszym źródłem – uważają specjaliści z programu ochrony raf amerykańskiej organizacji Nature Conservancy.

Ich zasoby jednak kurczą się z powodu szkód wyrządzanych przez zmiany klimatu i zanieczyszczenie środowiska. Dlatego naukowcy stworzyli ферmy, które wspomagają ponad 30 tys. koralowców zlokalizowanych w okolicach Florydy i archipelagu Wysp Dziewiczych. Mają nadzieję, że dzięki temu uda się zapobiec dalszej degradacji.

Preparaty, które zawierają związki pochodzące z raf koralowych, stosowane są w terapii przeciwnowotworowej i przeciwretrowirusowej. Badana jest także ich skuteczność w leczeniu m.in. chorób Alzheimera i Parkinsona.

Oprac. GEL

Tadeusz Siwek

WIZERUNKI I BARIERY



Jako zasadę można przyjąć ukazywanie w mediach osób niepełnosprawnych jako aktywnych ludzi sukcesu. Telewizja pokazuje inwalidów grających w siatkówkę na siedząco, biorących udział w wyścigu na specjalnie skonstruowanych wózkach, przemierzających górskie szlaki, odbierających puchary i nagrody, uśmiechniętych, radosnych i pewnych siebie. W tle takich medialnych obrazków zamieszczony jest komentarz, z którego wynikają kolejne rekordy ustanawiane przez niepełnosprawnych sportowców.

Oglądacz takich programów może odnieść wrażenie, że codzienność inwalidów przypomina niekończący się miting sportowy, gdzie jedynym problemem uczestników jest zdobycie jak najlepszego wyniku,

poprawienie życiowego rekordu, zakwalifikowanie się na kolejne zawody...

Tymczasem, tak naprawdę na codzienność ludzi niepełnosprawnych składają się rzeczy i sprawy zupełnie innej natury, pozostające w cieniu medialnych przekazów, starannie ukrywane i pomijane jako niepasujące do przyjętego wzorca. Niezależnie od różnych dysfunkcji ciała i umysłu, których leczenie i osvajanie bywa wystarczająco trudne i bolesne, przed inwalidami wyrastają rozliczne bariery, których pokonanie lub omijanie jest praktycznie niemożliwe... Niewidomy potraktowany w banku jako człowiek drugiej kategorii, głuchoniemy petent próbujący wyłuszczyć swoją sprawę aroganckiemu urzędnikowi, paraplegik usiłujący dostać się do sali teatru, inwalida próbujący zaparkować auto na zatłoczonym parkingu, to zdarzenia i obrazki częste nie tylko w Jeleniej Górze.

Przy okazji niejako potwierdza się smutna prawda, że największe bariery i przeszkody mają charakter mentalny – bez ich likwidacji rzeczywista integracja jest, niestety, niemożliwa.



**NIEPEŁNOSPRAWNI
TU i TERAZ**

BIULETYN INFORMACYJNY



**TRIANON
POLSKA**

DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW PFRON

Wydawca: Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych

Partner: Stowarzyszenie „Działajmy Razem” – TRIANON PL

Redaktor naczelny: Tadeusz Siwek, stale współpracują Andrzej Grzelak, Grzegorz Kędziora, Romuald Witczak.

Adres wydawcy i redakcji: 58-500 Jelenia Góra, ul. Osiedle Robotnicze 47A, tel.: 75 75 242 54, tel./fax 75 75 231 83, e-mail: redakcja.kson@wp.pl

• www.kson.pl

Skład i druk: AD REM, 58-500 Jelenia Góra, ul. Okrzei 12, tel. 75 75 222 15

Nakład 2500 egz.

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

CO W KSON-ie PISZCZY...?

CENTRUM INFORMACJI I WSPARCIA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

W lutym br. rozpoczęliśmy realizację kolejnego zadania publicznego.

Utworzenie i działalność Centrum Informacji i Wsparcia Osób Niepełnosprawnych to zadanie mające na celu kompleksową pomoc edukacyjną, informacyjną i poradniczą. Adresatami są przede wszystkim osoby niepełnosprawne, ale po pomoc do Centrum mogą zgłaszać się także inne osoby zainteresowane problematyką niepełnosprawności tj. rodzice, opiekunowie, pracodawcy, pracownicy instytucji pomocowych czy organizacji pozarządowych.

W Centrum udzielamy: porad prawnych, psychologicznych, z zakresu pośrednictwa pracy (dysponujemy bazą ofert pracy), porad społecznego rzecznika interesów osób niepełnosprawnych oraz mediatora sądowego. Porady udzielane są w siedzibie Sejmiku, a także drogą telefoniczną (m.in. za pomocą bezpłatnej Infolinii 800 700 025), mailową i za pomocą komunikatorów internetowych. W celu dotarcia do jak największej grupy odbiorców zostały utworzone mobilne Punkty Informacji w woje-

wództwie śląskim tj. w Cieszynie, Wiśle, Istebnej, Zebrzydowicach i Skoczowie oraz w powiecie jeleniogórskim w: Karpaczu, Szklarskiej Porębie i Podgórzynie. Centrum czynne jest od godziny 9.00 do 16.00 w dni robocze, a – z myślą o osobach pracujących, które nie mogą dotrzeć do Centrum w tygodniu – planowane też są dyżury doradców w soboty. Więcej bieżących informacji o pracy Centrum znajdziecie Państwo na stronie www.kson.pl

Zadanie współfinansowane jest ze środków PFRON w ramach IX konkursu ofert.

Monika Żak



Redakcja Niepełnosprawni „TU i TERAZ”
**przyjmuje bezpłatnie ogłoszenia
o charakterze niekomercyjnym
dotyczące spraw istotnych dla osób niepełnosprawnych**
(sprzęt rehabilitacyjny, zamiana mieszkań, poszukiwanie opiekunów, itp.)

Zainteresowanych prosimy o kontakt z biurem Sejmiku

Stowarzyszenie Rodziców Dzieci Niepełnosprawnych „Światelko”

Stowarzyszenie Rodziców Dzieci Niepełnosprawnych „Światelko” powstało w marcu 2009 roku, a początkowo działało jako grupa samopomocowa. Zawiązanie Stowarzyszenia miało na celu zrzeszenie i pomoc rodzicom opiekującym się dziećmi z niepełnosprawnością intelektualną, a szczególnie z autyzmem i jego pochodnymi chorobami, a także chorobami o podobnych objawach (zespół Aspergera, całościowe zaburzenie rozwoju, zaburzenie zachowania, ADHD, itp.)

Działalność Stowarzyszenia

Celami działania Stowarzyszenia są m.in.:

- Udzielanie pomocy dzieciom, młodzieży z niepełnosprawnością oraz ich rodzinom i opiekunom;
- Organizowanie i prowadzenie różnych form leczenia, edukacji i rehabilitacji oraz opieki nad dziećmi i osobami z niepełnosprawnością;
- Udzielanie pomocy rodzicom i opiekunom w rozwiązywaniu problemów wychowawczych;
- Kształtowanie osobowości młodych ludzi, w szczególności dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością;
- Popularyzowanie problemów związanych z autyzmem;
- Prowadzenie działalności edukacyjnej, opiekuńczej, wychowawczej;
- Inicjowanie i realizacja działań na rzecz osób niepełnosprawnych ze szczególnym uwzględnieniem ich integracji w środowiskach lokalnych;
- Działania na rzecz zapobiegania marginalizacji osób zagrożonych wykluczeniem społecznym;
- Umacnianie partnerskiej współpracy organizacji pozarządowych z administracją publiczną wszystkich szczebli;
- Rozwijanie twórczości i kreatywności dzieci i młodzieży, w szczególności niepełnosprawnej ruchowo i intelektualnie, a także dzieci i młodzieży z zaburzeniami zachowania;
- Prowadzenie działalności charytatywnej na rzecz najbardziej potrzebujących rodzin dzieci niepełnosprawnych i osób dorosłych;
- Rozwijanie idei wolontariatu.

Stowarzyszenie swoje cele realizuje poprzez:

- Organizowanie i prowadzenie grup terapeutycznych, warsztatów terapii zajęciowej;
- Organizowanie i realizowanie szkoleń i konferencji dla rodziców, specjalistów i grup zainteresowanych problemem niepełnosprawnych;
- Realizację programu edukacyjnego, rehabilitacyjnego, stymulacyjnego i terapeutycznego, odbywającego się w systemie terapeuty – dziecko i terapeuta – rodzic;
- Pełnienie stałych dyżurów członków Stowarzyszenia jako podstawowej formy pierwszego kontaktu z poszukującymi pomocy, udzielanie odpowiedzi na problemy zgłaszane drogą korespondencyjną przez rodziców i opiekunów dzieci niepełnosprawnych;
- Organizowanie spotkań z dziećmi i młodzieżą;
- Rozpowszechnianie poradników i biuletynów dotyczących stowarzyszenia;

- Zbieranie funduszy i pisanie wniosków o dofinansowanie;
- Współpracę z instytucjami, w tym publicznymi, które w swoich zadaniach mają działalność na rzecz dzieci i młodzieży niepełnosprawnej.

Stowarzyszenie trzeci rok z rzędu realizuje projekt dofinansowany z budżetu państwa na realizację zadania publicznego. W roku 2010 Stowarzyszenie organizowało warsztaty bębniarskie, garncarskie oraz gimnastykę korekcyjną dla dzieci zrzeszonych w Stowarzyszeniu. W roku ubiegłym w ramach projektu dzieci miały zorganizowany Dzień Dziecka, wycieczkę krajoznawczą oraz spotkanie z Mikołajem. W roku 2012 Stowarzyszenie realizuje projekt, którego celem jest przybliżenie rodzicom sposobów pracy z dzieckiem trudnym – metoda 14 kroków postępowania z dzieckiem z zaburzeniami zachowania.

Ponadto od 2010 roku cyklicznie staramy się organizować spotkania opłatkowe oraz wycieczki.

Członkowie Stowarzyszenia w ramach współpracy z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej mają stały dostęp do poradnictwa logopedycznego i socjoterapeutycznego. Ponadto w rzeszy członków Stowarzyszenie posiada oligofrenopedagoga z językiem migowym oraz logopedę.

W roku bieżącym mamy zamiar starać się o status Organizacji Pożytku Publicznego w celu możliwości pozyskiwania środków z 1%. Ponadto pragniemy uruchomić cykliczne warsztaty informacyjno-treningowe dla rodziców borykających się z trudnościami w zachowaniu dzieci oraz diagnozą autyzmu.

Corocznie w ramach przygotowań do Świąt Bożego Narodzenia członkowie stowarzyszenia własnoręcznie wykonują ozdoby choinkowe, kartki świąteczne, świece, itp., dochód z których przeznaczony jest na cele statutowe. W warsztatach plastyczno-technicznych uczestniczą zarówno rodzice, jak i dzieci zrzeszone w Stowarzyszeniu.

Kłęski

Stowarzyszenie w swojej krótkiej działalności nie odniosło wielu porażek. Jedną jest brak środków na zorganizowanie obozu socjoterapeutycznego dla dzieci niepełnosprawnych i dzieci z zaburzeniami zachowania (spektrum autyzmu). Do porażek możemy również zaliczyć brak możliwości zorganizowania stałej i systematycznej terapii zajęciowej, mającej na celu przystosowanie do życia społecznego i nauczania samodzielności.

Zarząd Stowarzyszenia składa się z 3 osób:

Krystyna Sławińska – prezes

Agnieszka Żywina – wiceprezes

Agnieszka Zinkiewicz – skarbnik/sekretarz

Od 1 czerwca 2012 roku Stowarzyszenie w celu rozszerzenia terenu swojej działalności będzie prowadziło dyżury w siedzibie KSON w Jeleniej Górze. Dyżury w siedzibie Stowarzyszenia przy ul. Osiedle Robotnicze 47 a (KSON) pełnić będą członkowie zarządu na początek od 1 czerwca w każdy czwartek w godz. 15.00-17.00. Można kontaktować się także telefonicznie z numerem 75 75 242 54 lub 606 901 045. W szczególności czekamy na kontakt z tymi rodzicami z Jeleniej Góry, którym mimo prób nie udało się założyć podobnego Stowarzyszenia w ubiegłym roku. Jesteśmy otwarci na waszą aktywność i inicjatywy.

Krystyna Sławińska

WSPOMNIENIE ANDRZEJA KEMPY



4 kwietnia minęła druga rocznica śmierci Andrzeja Kempy. Wszyscy, którym bliska jest pamięć Jędrka spotkali się na mszy odprawionej w Bazylice Mniejszej pw. Św. Erasma i Pankracego, a następnie przeszli do sali widowiskowej Jeleniogórskiego Centrum Kultury, gdzie przygotowany został wieczór wspomnień, złożony

z fragmentów widowisk scenicznych w wykonaniu artystów Teatru „Maska”, Krzysztofa Rogacewicza, Pawła Sikory i Ryszarda Wojnarowskiego. Spotkanie stanowiło także odpowiedni czas do zaprezentowania mojego filmu, opartego w całości na zdjęciach udostępnionych w tym celu przez Panią Bożenę Kempę, żonę zmarłego.

Ryszard Wojnarowski przedstawił fragment monodramu „Uwiedziony” opatrując artystyczną prezentację wzruszającym komentarzem i dedykacją. Później mieliśmy okazję posłuchać archiwalnego nagrania głosu Andrzeja, zarejestrowanego w trakcie jednego z granych przez Niego spektakli, a jeszcze później Krzysztof Rogacewicz i Paweł Sikora zaproponowali fragmenty programu poetyckiego pt. „Chwila dla Wila”, stanowiącego swoistą dokumentację działalności Teatru „Maska” założonego przez Andrzeja Kempę.



Na temat samego spotkania nie będę się rozpisywał – ci, którzy byli obecni, podzielą pewnie mój punkt widzenia, że wzruszeń będących naszym udziałem i tak nie da się zapisać w postaci słów.

Andrzeja poznałem gdzieś na początku lat siedemdziesiątych, w czasie jednego z konkursów recytatorskich, organizowanych wtedy często przez jeleniogórskie domy kultury.

Kempa był już wtedy po debiucie scenicznym w przedstawieniu „Barbara Radziwiłłówna” Alojzego Felińskiego, a dzięki udziałowi w „Królowej przedmieścia” stawał się jednym z popularniejszych i bardziej rozpoznawalnych artystów jeleniogórskiej sceny.

Byłem bardzo zaskoczony i poruszony, kiedy po zaśpiewanym przeze mnie wierszu Bronisławy Ostrowskiej, Andrzej – juror konkursu, zwyczajnie i po prostu podszedł do mnie i powiedział: „nieźle to

robisz, powinieneś nad tym pracować... to ma sens...”. W odpowiedzi wybąkałem coś niezbyt mądrego, ale od tej pory moje ćwiczenia i eksperymenty gitarowo-poetyckie zostały bardzo zintensyfikowane.

Od tego czasu, przez następnych trzydzieści kilka lat, spotykałem Andrzeja przy różnych okazjach, czasem rozmawialiśmy – przeważnie o teatrze, literaturze i poezji, ale nie tylko; pamiętam, że kiedyś przez ponad godzinę analizowaliśmy zalety i wady różnych marek samochodów i motocykli. Fascynowało mnie spojrzenie Andrzeja na sprawy związane z teatrem i estradą – tam, gdzie ja nie dostrzegałem niczego szczególnego, On potrafił doszukać się spraw zaskakujących swoją obecnością i wymową.

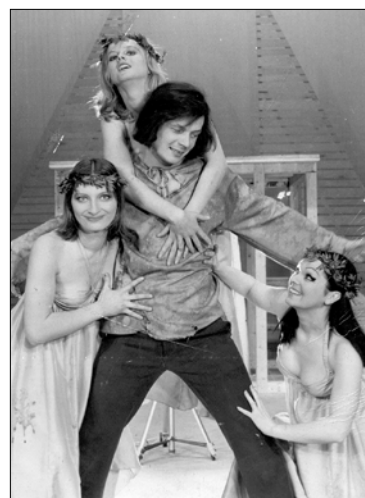
Ostatni raz spotkałem Andrzeja w siedzibie Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych – jeszcze przy ulicy Grabowskiego. Jędrrek akurat wydawał za męża swoją córkę i był bardzo zaangażowany sprawami związanymi ze ślubem i weselem. Sprawił mi ogromną przyjemność proponując, żebym napisał tekst związany bezpośrednio z weselnym menu – oczywiście, natychmiast zgodziłem się, a ta moja gotowość i skwapliwość sprawiła chyba przyjemność również Andrzejowi. Tekst, po licznych konsultacjach telefonicznych, napisałem i pozostawiłem Andrzejowi w umówionym miejscu – do dzisiaj nie wiem, na ile te słowne kompozycje przydały się w trakcie wesela.

O śmierci Andrzeja dowiedziałem się od znajomych – o tym, że chorował, wiedziałem od jakiegoś czasu, ale nie zdawałem sobie sprawy jak bardzo poważna i ostateczna jest to choroba. Andrzej unikał wszystkich tematów związanych ze stanem Jego zdrowia.

Odszedł w Wielką Niedzielę, 4 kwietnia 2010 roku. Często myślę o Nim.

Tadeusz Siwek

Wszystkie fotografie z archiwum rodzinnego Andrzeja i Bożeny Kempów



OD WYDAWCY: Andrzej Kempa był wolontariuszem KSON – w 2004 i 2005 roku użyczał swojego głosu w wydaniu dźwiękowym naszego pisma.

My w kulturze

Teatr

Teatr im. Cypriana
Kamila Norwida
w Jeleniej Górze



Peter Turrini „Sługa dwóch panów”

Przekład: Kazimierz Pabian.
Reżyseria: Henryk Adamek. Scenografia: Wojciech Jankowiak. Kostiumy: Marta Hubka. Muzyka: Rafał Smoleń. Występują: Katarzyna Janekowicz, Magdalena Kępińska, Iwona Lach, Anna Ludwicka, Marta Łacka, Agata Moczulska, Robert Dudzik, Jarosław Góral, Jacek Grondowy, Andrzej Kępiński, Piotr Koniecznyński, Robert Mania, Bogusław Siwko, Tadeusz Wnuk.

O spektaklu: Młody Żołnierz wraca z wojny – spragniony i głodny szuka jakiegokolwiek zajęcia, by najeść się i napić do syta. Trafia w sam środek weneckiego karnawału i jako Arlekin zostaje sługą dwóch panów. Sztuka Carla Goldoniego to jedna z najwspanialszych komedii wszech czasów. Peter Turrini w swojej uwspółcześnionej wersji w finezyjny i inteligentny sposób przenosi intrygę XVIII-wiecznego mistrza w czasy współczesne, podkreślając uniwersalność tej, z pozoru błażej, opowieści. Ukazuje mechanizmy rządzące dzisiejszym skorumpowanym światem, w którym pod karnawałową maską „podejrzane typy” ubijają „ciemne interesy” kosztem wszystkiego i wszyst-

kich. Korowód niezwykle postaci, uwikłanych w klasyczne komediowe perypetie zapewnia widzowi wyśmienitą zabawę... z odrobiną głębszej refleksji.

O autorze: Peter Turrini urodził się w 1944 r. w Margarethen (Karyntia). Wybitny, najczęściej wystawiany w świecie dramaturg austriacki. W swoich bulwersujących, podszytych absurdalnym humorem sztukach oraz scenariuszach uparcie tropi „toksyczne problemy” współczesnego społeczeństwa: alienację i postępujący brak granic między rzeczywistością i fikcją, ksenofobię. Jest laureatem Nagrody Gerharta Hauptmanna. Jego twórczość jest tłumaczona na 30 języków a dramaty grane są na całym świecie.

Szczególne miejsce w twórczości dramatycznej Turriniego zajmują eksperymentalne przeobrażenia dzieł klasyków teatru światowego, w których pisarz usiłuje odsłonić możliwości utworu scenicznego jako nośnika fałszywego

obrazu stosunków społecznych. Turrini wkłada w gotowe formy nowe treści, przedstawiając swoje własne widzenie rzeczywistości zewnętrznej, całkowicie zdominowanej przez mechanizmy przemocy, wobec których jednostka jest jedynie bezbronnym przedmiotem totalitarnych działań. Pisarz stara się obnażyć utopijny charakter tzw. komedii mieszczańskiej, wyrażający się przede wszystkim w prezentacji organizmu społecznego jako tworu stojącego ponad bazą polityczną – prawną, ponad implikowanym przez nią systemem zależności i niejednakowej odpowiedzialności przed władzą. Widz ma prawo śmiać się z zabawnych sytuacji oferowanych mu przez komedię, musi jednak zdawać sobie sprawę z iluzorycznego charakteru tych pokrzepiających obrazków, z ich oderwania od wszelkich realiów życia społecznego – oto podstawowa teza programowa poetyki eksperymentatora teatralnego Turriniego.



**Zdrojowy Teatr Animacji
w Jeleniej Górze**

Pierre Gripari Bajka o księciu Pipa, o koniu Pipa i o księżniczce Popi

Reżyseria: Michał Derlatka,
scenografia: Michał Dracz, muzyka: Igor Gawlikowski (Karbido), światło: Alicja Pietrucka, asystent reżysera: Rafał Książdźna, teksty piosenek: Marek Otwinowski (Karbido). Występują: Dorota Bąblińska-Korczycka, Dorota Fluder, Lidia Lisowicz, Katarzyna Morawska, Radosław Biniek, Rafał Książdźna, Sylwester Kuper, Jacek Maksimowicz, Sławomir Mozolewski.

O spektaklu: Książę Pipa w dniu swoich 15-tych urodzin, wraz z Koniem Pipa opuszcza bezpieczne mury zamku swoich rodziców. Koń ponosi go, i wpada

w czeluść krateru wulkanu. Od tej pory świat zmienia się nie do poznania. Nie ma bramy, a z otaczającego zamek muru została kupa gruzu. Nie ma też już zamku. Jest mała, zmurszała zagroda i błotniste podwórko.

Książę rozpoczyna wędrówkę w poszukiwaniu swoich prawdziwych rodziców i pięknego, prostego i jasnego świata, takiego, jakim go znał będąc jeszcze dzieckiem.

Bajka o Pipa, jak mówi sam autor, jest w przybliżeniu bajką o wszystkich królewskich synach świata, to zatem możliwa historia każdego z nas. Uniwersalna opowieść o dorastaniu, o przemijaniu, o wierności sobie i o niezłomnym poszukiwaniu w życiu tego, co wydaje nam się najważniejsze...



O autorze: Poeta, prozaik i dramaturg. Píše głównie dla dorosłych, ale w jego bogatym dorobku literackim można także znaleźć książki dla dzieci m.in. „Opowiadania z ulicy Broca” (1967) i „Bajka o księciu Pipa...” (1976). Pisarz chętnie uprawia tzw. fantastykę nowoczesną, łączącą stare rekwizyty baśniowe z realiami współczesności, niejednoznaczna, pełna filozoficznych podtekstów.

Książka

DYSKUSYJNY KLUB KSIĄŻKI MÓWIONEJ

Dyskusyjny Klub Książki Mówionej, działający przy Wypożyczalni Jeleniogórskiego Centrum Informacji i Edukacji Regionalnej Książnicy Karkonoskiej powstał 19 lutego 2009 roku, klubowicze spotykają się w każdy trzeci czwartek miesiąca (z przerwą wakacyjną).

DKKM to nasz sposób na aktywne spędzanie czasu i nawiązywanie kontaktów towarzyskich, to obcowanie z literaturą i wymiana doświadczeń, możliwość pokazania swoich umiejętności bądź ich odkrywanie w sobie. Działania te pozwalają na podniesienie samooceny, co w przypadku osób starszych, niedowidzących i niewidomych jest ogromnie ważne.

W trakcie naszych spotkań słuchaliśmy książek w formacie MP3, czytaliśmy poezję i dyskutowaliśmy. Wędrowaliśmy wirtualnie po

świecie odwiedzając egzotyczne kraje m.in.: Peru, Boliwię, Chiny, Australię i Japonię. Kraj kwitnącej wiśni stał się inspiracją do nauki tworzenia origami; przy niewielkiej pomocy bibliotekarzy powstawały papierowe biedronki i łabędzie i okazało się, że proste origami jest w stanie wykonać osoba niewidoma. Układaliśmy jesienne bukiety i rozmawialiśmy o florystyce. Spotkaliśmy się z ks. Kubkiem autorem książki „Michałowice: w sercu Karkonoszy”. Pewnym zaskoczeniem dla klubowiczów było spotkanie z przyrodnikiem, który tradycyjną diaporamą z wykorzystaniem przeźroczy pokazał piękno ogrodów sudeckich. W spotkaniach klubowych uczestniczą również pensjonariusze z Domu Pomocy Społecznej „Pogodna Jesień” – trzeba przyznać, że są bardzo aktywni i świetnie się z nimi pra-

cuje. Rozwiązujemy razem krzyżówki i quizy literackie ćwicząc w ten sposób szare komórki i znakomicie się przy tym bawiąc. Różnorodność działań zawierających elementy biblioterapii, to motyw przewodni wszystkich spotkań klubowych, postaramy się o utrzymanie takiego charakteru i sprostanie oczekiwaniom klubowiczów.

Działalność klubu od samego początku prezentowana jest na blogu: <http://dkkmjg.blogspot.com/>

**Moderator DKKM
Elżbieta I. Bilka**



Foto archiwum Książnicy Karkonoskiej

CIESZYN – ZARYS DZIEJÓW MIASTA

(CZĘŚĆ PIERWSZA – LEGENDA O ZAŁOŻENIU MIASTA)

Cieszyn jest jednym z najstarszych miast na Śląsku. Podanie głosi, że w zamierzchłej przeszłości stał tutaj drewniany gród, będący siedzibą księcia Leszka, który sprawiedliwie rządził swoim ludem. Dumą i radością księcia byli trzej synowie: Bolko, Leszko i Cieszko. Z upływem lat bracia wyrosli na mężnych wojowników i wprawnych myśliwych. Byli nierozłączni. Wraz ze swymi drużynami spędzali coraz więcej czasu na polowaniach, penetrując okoliczne lasy. Puszcza była ich drugim domem i tak też się w niej czuli, wracając do rodzicielskiego grodu z upolowaną zwierzyną jedynie na krótki odpoczynek.

Pewnej lipcowej nocy, książę Leszek udał się na wieżę swego zamku. W mroku nocy światło księżyca osrebrało postać pogrążonego w zadumie starego księcia, który w oddali, na zachodniej stronie nieba, dostrzegł trzy skrzące się gwiazdy. Przypatrując się uważnie migoczącym gwiazdom, pomyślał Leszek o swych synach: Bolku, Leszku i Cieszku. Czyżby trzy jaśniejące na niebie gwiazdy stanowić miały dla młodzieńców wróżbę? Po chwili zadumy książę rozkazał przyprowadzić synów na wieżę i wskazując na niebo powiedział: „Trzy są te gwiazdy, tak jak i wy trzej jesteście. To bogowie znak mi jakiś dają. Skoro się tylko rozwidni, pojedziecie ze swoimi drużynami. Każdy jednak obierze inną drogę, a kiedy jesień pozłoci las i liście posypią się z drzew, wtedy wróćcie i opowiecie, co znaleździecie w tamtych stronach.”

Zgodnie z wolą ojca Bolko, Leszko i Cieszko ze swymi drużynami, wczesnym świtem ruszyli na zachód, a gdy stanęli w puszczy na rozstaju dróg każdy z nich pojechał w swoją stronę, coraz głębiej zapuszczając się w nieprzebyte, ciemny bór.

Leszko jechał brzegami płynącej przez leśną gęstwinę niewielkiej rzeki opływającej widniejące w oddali niezbyt wysokie wzniesienie. Książę, pozostawił w tyle drużynę i ruszył na szczyt wzgórza, aby stamtąd zgodnie z wcześniejszą umową zagrać znany Bolkowi i Cieszkowi sygnał. Trzej książęta umówili się bowiem, że każ-

dego dnia graniem na myśliwskim rogu zawiadamić będą o swoim miejscu pobytu. U stóp wzgórza młody książę zauważył niewielkie źródło. Zeskoczył z konia, żeby się napić – źródłana woda smakowała wybornie. Okolica wokół źródelka była piękna, wędrowcy spragnieni, głodni i zmęczeni – postanowiono zatem pozostać w tym miejscu do następnego dnia. Przed wieczorem Leszek udał się na szczyt wzgórza

i zadał na cztery strony świata. Ku jego zdziwieniu i radości, po chwili, gdzieś z oddali odpowiedział słaby dźwięk myśliwskiego rogu. Sygnał dochodzący z boru stawał się coraz wyraźniejszy, a po niedługim czasie spośród ciemniejącej gęstwy wyłoniła się drużyna Bolka. Powitaniom nie było końca... Zanim zaszło słońce, na przeciwległym brzegu, rozległ się narastający tętent koni... Do obozowiska zbliżała się jakaś liczna drużyna. Jadący na przedzie zeskoczył z konia i zbli-

żył się do obozujących, a Bolko i Leszko poznali, że przybyszem jest ich brat Cieszko! Bracia późno w noc słuchali swoich opowieści. Rano Leszko przemówił do drużynników w imieniu swoim i braci: „Uradziliśmy, że już dalej nie pojedziemy. Tu obok źródła wypoczniemy dni kilka, po czym ruszymy w powrotną drogę do naszego grodziska. Wrócimy w to miejsce i na wieczną pamiątkę naszego spotkania zbudujemy na tym oto wzgórzu gród warowny, który nazwiemy Cieszynem, by stanowił pomnik naszej dzisiejszej radości.”

Są też tacy, którzy powiadają, że to imię Cieszka, który przywędrował w tę piękną okolicę jako ostatni, dopełniając radości z nieoczekiwanego spotkania, pomogło w obraniu nazwy dla nowego grodu. Legenda mówi również, że tamtej pamiętnej jesieni, Bolko, Leszko i Cieszko, uczynili ze źródelka, przy którym spotkały się ich drużyny, studnię, upamiętniającą ich szczęśliwe spotkanie. Nazwali ją „Studnią Trzech Braci”. Do dziś dzień stoi ona przy wąskiej malowniczej uliczce starego Cieszyna. Bezgłośnie opowiada przybyszom legendę o powstaniu miasta i wyjaśnia pochodzenie jego nazwy.

Szymon Walachowski
Tekst wg Józefa Ondrusza



Studnia Trzech Braci

DZIENNY OŚRODEK WSPARCIA

„Każdy powinien mieć kogoś, z kim mógłby szczerze pomówić, bo choćby człowiek był nie wiadomo jak dzielny, czasami czuje się bardzo samotny.”

Ernest Hemingway

Dzienny Ośrodek Wsparcia powstał w 2007 roku przy Cieszyńskim Stowarzyszeniu Ochrony Zdrowia Psychicznego „Więź”. Uczestnicy Ośrodka mają okazję korzystania z wielu specjalistycznych zajęć terapeutycznych, mających na celu usprawnienie ich całościowego funkcjonowania w społeczeństwie, uzyskują tu pomoc i wsparcie, które tak bardzo potrzebne są każdemu człowiekowi, borykającym się z ciężarem choroby.

Aktualnie w Ośrodku trzydziścioro podopiecznych uczestniczy od poniedziałku do piątku w godz. od 8.00 do 16.00 w zajęciach prowadzonych przez terapeutów zajęciowych, psychologa, lekarza, rehabilitanta, fizjoterapeutę, pracownika socjalnego, którzy służą fachową pomocą i radą.

Dla każdego uczestnika przygotowujemy indywidualny program terapii, aby mógł on realizować cele w założonym planie wspierająco-rehabilitacyjnym. Systematycznie prowadzona terapia uatrakcyjniana jest przez muzykę, plastykę, wyjścia do kina, teatru, na basen i do kręgielni.

Organizujemy również cykliczne imprezy okolicznościowe oraz atrakcyjne kilkudniowe wycieczki.

Ośrodek jest przede wszystkim miejscem aktywności, gdzie osoby niepełnosprawne, mimo wielu ograniczeń, które zaburzają jego funkcjonowanie mają możliwość rozbudzenia w sobie życiowej aktywności, rozwijania swych pasji i zainteresowań oraz lepszego radzenia sobie z problemami i życiowymi trudnościami.

Oferta naszego Ośrodka obejmuje następujące bloki terapeutyczne: trening kulinarny, trening budżetowy, pracownia ekspresji artystycznej, arteterapia, muzykoterapia, psychoterapia, poradnictwo socjalne, fizjoterapia, rehabilitacja ruchowa, zajęcia psycho-ruchowe, zajęcia integracyjno-kulturalne, klub filmowy, zajęcia fotograficzne.

Weronika Krzempek

Zapraszamy na **TYDZIEŃ OTWARTYCH DRZWI** Dziennego Ośrodka Wsparcia (każdy pierwszy tydzień miesiąca)

PONIEDZIAŁEK – 10.00-12.00 oraz 15.00-16.00

– spotkanie dla osób zainteresowanych pobytem w ośrodku

ŚRODA – 14.00-16.00 – spotkanie dla byłych uczestników

CZWARTEK – 14.00-16.00 – spotkanie dla rodzin

Dzienny Ośrodek Wsparcia, ul. Bielska 4, 43-400 Cieszyn, tel./fax 33 852 41 78,
www.dow-cieszyn.pl, e-mail: biuro@dow-cieszyn.pl

SPOŁECZNY RZECZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH ZIEMI JELEŃOGÓRSKIEJ

przyjmuje we wtorki w godz. 11.00-13.00 i czwartki w godz. 13.00-15.00

w biurze Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych

Osiedle Robotnicze 47A w Jeleniej Górze

STARY KOŚCIÓŁ PARAFIALNY P.W. ŚW. BARTŁOMIEJA W GRODZCU



Wzmianki o pierwszym kościele w Grodźcu znaleźć możemy już w dokumencie z roku 1447, ale zdaniem wielu historyków świątynia w tym miejscu mogła istnieć znacznie wcześniej. Na miejscu starego kościoła nową, murowaną świątynię wystawił w roku 1579 Henryk Grodecki, który rok później wznosił w Grodźcu okazały zamek, zastępując nim czternastowieczną warownię. Położony w malowniczej okolicy, w romantycznym założeniu parkowym, zamek w Grodźcu należy

także dzisiaj do jednych z piękniejszych tego typu obiektów na Śląsku Cieszyńskim.

Wracając do kościoła św. Bartłomieja, zbudowanego pod koniec XVI wieku była to nowoczesna na owe czasy murowana świątynia, w której nawa, prezbiterium i kruchta były murowane, oparte na przyporach. Sama wieża wzniesiona nad murowaną kruchtą miała konstrukcję drewnianą.

Posiadała drewnianą izbicę i wysmukły barokowy, cebulasty hełm zwieńczony latarnią. W kościele niewielkich zmian dokonano w XVIII stuleciu, natomiast wieża remontowana była jeszcze w roku 1899.

Kościół wraz z okalającym go cmentarzem położony był na terenie należącym do właścicieli zamku, wśród których wymienić należy rodziny Grodeckich, Marklowskich, Sobków, Lariszów, Kalischów, Zobłów i Zamoylskich, którzy w 1884 r. sprzedali majątek białskiemu przemysłowcowi von Strzygowskiemu. Od niego kupił zamek w roku 1927 dr Ernest Habicht, który za-

mek odrestaurował i otoczył opieką bogate zbiory zamkowe z cenną biblioteką. Już na początku XX wieku czyniono starania o budowę nowej, większej świątyni, którą zbudowano w stylu neogotyckim, z czerwonej



*Tablica nagrobna
Henryka Grodeckiego*

cegły w latach 1908-1910. Stary kościół, ze względu na zły stan techniczny, częściowo rozebrano w 1927 roku. Do nowej świątyni przeniesiono fragmenty starego wyposażenia, m.in. klasycystyczne tabernakulum, obraz św. Bartłomieja z ołtarza głównego oraz renesansową płytę nagrobną Henryka Grodeckiego, zmarłego w 1587 r.

Obecnie ze starego kościoła zachowały się jedynie trwale kamienno-ceglane ruiny kwadratowego prezbiterium z półokrągłą absydą i zachowanym łuki tęczy dzielącym ją od nieistniejącej nawy głównej od strony zachodniej. Zostały one zabezpieczone i poddane pracom konserwatorskim w 1987 r. Cmentarz przykościelny, po rozbiórce okalającego go muru, uległ także stopniowej degradacji.



Pozostałości po starym kościele



Zamek w Grodźcu



Bankowe matactwo

Tytuł tego artykułu może nieco zaszokować czytelnika. Postaram się udowodnić zasadność użytych słów. Jestem ociemniałym samotnym człowiekiem i nie wyobrażam sobie swojej egzystencji bez usług bankowych. Od kilkunastu lat mam konto osobiste w Kredytbanku. Ostatnimi czasy ów bank zaskakuje swoich klientów takimi „udoskonaleniami”, od których może zboleć głowa i rozwinąć się poczucie krzywdy. Jak mam zrozumieć sytuację, gdy w reklamie telewizyjnej znany celebryta, pan Wojciech Man zachęca do korzystania z usług owego

banku „bo tam rachunek ROR oprocentowany jest na 7 procent, i jest to najwięcej w Europie”. Mój ROR ma tylko 0,1 procenta. Postanowiłem skorzystać z dobrodziejstw nowego konta. Obsługująca mnie pani powiedziała, że to jest tylko dla nowych klientów. Pomyślałem chwilę i postanowiłem wypisać się z Kredytbanku i zapisać się ponownie, bo będę wtedy nowym klientem. Pani odpowiedziała, że taki numer nie przejdzie. Co oferujecie w zamian? – zapytałem. Propozycja była nie do przyjęcia. Generalnie istota tych nowości polega na tym, że należy posługiwać się tylko kartami bankomatowymi i korzystać z bankowości internetowej. Należę do bardzo licznej grupy niepełnosprawnych, którzy zezwzględówoczywistychniemogą

skorzystać z dobrodziejstw nowoczesnej techniki. Gdybym mógł z tego skorzystać, to nie pobierano (prawdopodobnie) by ode mnie 9,90 zł za prowadzenie konta. Uwzględniając oprocentowanie łatwo skalkulowałem, że w skali roku jestem w przysłowiowe „plecy” kilkaset złotych. Jak można w tak prymitywny sposób dyskryminować niepełnosprawnych klientów? W jaki sposób można uświadomić decydentom od bankowości, że owe lody, które kręcą, są efektem pieniędzy zwykłych ludzi, którzy je w bankach zdeponowali. Owi decydenci powinni uświadomić sobie, że pieniądze pochodzące od niepełnosprawnych mają taką samą wartość jak pieniądze zdrowych ludzi, którzy korzystają z kart i Internetu.

Stanisław Stryjewski



Wiki – niezwykle pies

Odkąd zostałem osobą niepełnosprawną, pies jest moim największym przyjacielem. W 2004 roku dopadła mnie choroba, wraz z nią depresja. Dwa lata później, podczas spaceru nad rzeką Kamienną, przy brzegu spostrzegłem „piszczący worek”. Powoli wyłowilem go, okazało się, że była w nim ledwo żywa suczka. Wychowałem ją od małego. Od zawsze była moim wiernym kompanem. Dzięki niej nie czuję się samotny i wyszedłem z depresji. Po 6 latach wspólnej przyjaźni w doli i nie doli, staliśmy się najlepszym

duetem pod słońcem. Wiki stała się bardzo mądrym, pomocnym i inteligentnym stworzeniem. Wraz z nią podczas spacerów odkrywam piękno Cieplic. Wiki jest kompanem każdej mojej podróży. Przygarnięcie suni było najlepszą decyzją, jaką podjąłem. Zachęcam wszystkie osoby niepełnosprawne do posiadania zwierza-

ka, który będzie Waszym największym przyjacielem i pomoże Wam odzyskać równowagę psychiczną, a może nawet fizyczną.

Zapraszam także do odwiedzenia mojej strony www.facebook.pl/OBZDA.

Pozdrawiam!
Marian Kuźmiński

**Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych
w Jeleniej Górze organizuje**

WARSZTATY DZIENNIKARSKIE

**dla osób chcących współpracować
z Redakcją Niepełnosprawni „TU i TERAZ”**

informacje i zapisy w biurze KSON
ul. Osiedle Robotnicze 47A, tel. 800 700 025 (bezpłatna infolinia)

To nie potrzeba rywalizacji!

W lutym na obozie kondycyjnym przebywali w Szklarskiej Porębie członkowie polskiej paraolimpijskiej kadry narodowej w narciarstwie biegowym i biathlonie: **Arleta Dudziak, Katarzyna Rogowiec, Kamil Rosiek i Robert Wątor**. Byli też sportowcy dopiero rozpoczynający swoją przygodę z narciarstwem. Wszyscy wystartowali w XXXVI Biegu Piastów.

Najbardziej utytułowaną zawodniczką z tej grupy jest niewątpliwie **KATARZYNA ROGOWIEC**. Lista jej osiągnięć jest długa, między innymi w 2006 roku podczas Zimowych Igrzysk Paraolimpijskich w Turynie wywalczyła dwa złote medale – w biegach na 5 km stylem dowolnym i 15 km stylem klasycznym. Cztery lata później z Vancouver

wróciła z brązowym medalem (15 km stylem dowolnym). Odnosiła sukcesy podczas mistrzostw świata niepełnosprawnych. Z ostatnich, które odbyły się w 2011 roku w Khanty Mansiysk w Rosji, wróciła z sześcioma medalami: złotym (bieg na 5 km stylem dowolnym), czterema srebrnymi (sprint biegowy na dochodzenie, sprint biathlono-

wy, bieg biathlonowy na 7,5 km i 12,5 km) oraz brązowym (bieg stylem klasycznym na 15 km).

Panią Katarzynę poprosiliśmy o przybliżenie różnic w uprawianiu narciarstwa biegowego przez osoby sprawne i niepełnosprawne.

– Startujemy w trzech kategoriach: zawodnicy siedzący, stojący i niedowidzący lub niewidomi. W każdej rozdawane są medale. Kategorie te dzielą się jeszcze na klasy. Zgodnie z przydziałem do nich uzyskane realne czasy są przeliczane procentowo, tak aby wyrównać szanse wszystkich startujących. Przykładowo w minionym sezonie dziewczęta stojące w biegach klasyfikowane były w grupach: LW6, LW8, LW9, LW4, LW5/7.

LW6 to brak jednej ręki albo ręka bezwładna, co skutkuje nieumiejętnością posługiwania się kijem, a dodatkowo brakiem wymachu. LW8 – brak jednej ręki na odcinku do łokcia, czyli nie można użyć kija, ale możliwy jest skuteczny wymach pomagający w utrzymaniu równowagi i zachowaniu właściwych pozycji ciała podczas biegu. LW9 – jednostronne osłabienie którejś z połówek ciała, zarówno ręki jak i nogi, zazwyczaj zawodnicy używają obu kijów. LW4 – amputacja którejś z nóg, przeważnie nie jest to tzw. „wysoka” amputacja w okolicy biodra. LW5/7 – to obustronna amputacja rąk lub niedowład uniemożliwiający posługiwanie się kijami.

W technice klasycznej obowiązują ruchy naprzemienne. Łatwo więc zrozumieć, że dla każdej z klas różne ukształto-



Katarzyna Rogowiec (w środku) w roli kibica



wanie trasy ma duże znaczenie. W mojej grupie, kiedy nie można pomóc sobie choćby jednym kijem, najtrudniej jest przemieszczać się na odcinkach płaskich. Osobom z problemami nóg najgorzej pokonuje się wzniesienia. Ma również znaczenie to czy podbieg jest mniej lub bardziej stromy.

Niezwykle istotne jest odpowiednie smarowanie nart do techniki klasycznej. Smary i klistry mają spowodować tak zwane trzymanie, a w jego efekcie możliwość odbicia się z nogi i wymuszenie ruchu do przodu. W moim przypadku owo „trzymanie” z jednej strony musi być na tyle mocne, żeby nie było konieczności uzupełniania odbicia kijem, którego przecież nie mam, a zarazem na tyle dostosowane do rodzaju śniegu i warunków pogodowych, by narty nie oblepiały się i uniemożliwiły właściwie ruch i poślizg. Ja osobiście jednak rozwiązanie problemu co i ile trzeba nałożyć na deski, aby raz były skuteczne na dystansie 1 km, a innym razem 30 km, zostawiam specjalistom.

Tak jak wszyscy sportowcy

mamy swój cykl przygotowań. Przed rokiem zaczęliśmy treningi przed sezonem w lipcu. Staralam się nie zaniedbywać żadnych zajęć. Miesiące biegania, pływania, łyżwo-rolkowania i narto-rolkowania, godziny ćwiczeń imitacyjnych i siłowych doprowadziły mnie na tzw. „pierwszy śnieg”. Były trzy obozy treningowe w Wiśle i setki schodków „przeskakanych” w górę dla wzmocnienia nóg.

Dni na obozie nie różnią się znacznie od siebie: 6:30 – pobudka, 7:00 – rozruch, 8:00 – śniadanie, 10:00 – I trening, 100 – 120 min., trucht 20 min., 13:00 – obiad, 15:00 – II trening, biathlonowy 50 – 70 min., trucht 20 min., 17:00 – basen, 18:00 – kolacja, 20:00 – basen, ewentualnie sauna sucha lub parowa, tenis stołowy, wędrówki po górach. Bywa, że trzeciego dnia już nie starcza mi energii, żeby po popołudniowym treningu popływać. Zwyczajnie kładę się wtedy w pozycji horyzontalnej na łóżku. Po sześciu treningach na śniegu nieprzyzwyczajone do niektórych ruchów mięśnie domagają się odpoczynku.

Przygotowujemy się teraz przede wszystkim do Zimowych Igrzysk Paraolimpijskich w Soczi w 2014 r. Jeszcze przed nimi, na przełomie marca i kwietnia 2013 r., odbędą się mistrzostwa świata w Soleftea w Szwecji. W sezonie cały czas trwają zawody paraolimpijskiego pucharu świata. Zająć nam więc nie brakuje.

Kiedy zastanawiam się co z perspektywy czasu widzę w sporcie, poza oczywiście naturalną potrzebą rywalizacji i jak najlepszemu reprezentowaniu kraju, to czuję, że każdy z nas zostawia z boku niesprawności i w jakimś obszarze realizuje pasję, która z pozoru wydawała się nie do sforsowania. Uświadamiamy sobie, że skoro w sporcie tyle zrobiliśmy, to i w innych dziedzinach życia wszystko można.

*

Katarzyna Rogowiec jest najlepszym przykładem na to, że ta teza jest prawdziwa. Obie ręce straciła w wypadku ze sprzętem żniwnym w gospodarstwie rolnym rodziców, gdy miała trzy lata. Nie załamała się i konsekwentnie realizowała swoje cele. W 2001 roku ukończyła studia na Akademii Ekonomicznej w Krakowie ze specjalizacją finanse publiczne. Jest też absolwentką Wyższej Szkoły Zarządzania Personalem w Warszawie oraz studiów podyplomowych z tej dziedziny. Pracuje, zdobywa medale i angażuje się społecznie. Jest członkiem Rady Zawodników przy Międzynarodowym Komitecie Paraolimpijskim i Rady Zawodników Międzynarodowej Agencji Antydopingowej.

GEL

*Zdjęcia: archiwum
Stowarzyszenia Bieg Piastów*



Beata Lewandowska

CUKRZYCA – OKIEM DIETETYKA

Beata Lewandowska, specjalista psychodietetyk, współpracuje z KSON udzielając bezpłatnych porad członkom organizacji zrzeszonych w Sejmiku. Terminy do uzgodnienia w biurze KSON lub tel. 800 700 025

Cukrzyca – „słodka epidemia” XXI wieku

Cukrzyca jest jedną z najczęściej występujących chorób cywilizacyjnych naszego społeczeństwa. Z danych WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) wynika, że na świecie choruje ponad 250 mln osób, z tego w Polsce mamy około 2,5 mln diabetyków.

Czy chorobie można zatem zapobiegać?

Tak. W patogenezie cukrzycy typu 2 ogromną rolę (poza czynnikami genetycznymi) odgrywają czynniki środowiskowe, przede wszystkim zbyt duża masa ciała, nieprawidłowe nawyki żywieniowe oraz znikoma aktywność fizyczna. Są to czynniki, na które jesteśmy w stanie wpływać, zatem zapobieganie cukrzycy jest możliwe.

Liczne badania dowodzą, że redukcja wagi o około 10% daje wymierne korzyści zdrowotne – pozwala na wyrównanie poziomu cukru we krwi, a także na obniżenie poziomu cholesterolu i trójglicerydów. Dlatego też osoby z nadmierną masą ciała, u których wykryto po raz pierwszy podwyższoną wartość glukozy we krwi, mają ogromną szansę na uniknięcie (bądź odsunięcie w czasie) leczenia farmakologicznego, jeśli tylko zdecydują się na zmianę dotychczasowego stylu

życia i rzucenie kilku zbędnych kilogramów.

Na znaczenie zmian w dotychczasowym stylu życia wskazują między innymi wyniki badania DPP (Diabetes Prevention Program), którym objęto 3234 osoby z nieprawidłowym stężeniem glukozy we krwi. W badaniu porównywano skuteczność modyfikacji dotychczasowego stylu życia ze stosowaniem leku (metforminy) w profilaktyce cukrzycy typu 2. W grupie osób, które zmieniły swój sposób żywienia, stały się bardziej aktywne i unormowały wagę, ryzyko rozwoju cukrzycy zmniejszyło się aż o 58%, natomiast w grupie stosującej leczenie metforminą – tylko o 31%.

PRAWIDŁOWE ŻYWIENIE W CUKRZYCY – NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

Prawidłowy sposób żywienia odgrywa ogromną rolę u chorych na cukrzycę.

Do podstawowych celów leczenia żywieniowego w cukrzycy należą:

- zapewnienie prawidłowego stanu odżywienia organizmu;
- wyrównanie i utrzymanie prawidłowego stężenia glukozy we krwi;
- normalizacja masy ciała;
- uzyskanie optymalnego stężenia lipidów we krwi;

- obniżenie nadciśnienia tętniczego.

Właściwie skomponowana i urozmaicona dieta będzie pomocna przy ochronie organizmu przed groźnymi powikłaniami choroby.

Zanim jednak chory zacznie komponować swój codzienny jadłospis, powinien zapoznać się z kilkoma podstawowymi zasadami obowiązującymi przy ustalaniu prawidłowej diety:

- posiłki należy spożywać regularnie, w miarę możliwości o stałych porach. Optymalne przerwy między posiłkami to 2-3 godziny;
- codzienny jadłospis powinien składać się z 4-5 posiłków (w cukrzycy typu 2) oraz 5-6 posiłków (w cukrzycy typu 1). Szósty posiłek, niewielki objętościowo i spożywany późnym wieczorem (nawet w okolicach godziny 22:00), pomaga zapobiegać stanom nocnego niedocukrzenia. O pomoc w ustaleniu odpowiedniej ilości posiłków można poprosić swojego lekarza lub dietetyka;
- osoba chora powinna zadbać również o to, aby każdego dnia podaż kalorii była mniej więcej na stałym poziomie. Kaloryczność diety zależy między innymi od wieku, płci, aktywności fizycznej oraz aktualnej masy ciała, powinna być ustalona indywidualnie dla każdego chorego. Osoby z otyłością powinny przyjmować dziennie 1000-1300 kcal, z nadwagą 1500-1800 kcal, z prawidłową wagą ciała 2000-2200 kcal;
- dieta powinna dostarczać wszystkich niezbędnych składników odżywczych: węglowodanów, tłuszczów, białek, witamin oraz składników mineralnych, większość warzyw i owoców powinno się spożywać głównie w postaci surowej,
- zalecane techniki kulinarne to

gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii aluminiowej lub w rękawie foliowym. Do gotowania wskazany będzie dodatek kilku kropel oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek, co pozwoli na zwiększenie przyswajalności witamin rozpuszczalnych w tłuszczu). Przeciwwskazane jest smażenie mięsa, drobiu i ryb;

- niezbędne jest ograniczenie ilości soli, którą bardzo dobrze zastępują przyprawy ziołowe, zupy i sosy należy sporządzać na wywarach warzywnych i podprawiać mlekiem, jogurtem lub mąką (NIE ŚMIETANA)!

Jakie produkty spożywcze wybierać?

W jadłospisie diabetyka dobrym źródłem węglowodanów złożonych będą: pieczywo pełnoziarniste, otręby pszenne, grube kasze, brązowy ryż, razowe makarony (gotowane al dente!). Z wymienionych produktów węglowodany wchłaniają się wolno, nie powodując nadmiernie wysokich stężeń glukozy we krwi. Produkty szczególnie niewskazane dla chorych na cukrzycę to bogate w cukry proste: słodycze (ciastka, czekolady, batony, pieczywo cukiernicze), słodkie napoje, niektóre owoce (np. winogrona).

Diabetykom poleca się dokonywanie wyboru produktów spożywczych w o niskim indeksie glikemicznym (IG). Najkorzystniejsze będą produkty o IG<50, na przykład: grejpfruty (IG25), jabłka (IG38), brzoskwinie (IG29), kasza perłowa (IG25), chleb pumpernikiel (IG40), surowa marchew (IG30), dobrym źródłem tłuszczu będą oleje roślinne (rzepakowy), oliwa z oliwek, ryby morskie, margaryny roślinne. Z diety należy wykluczyć tłuste mięso, smalec, słoninę, żółte sery, margaryny twarde (w kostkach),

śmietanę. Celem dostarczania wysokiej jakości białka zaleca się spożywanie chudego mięsa (cielęciny, kurczaka, indyka, królika), chudych ryb morskich (np. dorsza, morszczuka), chudego sera twarogowego, mleka i produktów mlecznych o niskiej zawartości tłuszczu oraz białka jaj.

Odpowiednią ilość składników mineralnych i witamin dostarczą owoce i warzywa, które w większości powinny być spożywane na surowo lub po krótkim obgotowaniu w niewielkiej ilości wody. Szczególnie polecane warzywa to: sałata, kapusta, seler, pomidor, ogórek, cebula, por, rzodkiewka. Są one cennym źródłem błonnika, który spowalnia wchłanianie cukrów, obniża poziom cholesterolu we krwi, a także zapewnia uczucie sytości na dłużej.

Podstawowym płynem towarzyszącym osobie chorej na cukrzycę w ciągu dnia powinna być woda mineralna, jednak choroby nie muszą stronić również od herbat owocowych, ziołowych, słabych naparów czarnej herbaty, a także kaw (najlepiej zbożowych).

Co na deser?

Deser, który nie tylko dostarczy dodatkowej porcji energii, ale również będzie cennym źródłem witamin i minerałów. Najzdrowsze składniki deserów to między innymi: owoce, migdały, orzechy, sezam, słonecznik, napoje mleczne o niskiej zawartości tłuszczu, chude twarożki. Całość można dekorować świeżymi ziołami – np. listkami mięty.

Błyskawiczne propozycje deserów dla „zapracowanych” diabetyków

Owoce jagodowe z kefirem i orzechami

1 porcja zawiera około 99 kcal (0,7 WW):

30 g jagód (2 łyżki stołowe)
15 g malin (1 łyżka stołowa),
65 g kefiru naturalnego lub zsiadłego mleka (4 łyżki stołowe),
10 g (2 sztuki) posiekanych orzechów włoskich do posypania.

Truskawki w galaretki z maślanki

1 porcja zawiera około 50 kcal (0,6 WW):

100 g truskawek (6,7 szt.),
60 g maślanki naturalnej (4 łyżki stołowe),
2,5 g żelatyny spożywczej (1/2 łyżeczki),
słodzik do smaku
kilka listków mięty do dekoracji.
Żelatynę należy namoczyć w niewielkiej ilości zimnej wody,

począć aż napęcznieje, odlać zimną wodę, dodać kilka łyżek gorącej wody, wymieszać i ostudzić. Żelatynę wymieszać z maślanką i słodzikiem, zalać świeże owoce i schłodzić w lodówce (około 40 minut). Przed podaniem całość można udekorować listkami mięty.

Twarożkowe kuleczki

1 porcja 187 kcal (0,3 WW):

100 g chudego sera twarogowego,
100 g mielonych orzechów (włoskich, laskowych, nerkowców),
30g (2 łyżki stołowe) sezamu.
Twarożek dobrze rozdrobnić (lub zmiksować), wymieszać z mielonymi orzechami, uformować kulki i obtoczyć w sezamie. Do rozdrabniania twarożku można dodać słodzik do smaku.

ASPIRYNA NA JELITO GRUBE?

Pacjenci z rakiem jelita grubego, którzy codziennie biorą aspirynę, są o jedną trzecią mniej narażeni na zgon z powodu tej choroby – poinformowali naukowcy z uniwersytetu w Lejdzie w Holandii.

Badania prowadzili niemal 10 lat. Objęli nimi 4500 osób. Jedna czwarta z nich nie brała aspiryny, kolejne 25 procent zaczęło ją przyjmować po rozpoznaniu raka jelita, zaś pozostali zażywali ten lek zarówno przed jak i po niekorzystnej diagnozie. Była to niska dawka – 80 miligramów dziennie lub mniej, zalecana osobom z chorobami serca.

W grupie biorącej aspirynę dopiero po rozpoznaniu śmiertelność była o 23 proc. niższa niż wśród pacjentów, którzy jej nie zażywali. Wśród tych, którzy zażywali ją już wcześniej, zmniejszenie śmiertelności wyniosło tylko 12 proc., najprawdopodobniej dlatego, że osoby te miały szczególnie agresywną postać raka, nie reagującą na lek.

Eksperci zastrzegają, że jeszcze jest za wcześnie, aby rutynowo przepisywać aspirynę przy tej chorobie, jednak może się ona okazać dobrym uzupełnieniem leczenia.

Z wcześniejszych badań wiadomo, że aspiryna w wielu wypadkach zapobiega pewnym rodzajom nowotworów, a także spowalnia ich rozwój i ogranicza tworzenie się przerzutów. Jednocześnie jednak drażni śluzówkę żołądka, a u niektórych osób powoduje wewnętrzne krwotoki.

MÓZG TEŻ POTRZEBUJE OMEGA-3

Dieta uboga w kwasy omega-3 może przyspieszać starzenie się mózgu oraz wpływać na szybsze pojawianie się problemów z pamięcią – stwierdzili naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles.

Przeprowadzili badania na grupie 1575 osób o średniej wieku 67 lat. Nie zdiagnozowano u nich objawów demencji. Uczestnicy eksperymentu, u których poziom kwasów omega-3 był niski, gorzej radzili sobie podczas testów sprawdzających między innymi: pamięć wzrokową, rozwiązywanie problemów, wykonywanie kilku zadań jednocześnie czy też myślenie abstrakcyjne.

Wyniki rezonansu magnetycznego ujawniły ponadto, że osoby o niskim poziomie kwasów omega-3

miały mniejszą objętość mózgu, co wskazywało na szybciej postępujący proces starzenia.

Kwasy omega-3 można znaleźć głównie w rybach morskich, takich jak makrela, śledź czy łosoś, a także w oleju lnianym.

OTYŁOŚĆ WPŁYWA NA NADCIŚNIENIE ŚRÓDCZASZKOWE

Zdaniem specjalistów z Los Angeles nadwaga i otyłość u dzieci zwiększa ryzyko wystąpienia idiopatycznego nadciśnienia śródczaszkowego, które może prowadzić do utraty wzroku.

Jest to stosunkowo rzadki stan neurologiczny, którego przyczyną nie są guz mózgu lub inna choroba. Dotyka on 15 na 100 tys. osób, przy czym najczęściej do tej grupy należą kobiety w wieku od 20 do 44 lat. Objawy obejmują bóle głowy, zaburzenia widzenia i ruchów gałek ocznych oraz nudności. W przypadku braku rozpoznania nadciśnienie może spowodować utratę wzroku.

Podczas badań przekrojowych, prowadzonych wśród 900 tys. dzieci i nastolatków w wieku od 2 do 19 lat, zidentyfikowano 78 przypadków schorzenia, z czego 85 proc. u dziewczynek w wieku od 11 do 19 lat. 73 proc. zdiagnozowanych dzieci miało problemy z nadwagą lub otyłością.

Naukowcy podkreślają, że ryzyko choroby rosło wraz z wagą. U najbardziej otyłych nastolatków było 16-krotnie wyższe niż u dziewczynek o wadze utrzymującej się w normie.

ALERGIA U DZIECI

Coraz więcej maluchów cierpi z powodu chorób alergicznych – alarmują eksperci. Problemy z kichaniem, ciekącym lub zatkanym nosem bez przeziębienia, gorączki czy grypy ma 44 proc. chłopców i 38 proc. dziewcząt. Może to mieć związek z niezdiagnozowaną chorobą alergiczną, ale badania diagnostyczne przechodzi tylko 40 procent dzieci.

Dane są alarmujące; na świsty i gwizdy w klatce piersiowej skarżyło się 15 proc. chłopców i 12 proc. dziewcząt. Aż 26 proc. chłopców i 18 proc. dziewczynek brało lekarstwa z powodu duszności i problemów z oddychaniem. U co trzeciego dziecka wystąpiły swędzące zmiany skórne, a jedna piąta rodziców zadeklarowała, że ich dzieci są uczulone

na różne pokarmy. Specjaliści twierdzą, że lekarze lekką ręką przepisują antybiotyki małym dzieciom, niekiedy bez klinicznego uzasadnienia – ich przyjmowanie w okresie wczesnego dzieciństwa może być przyczyną częstszego występowania alergii i astmy wśród maluchów. Z uzyskanych danych wynika, że do ukończenia jednego roku życia kurację antybiotykową stosowano u 55 proc. badanych dziewcząt i 60 proc. chłopców. Aż 10 proc. rodziców dziewczynek i 15 proc. chłopców zadeklarowało, że ich dzieci były leczone antybiotykami więcej niż trzy razy w ciągu pierwszego roku życia.

TESTOSTERON A CUKRZYCA

Naukowcy z Uniwersytetu w Edynburgu w Anglii wykazali, że niski poziom testosteronu w tkance tłuszczowej ma związek z opornością na działanie insuliny, hormonu obniżającego poziom glukozy we krwi. Wydzielany w jądrach testosteron jest obecny we wszystkich tkankach ciała, a jego niski poziom wpływa na otyłość, która jest znanym od dawna czynnikiem ryzyka cukrzycy typu II.

Odkrycie to tłumaczy dlaczego występowanie cukrzycy u mężczyzn jest z wiekiem coraz częstsze. Prawdopodobnie sprzyja temu malejąca produkcja testosteronu.

POMOC DZIECIOM NIEPEŁNOSPRAWNYM

Potrzebny jest zintegrowany system pomocy medycznej, edukacyjnej i socjalnej, skierowany do rodzin wychowujących niepełnosprawne dzieci – uważają uczestnicy konferencji na temat sytuacji takich dzieci, która odbyła się ostatnio w Sejmie.

Sławomir Piechota (PO) – przewodniczący sejmowej Komisji Polityki Społecznej i Rodziny oraz członek Zespołu ds. Osób Niepełnosprawnych – przekonywał, że warunkiem skutecznej pomocy jest współpraca pomiędzy instytucjami, które ją świadczą. „Pieniądzy dla osób niepełnosprawnych nigdy nie będzie wystarczająco, mają z tym kłopot nawet najbogatsze państwa. To, co możemy zmieniać, to umiejętność współpracy, której teraz często brakuje. Współpraca pomiędzy resortami i podlegającymi im instytucjami, pomiędzy rządem a samorządami, współpraca z organizacjami pozarządowymi, które działają prężnie i skutecznie, a które mają wielki

potencjał dzięki mechanizmowi przekazywania im 1 proc. podatku” – przekonywał Piechota.

Dyrektor Departamentu Matki i Dziecka w Ministerstwie Zdrowia, Dagmara Korbaśińska podkreśliła, że jej resort dokłada wszelkich starań, by zaburzenia, które się pojawiają, były jak najszybciej diagnozowane i w miarę możliwości leczone. Dodała, że wspólnie z Ministerstwem Edukacji Narodowej, resort zdrowia stara się, by jak najwięcej dzieci ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi uczyło się w normalnych szkołach i miało tam właściwą opiekę. Przypomniała, że ministerstwo realizuje m.in. program badań przesiewowych noworodków, dzięki któremu można wykryć takie choroby jak mukowiscydoza i fenyloketonuria, co umożliwia wczesną interwencję i podjęcie leczenia.

NIEPEŁNOSPRAWNI W POLSCE

W Polsce niepełnosprawni stanowią 5,5 miliona mieszkańców, czyli ponad 14 procent społeczeństwa. Wśród niepełnosprawnych 27,2 proc. ma znaczny stopień niepełnosprawności, 38,4 proc. – umiarkowany i 34,4 proc. – lekki. W ostatnich latach zwiększa się liczba osób ze stopniem znacznym i umiarkowanym, a spada – liczba osób posiadających orzeczenie o lekkim stopniu niepełnosprawności.

Organizacje osób niepełnosprawnych wskazują na istniejące ograniczenia architektoniczne dla osób poruszających się na wózkach, niedostosowanie wind i podjazdów, nadal też nie wszystkie autobusy są niskopodłogowe. Istnieją też utrudnienia w dostępie do edukacji – ciągle zbyt mało osób niepełnosprawnych podejmuje studia wyższe. Osoby niepełnosprawne mają także problemy ze znalezieniem pracy. Pełnomocnik rządu ds. niepełnosprawnych Jarosław Duda chce, by osoby niepełnosprawne miały swojego asystenta, który towarzyszyłby im od momentu decyzji o podjęciu pracy, przeszkolenia aż po pomoc w ciągu pierwszych sześciu miesięcy zatrudnienia.

Planowane jest wprowadzenie zmian do ustawy o służbie cywilnej i pracownikach samorządowych, by zwiększyć zatrudnienie niepełnosprawnych w tych obszarach. Obecnie urzędy administracji, podobnie jak i przedsiębiorstwa zatrudniające co najmniej 25 pracowników, mają obowiązek zatrudnienia wśród nich co najmniej 6 proc. osób niepełnosprawnych.

Opracował GA

Wypadek – co dalej?

Masz prawo do odszkodowania od sprawcy zdarzenia

Co roku w Polsce dochodzi do kilkudziesięciu tysięcy wypadków drogowych oraz kilkuset tysięcy kolizji drogowych. W ubiegłym roku na polskich drogach życie straciło 4,1 tys. osób, a ponad 49,5 tys. odniosło obrażenia. Dane oficjalne nie obejmują jednakże tych zdarzeń, które zakończyły się mandatem dla sprawcy, do których nie była wzywana policja, a uczestnicy doznali z pozoru niegroźnych obrażeń.

Statystyki są alarmujące, dlatego warto wiedzieć, co zrobić, kiedy sami zostaniemy poszkodowani w wypadku lub w jego konsekwencji stracimy osobę bliską.

Każdy poszkodowany nie ze swojej winy lub najbliższa rodzina zmarłego w wypadku może ubiegać się o odszkodowanie od sprawcy zdarzenia. Uzyskać możemy wiele świadczeń odszkodowawczych, m.in. zadośćuczynienie za ból i cierpienie, pokrycie kosztów leczenia, rehabilitacji, opieki osób trzecich, sprzętu ortopedycznego, dojazdów na leczenie, utraconych dochodów, rent wyrównawczych i alimentacyjnych.

W zależności od tego czy czyn sprawcy zakwalifikowany został jako wykroczenie czy przestępstwo, termin, w którym możemy ubiegać się o odszkodowanie wynosi 3 lata lub 20 lat, licząc od dnia zdarzenia.

Najważniejszym etapem ubiegania się o odszkodowanie jest właściwe przygotowanie dokumentacji potwierdzającej zarówno samo zdarzenie jak i jego następstwa. W każdym przypadku, kiedy w wyniku zdarzenia są osoby ranne, na miejsce zdarzenia konieczne należy wezwać policję, która sporządzi dokumentację. Dokumentacja w postaci notatki policyjnej w sposób znaczny ułatwi dochodzenie odszkodowania.

Pamiętajmy, aby po każdej wizycie lekarskiej zabezpieczyć

kserokopię historii choroby celem udokumentowania zakładowi ubezpieczeń następstw zdarzenia.

W chwili obecnej ponad połowa osób poszkodowanych w wypadkach nie wie, że może ubiegać się o odszkodowanie od sprawcy wypadku lub jego ubezpieczyciela w zakresie OC, lub tego, że wypłacona przez ubezpieczyciela kwota stanowi część należnego odszkodowania. Polski system prawny nie nakłada na ubezpieczyciela obowiązku informacyjnego, jakie świadczenia należne będą w konkretnym przypadku, a jedynie rozpatrzenie i zajęcie stanowiska w odniesieniu do wniesionych roszczeń. Pomimo pozornych podobieństw w wypadkach komunikacyjnych, w różnych zdarzeniach, w zależności od ich następstw, możemy mieć do czynienia z różnym rodzajem należnych świadczeń. W polskim systemie prawnym kardynalną zasadą jest obowiązek pełnego naprawienia szkody. W praktyce znaczy to tyle, że ubezpieczyciel sprawcy zdarzenia zobowiązany jest do wypłacenia odszkodowania za wszelkie negatywne następstwa finansowe poniesione przez poszkodowanego ponad zadośćuczynienie, które ma celu zrehabilitowanie szkody o charakterze niemajątkowym.

Starając się o zadośćuczynienie bardzo istotne jest właściwe sprecyzowanie jego wysokości, albowiem jest to świadczenie jednorazowe i w przypadku wypłacenia go zgodnie z roszczeniem poszkodowanego bardzo trudno będzie ubiegać się o podwyższenie uznanej kwoty. Nierzadką praktyką ubezpieczycieli jest kuszenie poszkodowanych szybkim zakończeniem postępowania poprzez zawarcie ugody, de-

klarując szybką wypłatę określonej kwoty w zamian za zrzeczenie się możliwości dochodzenia roszczeń w przyszłości.

W takim przypadku warto na spokojnie przeanalizować ofertę ubezpieczyciela uważnie kalkulując wysokość poniesionych strat, gdyż w praktyce uwolnienie się od skutków prawnych ugody jest bardzo trudne i udaje się w nielicznych przypadkach, tylko na drodze sądowej.

Warto sprawdzić ofertę wyspecjalizowanych kancelarii odszkodowawczych, które działając na bazie pełnomocnictwa, pomogą zebrać konieczne dokumenty, ustalą podmiot odpowiedzialny za skutki zdarzenia oraz właściwie sprecyzują i udokumentują roszczenie. Korzystając z usług kancelarii odszkodowawczych poszkodowani nie muszą ponosić z góry żadnych kosztów, gdyż wynagrodzenie to uzależnione jest od sukcesu w sprawie. Ubezpieczyciele często skrzętnie korzystają ze swojej dominującej pozycji, dysponując środkami, zaplecem prawników odmawiają wypłat lub znacznie je zaniżają. Profesjonalny pełnomocnik jest w stanie właściwie udokumentować roszczenie, a także podjąć negocjacje z ubezpieczycielem występując w roli partnera do rozmów dla zakładu ubezpieczeń. Wybierając kancelarię odszkodowawczą najważniejsza jest wiarygodność i profesjonalizm pełnomocnika, warto sprawdzić przed podpisaniem umowy czy dana firma gwarantuje obsługę w przypadku konieczności skierowania sprawy na drogę sądową. Warto również sprawdzić czy wybrana firma posiada zgłoszenie zbioru bazy danych do Głównego Inspektora Danych Osobowych, tylko wtedy mają Państwo pewność, że dane przetwarzane są w sposób zgodny z ustawą o ochronie danych osobowych.

Uwaga! Osoby zainteresowane poruszonym problemem zapraszamy do korzystania z usług naszego Centrum Informacji i Wsparcia Osób Niepełnosprawnych (bezpłatna infolinia tel. 800700025)

TURYSTYKA NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Sam jestem niepełnosprawny, do tego nazbierałem sporo lat, ale wciąż ciekawi mnie świat, szczególnie ten w najbliższym otoczeniu. Bo mimo że zdarzyło mi się widzieć już parę innych stron, to tutaj między Karkonoszami, Rudawami Janowickimi, Górami Kaczawskimi i Izerskimi podoba mi się najbardziej. Kotlina Jeleniogórska to cud boski – ogromna misa otoczona górami. Do tego nasze miejsca zamieszkania są dobrze skomunikowane, wszędzie można dojechać. Gdy się rozejrzemy dookoła, to zobaczymy, że jest kilka poziomów z ciekawymi miejscami: ten najniższy na dnie Kotliny, np. Jeżów, Czarne, Cieplice; ten nieco wyższy, np. Dziwiszów, Trzcińsko, Mysłakowice; wreszcie wysoki – choć wcale nie za wysoki – Widok (zwany Kapełą), Jagniątków, Borowice itp.

To nieprawda, że wszędzie

pod górkę! W średniowieczu były tu niełaskawe bezdroża, jeszcze straszliwi Duchem Gór, więc ludzie gór się bali. Ale teraz? Autobus każdego z łatwością dowiezie, gdzie sobie będzie życzył, a tam już można znaleźć płaskie miejsca do spacerów – ze wspaniałymi widokami i krystalicznym powietrzem.

Wiem, trudno się zdecydować. Trzeba jeszcze zaplanować, gdzie pojechać, znać rozkład jazdy, wiedzieć gdzie wysiąść i w którym kierunku się udać, żeby obejrzeć coś interesującego, o której wrócić... Spróbuję Wam na te pytania odpowiedzieć w felietonach o nazwie „Pigułka turystyczna”. Te moje pigułki mogą zastępować te z apteki, których używamy o wiele za dużo. Uzależniamy się od nich. Będę brał pod uwagę naszą niepełnosprawność, więc stawiane zadania będą łatwe. Jeśli zbyt łatwe, to sobie sami poprzeczkę podnoście.

Bo ruch i wysiłek fizyczny są niezbędne dla zdrowia, szczególnie kiedy go już za dużo nie ma. Dla nas najlepszy jest spacer. Nie piguły od nawet najzyczliwszego lekarza. Czasem trzeba je brać, ale równocześnie zmuszać organizm do obrony. Bo przecież każdy został wyposażony w naturalną zdolność przeganiania choroby. Pod warunkiem, że żyje się higienicznie, czyli m.in. zażywa ruchu. Ruch to życie. Koniecznie trzeba wychodzić z domu, odebrać się od telewizora, od swojego słodkiego fotela, bliskości kuchni i wciąż tego samego widoku z okna. Z pewnością znajdą się tacy, którzy w tym miejscu i tak zapytają: Po co? A choćby po to, żeby tu wrócić i żeby jeszcze przyjemniej było w kochanym fotelu, przed telewizorkiem, żeby herbatka we własnym kubku jeszcze lepiej smakowała... Spróbujcie!

ROMUALD WITCZAK

PIGUŁKA TURYSTYCZNA – DWÓR CZARNE

Na pewno słyszeliście o Dworze w Czarnym, dzielnicy Jeleniej Góry. Bardzo tam łatwo dojechać czerwonym autobusem nr 1. Z Podwala (9.22; 10.07; 11.27; 12.17; 15.17; 15.47; 17.44 w każdy dzień) albo spod Małej Poczty (6 minut później). Autobus zatrzymuje się przed Dworem. To bardzo stare dworzyszcze. Kiedyś było niezwykle piękne. I może znów takie będzie.

Najpierw zatrzymano dewastację, która pod zarząd PGR-u tę renesansową budowlę prowadziła prostą drogą do ruiny. Ponad 20 lat temu zabrał się za to i Dwór uratował architekt Jacek Jakubiec. Stworzył tam siedzibę Fundacji Kultury Ekologicznej i rozpoczął odnawianie.

Historia Dworu jest bardzo stara. Napis na portalu głosił, że w 1559 r. Kasper Schaffgotsch rozpoczął budowę. Ale trochę ten napis nabujał, bo w tym miejscu wcześniej już była jakaś budowla, może nawet z XIII w. jaka – nie wiadomo.



Dwór Czarne (archiwum)

W każdym razie wieś otaczająca budowlę dworu w początkach XIV w. już istniała.

Najpierw była to budowla o charakterze obronnym. Posadowienie na bagnach Pijawnika i do dziś widoczna fosa świadczą o tym niezbicie. Czy był zdobywany, czy załoga musiała się bronić? Tego dziś nie wiadomo, ale w tamtych czasach często

► sam widok dobrze obwarowanego zameczku zniechęcał rabusiów.

Schaffgotschowie po półwieczu sprzedali Dwór w Czarnym. Przechodził z rąk do rąk. Najświetniejszy okres przeżywał 100 lat po wybudowaniu, gdy właścicielem została rodzina Nimptschów. Niestety, przydarzył się pożar, ale po nim zameczek został poszerzony i zyskał charakter wygodnego pałacu.

W 1679 r. kupiła go rada miejska Jeleniej Góry, która też go długo nie utrzymała. Największą świetność miał już za sobą. Następni gospodarze dopuścili do kolejnych pożarów, a brak dbałości spowodował, że stał się tylko centrum zarządzania dookołnymi dobrami rolnymi. A jednak wiele z pierwotnej wspaniałości zostało. Przede wszystkim imponująca bryła Dworu, okna, detale. Kilka lat temu znaleziono fragmenty potłuczonego dostojnego portalu wapiennego z kartuszem i krzyżem oraz medalionami inwestora i małżonki. Taki skarb renesansowej rzeźby kamiennej rozbito i użyto do budowy drogi! Oczywiście, został wygrzebany z ziemi, oczyszczony i wkrótce odnowiony witać będzie gości w głównej bramie Dworu.

A ta brama – na razie jeszcze bez ozdobnego portalu – zawsze jest gościnnie otwarta, można wejść na podwórzec ze studnią, galeryjką i schodami do sal gościnnych. Niedawno tutaj odbywały się przedstawienia teatralne. Można wejść na pokoje, zgłosiwszy wcześniej taką chęć u kogoś z załogi.

Otoczenie Dworu nie wygląda zachęcająco. Budynki po majątku ziemskim są zdewastowane i wymagają rozbiórki. Są już plany zabudowy otoczenia. Mają to być warsztaty szkolne dla uczących się i doskonalących sztukę renowacji zabytków. Zapotrzebowanie na takich fachowców jest



Odbudowa Dworu Czarne (archiwum)



Portal (archiwum)

ogromne, bo gdy się rozejrzeć, to wiele podobnych obiektów jest do uratowania.

Po obejrzeniu Dworu warto wrócić do przystanku, po czym pójść drogą za mostkiem w prawo. To będzie piękny spacer. Dzielnica Czarne jest zadbana i gospodarna. Stała się jedną z elegantszych dzielnic naszego miasta. Ul. Strumykowa wije się wśród domów, za kościołem zmienia się w ul. Czarnoleską, która za szkołą wiedzie pod górę do ul. Sudeckiej, gdzie jest przystanek autobusu MZK linii 12 (10.40; 12.10; 13.42; 14.14; 15.33; 16.16; 16.52; 18.10; 18.40 w dni powszednie; 10.15; 12.10; 14.00; 16.00; 17.40; 18.40 w soboty; 11.05; 13.00; 14.25; 16.05; 17.35; 18.40 w niedziele). Stamtąd można wrócić do miasta. Kto nie ma ochoty lub siły, by wędrować do 12-ki, powinien popatrzeć na rozkład jazdy przy Dworze i do niego dostosować długość swej wycieczki.



Kafel z zabytkowego pieca (archiwum)

ROMUALD WITCZAK

Tenisiści stołowi Victorii zapraszają na treningi

Dwa razy w tygodniu w sali udostępnionej na terenie Przedsiębiorstwa Simet S.A. trenują niepełnosprawni miłośnicy tenisa stołowego z sekcji tej dyscypliny sportu Klubu Sportowo-Rehabilitacyjnego Victoria Jelenia Góra. Sekcja działa od dwóch lat, a w treningach uczestniczy w miarę regularnie 12 zawodników. Wśród nich są osoby z różnymi dysfunkcjami narządu ruchu, w tym wózkowicze oraz dotknięci porażeniami kończyn dolnych i górnych: Andrzej Krawiec, Marek Beszczyński, Krzysztof Boguszewski, Zdzisław Kołodziej i Zbigniew Kijowski.

Tenisiści stołowi grający w barwach Victorii regularnie startują w turniejach oraz imprezach rangi mistrzowskiej. W ubiegłym roku były to: Indywidualne i Drużynowe Mistrzostwa Polski w Cetniewie i Drzonkowie oraz turnieje w Bolesławcu i Łodygowicach. W tym roku przedstawiciele jeleniogórskiego klubu mają już za sobą start na Otwartych Mistrzostwach Lubania. Szczególnie godzien przypomnienia jest występ jeleniogórzan na ubiegłorocznych MP w Cetniewie. Kadre Victorii Jelenia Góra na tych zawodach stanowili: Marek Beszczyński, Zbigniew Kijowski, Andrzej Krawiec, Wiktor Żuryński i Adam Prutis. W rywalizacji udział brali przedstawiciele klubów sportowych z całej Polski, w sumie około 80 zawodników, których zakwate-

rowano w Centralnym Ośrodku Sportu, gdzie na zgrupowaniach przebywa wielu znanych i cenionych sportowców, w tym również olimpijczyków. Nasi zawodnicy godnie reprezentowali KS-R „Victorię” zajmując wysokie miejsca w swoich klasach rozgrywkowych. Na pochwałę zasługuje



Fot. Grzegorz Kędziora

zwłaszcza występ Zbigniewa Kijowskiego, który gra na wózku inwalidzkim, co stanowi duże wyzwanie i wymaga wiele siły oraz umiejętności.

Jak mówi prezes Victorii Wiktor Żuryński największym problemem sekcji jest ograniczenie przestrzeni treningowej do tylko jednego stołu, jakim aktualnie dysponują tenisiści stołowi „Victorii”. Dlatego rozważane jest nawiązanie współpracy z klubem sportowym MKS Bobry Jelenia

Góra i w tej perspektywie być może w przyszłości treningi niepełnosprawnych będą się odbywać w hali przy ul. Złotniczej. – W naszej sekcji brakuje też „nowych twarzy” więc na treningi zapraszamy chętnych do gry w tenisa stołowego. Zajęcia odbywają się w poniedziałki i czwartki w godzinach 17.00-19.00. Do tej pory prowadził je Kazimierz Wolf, jednak z przyczyn zdrowotnych musiał zrezygnować z pracy z naszymi tenisistami stołowymi. W tej sytuacji opiekę nad zawodnikami Victorii ma przejąć Henryk Bańka.

KED



Fot. Grzegorz Kędziora

Adresy i telefony

KARKONOSKI SEJMIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Organizacja pożytku publicznego

KRS 0000100516 • Data założenia: 27.03.2001 r.

Adres: ul. Osiedle Robotnicze 47A • 58-500 Jelenia Góra • tel.: 75 75 242 54

Punkt Informacji – Telefon Zaufania: tel./fax 75 75 231 83

www.kson.pl • e-mail: redakcja.kson@wp.pl • NIP: 611-24-47-442

STOWARZYSZENIA I ORGANIZACJE OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

- **JELENIÓGÓRSKIE FORUM ORGANIZACJI OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH** 58-500 Jelenia Góra, ul. Jana Pawła II 7
- **KARKONOSKI KLUB AMAZONEK** 58-500 Jelenia Góra, ul. Bankowa 15, tel.: 75 76 46 155
- **KOŁO POLSKIEGO ZWIĄZKU NIEWIDOMYCH** 58-500 Jelenia Góra, ul. Jana Pawła II 7, tel.: 75 75 24 931
- **ODDZIAŁ TERENOWY POLSKIEGO TOWARZYSTWA WALKI Z KALECTWEM** 58-500 Jelenia Góra, ul. Jana Pawła II 7, tel.: 75 75 57 163, 75 64 73 185
- **POLSKI ZWIĄZEK GŁUCHYCH** 58-500 Jelenia Góra, ul. Wiejska 1
- **POLSKIE STOWARZYSZENIE NA RZECZ OSÓB Z UPOŚLEDZENIEM UMYSŁOWYM KOŁO W JELENIEJ GÓRZE** 58-500 Jelenia Góra, ul. Waryńskiego 14, tel./fax.: 75 75 25 961, 75 76 47 818
- **TOWARZYSTWO CHORYCH NA STWARDNIENIE ROZSIANE** 58-500 Jelenia Góra, ul. Jana Pawła II 7, tel.: 75 754 10 79
- **KOŁO MIEJSKIE POLSKIEGO STOWARZYSZENIA DIABETYKÓW** 58-500 Jelenia Góra, Os. Robotnicze 47A, tel.: 75 75 32 736, 609 892 888
- **POLSKI ZWIĄZEK EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW** 58-500 Jelenia Góra, ul. Prusa 8, tel.: 75 75 22 161
- **STOWARZYSZENIE INWALIDÓW WZROKU** 58-500 Jelenia Góra, Os. Robotnicze 47A, tel.: 75 75 24 254
- **STOWARZYSZENIE LUDZI CIEKAWEGO ŻYCIA „PEGAZ”** 58-500 Jelenia Góra, Os. Robotnicze 47A, tel.: 75 75 24 254
- **STOWARZYSZENIE LARYNGEKTOMOWANYCH** 58-500 Jelenia Góra, Os. Robotnicze 47A, tel.: 75 75 24 254, 75 64 38 595
- **STOWARZYSZENIE NIEDOSŁYSZĄCYCH „LIRA”** 58-500 Jelenia Góra Os. Robotnicze 47A, tel.: 75 75 24 254
- **STOWARZYSZENIE OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH INTELEKTUALNIE I RUCHOWO „PRZYJACIELE”** 58-500 Jelenia Góra, Os. Robotnicze 47A, tel.: 75 75 24 254
- **STOWARZYSZENIE OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH „MOST” W LEŚNEJ** 59-820 Leśna, ul. Smolnik 52, tel.: 516 661 756, e-mail: robert.ryszyko@neostrada.pl
- **STOWARZYSZENIE PROMOCJI GOSPODARCZEJ „POGÓRZE” W PODGÓRZYNIE** 58-562 Podgórzyn, ul. Żołnierska 14, tel.: 75 76 21 671
- **TOWARZYSTWO TŁUMACZY I WYKŁADÓW**

ORGANIZACJE ZRZESZONE W KSON

CZŁONKOWIE ZWYCZAJNI:

- **FUNDACJA ANIMUS** 59-500 Złotoryja, ul. Kopernika 7, tel./fax.: 76 87 81 024
- **JELENIÓGÓRSKIE TOWARZYSTWO SPOŁECZNO-KULTURALNE** 58-500 Jelenia Góra, Os. Robotnicze 47A, tel.: 75 75 24 254

CÓW JĘZYKA MIGOWEGO „GEST” 58-500 Jelenia Góra, Os. Robotnicze 47A, tel.: 75 75 24 254

- **ZARZĄD REJONOWEGO POLSKIEGO STOWARZYSZENIA DIABETYKÓW** 58-500 Jelenia Góra, Os. Robotnicze 47A, tel.: 75 75 24 254

CZŁONKOWIE WSPIERAJĄCY:

- **BIURO PODRÓŻY EURO 90 TRAVEL** 58-500 Jelenia Góra, ul. Grabowskiego 2/2, tel.: 75 76 75 090
- **DUSZPASTERSTWO OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH PARAFII ŚW. JANA APOSTOŁA I EWANGELISTY**
- **FIRMA LEXPAS Sp. z o.o. w POZNANIU** 60-115 Poznań, ul. Leszczyńska 38a, tel.: 61 83 05 655, fax.: 61 83 02 609
- **JELENIÓGÓRSKIE STOWARZYSZENIE RODZIN I PRZYJACIOŁ DZIECI Z ZESPOŁEM DOWNA** 58-500 Jelenia Góra, ul. Rataja 18/31, tel.: 75 75 51 705, 607 587 103, e-mail: jwielocha@wp.pl, www.jgora.darzycia.org
- **JELENIÓGÓRSKI KLUB SPORTOWO-REHABILITACYJNY „VICTORIA”** 58-500 Jelenia Góra, ul. Kiepur 17/31, tel.: 75 76 43 571, 601 952 560
- **KARKONOSKI PARK NARODOWY** 58-500 Jelenia Góra, ul. Chałubińskiego 23, tel.: 75 75 53 726, e-mail: sekretariat@kpnmap.pl
- **POLSKIE TOWARZYSTWO PRACOWNIKÓW SOCJALNYCH KOŁO POWIATOWE W JELENIEJ GÓRZE** 58-530 Kowary, ul. Pstrowskiego 7, tel.: 75 71 82 113
- **STOWARZYSZENIE POETYCKIE W CIENIU LIPY CZARNOLESKIEJ** 58-506 Jelenia Góra, ul. Komedy Trzcinińskiego 12, tel.: 697 636 758
- **SZPITAL SPECJALISTYCZNY MSWiA W JELENIEJ GÓRZE** 58-560 Jelenia Góra, ul. Cieplicka 69-71, tel. sekretariat: 75 64 35 700; fax 75 64 35 741; tel. izba przyjęć: 75 64 35 705
- **TV DAMI** 58-500 Jelenia Góra, ul. Kilińskiego 4, tel.: 75 64 50 050, 75 64 50 051
- **ZESPÓŁ AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ W SOBIESZOWIE** 58-570 Jelenia Góra, ul. Cieplicka 172, tel.: 509 314 878

INNE OSOBY FIZYCZNE ORAZ PRAWNE



Karkonoski Sejmik
Osób
Niepełnosprawnych



SERDECZNIE ZAPRASZA DO KORZYSTANIA Z USŁUG

Centrum Informacji i Wsparcia Osób Niepełnosprawnych

Centrum Informacji oferuje osobom niepełnosprawnym, rodzinom, opiekunom oraz pracodawcom i instytucjom zainteresowanym problematyką rehabilitacji społeczno-zawodowej bezpłatnie:

- porady i informacje w zakresie problematyki społeczno-zawodowej osób niepełnosprawnych
- porady prawne
- porady psychologa
- pośrednictwo pracy z możliwością korzystania z ofert pracy
- porady Społecznego Rzecznika Interesów Osób Niepełnosprawnych
- porady mediatora sądowego

Więcej informacji na stronie
info@kson.pl

bezpłatna infolinia

www.kson.pl
praca@kson.pl

800 700 025

Porady udzielane są bezpłatnie !

Codziennie od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-16.00

MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W CIESZYNIE

Siedziba główna

ul. Skrajna 5, 43-400 Cieszyn

tel. 33 479 49 00

tel. kom. 508 063 224

e-mail: poczta@mops.cieszyn.pl

www.mops.cieszyn.pl

Filia

ul. Towarowa 6, 43-400 Cieszyn

tel. 33 852 01 55

POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE

ul. Bobrecka 29, 43-400 Cieszyn

tel. 33 477 71 17

Śmierć na końcu świata

W Jeleniej Górze od niepamiętnych czasów krążyły opowieści o skarbach ukrytych nad brzegami Bobru. Jedni twierdzili, że ukryte w skalnych pieczarach kosztowności należały do rycerzy – rozbójników, mających niegdyś swoją siedzibę w zamku na Gapach, drudzy że skarby wyniesiono ze skazanego na rozbiórkę zamku wznoszącego się niegdyś na Hausbergu, czyli dzisiejszym Wzgórzu Krzywoustego. Byli także i tacy, którzy przekonująco opowiadali, że to nikt inny jak sam Rübezahl ukrył opodal Jeleniej Góry skarby ze swojego podziemnego zamku w Karkonoszach, do którego wejście w skalnym labiryncie odnaleźli wszędobylscy Walonowie.

Pomimo różnic zdań związanych z pochodzeniem i miejscem ukrycia skarbu opowiadający zgodni byli co do tego, że ukryte kosztowności dostępne są jedynie raz do roku, w noc wigilii Bożego Narodzenia i to jedynie w czasie, kiedy w Kościele Miejskim w Jeleniej Górze odprawiana była Msza Pastorska.

W połowie XVIII wieku mieszkał w Jeleniej Górze niejaki Johann Kiliann, perukarz który pomimo raczej dochodowego zajęcia był człowiekiem nader chciwym, a przy tym dość łatwowiernym, potrafiącym w karczmie przez długie godziny słuchać opowieści o ukrytych skarbach i ich strażnikach.

Po raz pierwszy Johann wybrał się na poszukiwanie skarbów prawdopodobnie w wigilię roku 1745; uzbrojony w łopatę i dwa worki wyruszył na Górę Domową, czyli Hausberg, gdzie przed

wiekami wznosił się zamek... Jako człek sumienny i systematyczny postanowił bowiem spenetrować wszystkie miejsca, gdzie zgodnie z opowieściami, można się było spodziewać ukrytego skarbu. Wszystko wskazuje na fiasko pierwszej wyprawy – zmarzniętego perukarza widzieli sąsiedzi, jak niosąc puste worki wczesnym rankiem przemyczał w stronę swego domostwa. Na Hausbergu jak się okazało skarbu nie było, nie zniechęciło to jednak chciwego Kilianna.

W wigilię 1746 roku Johann po raz drugi wybrał się na poszukiwanie ukrytych kosztowności – tym razem postanowił wyruszyć dalej, w kierunku Góry Siodło lub stromych skał na Końcu Świata. Tym razem wyprawa przyniosła jakieś efekty, gdyż poczynając od pierwszych dni po Nowym 1747 Roku sytuacja finansowa perukarza uległa gwałtownej i niewytłumaczalnej poprawie: Johann nie dość, że zaczął rozwijać swój zakład rzemieślniczy przyjmując kilku uczniów, to jeszcze zakupił niewielki dom, położony co prawda w niezbyt reprezentacyjnej dzielnicy miasta, ale kosztujący dosyć pokaźną kwotę, o posiadanie której nikt nie posądzał Kilianna.

Nic zatem dziwnego, że wigilię roku pańskiego 1747 na Johannu w okolicach bramy miejskiej czekał już cały tłum jeleniogórczan spragnionych udziału w zyskach. Pomimo dokładnego obsadzenia wszystkich dróg wiodących w kierunku Góry Siodło nikt nie zobaczył perukarza, który znacznie wcześniej opuścił miasto. Nikt nie widział Kilianna

na także w czasie świąt Bożego Narodzenia, ani w ostatnie dni starego roku. Praktykanci zatrudnieni w zakładzie perukarskim zaklinali się, że nie mają pojęcia, gdzie podział się ich pryncypał, ani kiedy należy spodziewać się jego powrotu. Dopiero tuż po święcie Trzech Króli rozniosła się po Jeleniej Górze wieść, że u podnóża skał wznoszących się na Końcu Świata znaleziono okrwawione i zmaltretowane zwłoki Kilianna, który nawet po śmierci nie wypuścił z rąk sporego worka, którego zawartość, jak się okazało, stanowiły nie skarby, ale zwyczajne kamienie...

Dawni mieszkańcy Jeleniej Góry przez wiele lat jeszcze opowiadali o zachłannym perukarzu, jego tragicznej i tajemniczej śmierci, a także o skarbach ukrytych gdzieś nad brzegami Bobru...

Tadeusz Siwek

PRO BONO

Dorota Gniewosz

Mediator d/s Karnych i Cywilnych

Radca Prawny

Bartosz NOWAK

Adwokat

Jacek SIEJKA

**Porady prawne
dla osób**

niepełnosprawnych

(terminy porad uzgadniane

w biurze KSON,

lub telefonicznie:

800 700 025)

INTERNET

Od pewnego czasu na stronie internetowej Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze znaleźć można elektroniczne wydanie naszego

Biuletynu „Niepełnosprawni Tu i Teraz”, którego wydawcą jest właśnie KSON. Na stronie, w zakładce „Gazeta” przeczytać można wszystkie artykuły uka-



zujące się w papierowej wersji biuletynu, a także wiele innych, które ze względu na brak miejsca na papierze się nie pojawiają. Osoby zainteresowane lekturą naszych informacji prosimy o wpisanie w wyszukiwarce adresu: www.kson.pl a następnie wybranie zakładki „Gazeta”. Życzymy przyjemnej i zajmującej lektury.

REDAKCJA

Śmiech to zdrowie

Rozmowa dwóch informatyków:

- Stary, ale sobie dzisiaj klawiaturkę kupiłem.
- Dawaj parametry.
- Bezprzewodowa, 84 klawisze w tym 1/3 funkcyjnych, shift i cap wciskane nogą.
- Co ty kupiłeś?
- Pianino.

Szef do sprzątaczkii (blondynki):

- Pani Haniu, proszę posprzątać windę.
- Na każdym piętrze?

Przychodzi blondynka do sklepu:

– Chciałam oddać ten szalik, który tu u was wczoraj kupiłam.

– Z jakiego powodu? To świetny materiał... Wczoraj się pani podobał.

- Nadal mi się podoba...
- To w czym jest problem?
- Wczoraj go przymierzyłam w domu i okazał się za ciasny...

Ojciec i syn jadą samochodem, syn prowadzi.

– I jak, tato? Umieję już prowadzić?

– A widziałeś tę laseczkę w mini na chodniku?

- Nie... Nie widziałem...
- Znaczący, że jeszcze nie umiesz, synku, nie umiesz...

Głos dziewczynki z podwórka w kierunku otwartego okna:

– Ałłaaa! Mamo! A Jacek mi wsadził patyk do oka!

Głos ojca sprzed telewizora:

– Mama wyszła! A Jackowi powiedz, że jak jeszcze raz tak zrobi, to na niego więcej nie spojrzysz!

Starszy gość u lekarza. Ten pyta:

- Stoleczyk w porządku?
- Tak, wypróżniam się regularnie, ale o 7 rano...
- To przecież dobrze, w czym problem?
- Ja budzę się dopiero o 8!