

TU TERAZ

BIULETYN INFORMACYJNY

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

MAJ

2/45/2012

W NUMERZE:

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

Czym jest wolontariat?
strona **3**

My w kulturze
strona **6**

Cieszyn – zarys dziejów
miasta
strona **8**

Dziecko jest chodzącym cudem,
jedynym, wyjątkowym
i niezastąpionym
strona **10**

Sport niepełnosprawnych
strona **12**

Żywnienie a choroby
nowotworowe
strona **14**

Nowinki medyczne
strona **16**

W świecie paragrafów
strona **18**

Pigułka turystyczna
strona **19**

Z życia organizacji
zrzeszonych KSON
strona **21**

Z redakcyjnej poczty
strona **22**

Legendy i podania
strona **23**

Kultura
strona **24**



Co w KSON-ie piszczy?

strona **4**

Przeczytaj i przekazuj innym

O NAS W KRAJU I NA ŚWIECIE

SPOSÓB NA SŁUŻBĘ ZDROWIA?

Kłopoty z dostaniem się do lekarza mają pacjenci nie tylko w naszym kraju. Podobne problemy występują nawet w tak bogatym państwie jak Stany Zjednoczone.

59-letni bezrobotny z Karoliny Północnej napadł na bank. Pieniądze nie miały jednak dla niego żadnego znaczenia. Od kasjera zażądał jednego dolara. Zrobił to, bo chciał trafić za kratki, by w końcu udzielono mu pomocy medycznej. Po otrzymaniu pieniędzy spokojnie usiadł na krześle i czekał aż przyjedzie policja. Schorowany mężczyzna prosił o pomoc wielu lekarzy. Ci jednak kiedy dowiadawali się, że nie ma ubezpieczenia, nie chcieli z nim nawet rozmawiać. Zdesperowany zaplanował skok na bank, bo w USA więźniowie mają dobrą opiekę lekarską. Za próbę kradzieży trafił do więzienia. Na długi wyrok liczyć nie może, ale już znaleźli się chętni, którzy chcą zapłacić za jego leczenie.

W Polsce jego wyczynu chyba nie opłaca się kopiować, bowiem w tak zwanych miejscach odosobnienia o poradę dobrego specjalisty też nie jest łatwo.

COLLEGIUM MAIUS DLA NIEWIDOMYCH

W dwóch wersjach: dla słabowidzących – z powiększoną czcionką i dużymi zdjęciami oraz całkowicie niewidomych w alfabecie Braille'a, ukazał się przewodnik po zabytkach Collegium Maius Uniwersytetu Jagiellońskiego. Prace nad nim zajęły ponad rok. Tekst uzupełniają wypukłe grafiki ukazujące m.in. herb UJ, insygnia władzy rektorskiej oraz najciekawsze eksponaty, w tym statuetkę Oscara Andrzeja Wajdy oraz awers i rewers medalu noblowskiego Wisławy Szymborskiej. Przewodnik prezentuje najstarszą część zabytku. W przyszłości uczelnia planuje opracowanie kolejnych pokazujących inne jego fragmenty.

Oprac. GEL

Tadeusz Siwek

ZGODA BUDUJE, NIEZGODA RUJNUJE



Do prawdziwości tezy stanowiącej tytuł niniejszego felietonu prawdopodobnie nikogo przekonywać nie trzeba – wszyscy podzielamy pogląd, że w zgodzie i przyjaźni żyje się nam znacznie łatwiej i przyjemniej. Przynajmniej w teorii, bo praktyka bywa zazwyczaj bardziej złożona. Różnice poglądów stano-

wią bowiem sferę niezwykle konfliktorodną i w zdecydowany sposób wpływają na nasze zachowania wobec innych. Niestety, dotyczy to również jeleniogórskiego środowiska osób niepełnosprawnych, które pomimo wspólnych, wydawałoby się, problemów i spraw do rozwiązania, jest wyraźnie podzielone, przy czym linie

tych podziałów rysowane bywają często przez ambicje i dążenia liderów poszczególnych stowarzyszeń, których szeregowi członkowie o zawiłościach i niuansach istniejących konfliktów nie mają zazwyczaj najmniejszego pojęcia. Za przykład posłużyć może chociażby nasz biuletyn reprezentujący sprawy i interesy wszystkich środowisk inwalidzkich zarówno Ziemi Jeleniogórskiej jak też Śląska Cieszyńskiego.

Każdy z numerów naszego periodyku oferujemy w drodze bezpłatnego kolportażu wszystkim organizacjom i stowarzyszeniom działającym w wspomnianych powyżej regionach. Przeważnie spotykamy się ze zrozumieniem i akceptacją. Tym większe było nasze zaskoczenie kiedy Pani Liderka jednej z organizacji, w odpowiedzi na naszą ofertę powiedziała, że od Karkonoskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych nie przyjmuje niczego, także biuletynu... Wypowiedź, którą pozwoliłem sobie przytoczyć, stanowić może niezłą ilustrację skomplikowanego procesu integracji i tworzenia lokalnej wspólnoty inwalidów.



**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

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

Nakład 2500 egz.



CZYM JEST WOLONTARIAT?

Wolontariat (łac. *voluntarius* – dobrowolny) – to pojęcie określające dobrowolną, bezpłatną i świadomą pracę na rzecz innych lub całego społeczeństwa, wykraczającą poza związki rodzinno-koleżeńsko-przyjacielskie. W dużym uproszczeniu, w formie najczęściej spotykanej wolontariat oznacza bezinteresowną, ale zorganizowaną pomoc drugiemu człowiekowi. Obecnie coraz bardziej upowszechniana jest wiedza na temat wolontariatu przez organizowanie różnorodnych akcji, kampanii i konkursów mających na celu podniesienie znaczenia i rangi wolontariatu w świadomości społecznej, gdzie szukać należy głównych przeszkód i barier, takich jak niewiedza i wynikający z niej brak szacunku do pracy wolontariuszy. Może tutaj właśnie należy szukać przyczyn, że ludzie angażujący się w działania na rzecz innych czują się bardzo często niedocenieni, a nawet wykorzystywani.

Warto zatem przypomnieć w tym miejscu, że według ustawy o działalności pożytku publicznego i wolontariacie, wolontariuszem jest ten, kto dobrowolnie i świadomie oraz bez wynagrodze-

nia angażuje się w pracę na rzecz osób, organizacji pozarządowych, a także rozmaitych instytucji działających w różnych obszarach społecznych. Instytucje te nie mogą korzystać z pracy wolontariuszy przy prowadzonej działalności gospodarczej, czego wprost zakazuje ustawa. Określenie bezpłatna oznacza przede wszystkim pracę bez wynagrodzenia materialnego, co nie oznacza całkowitej bezinteresowności, ponieważ w rzeczywistości wolontariusz uzyskuje liczne korzyści niematerialne: satysfakcję, spełnienie swoich motywacji (poczucie sensu, uznanie ze strony innych, podwyższenie samooceny itd.), zyskuje nowych przyjaciół i znajomych, zdobywa wiedzę, doświadczenie i nowe umiejętności, a w związku z tym i lepszą pozycję na rynku pracy. Niewątpliwie zasadniczym pojęciem związanym z wolontariatem jest motywacja, bowiem aby dana praca wolontaryjna była pomyślna, zazwyczaj konieczne jest, aby zarówno wolontariusz, jak i organizacja z nim współpracująca były świadome motywacji wolontariusza.

Wolontariuszami mogą zostać zarówno osoby pełnoletnie, do-

rosłe jak i nieletni. W przypadku osób niepełnoletnich wymagana jest jednak zgoda ich opiekunów prawnych. I to jedyny warunek. Bez względu na wiek zawsze znajdzie się zajęcie, zawsze jest ktoś, kto czeka na uśmiech, dobre słowo czy pomoc. W przeogromnym bogactwie miejsc i ofert pracy jest jeden wyjątek – placówki opiekuńczo-wychowawcze. Aby być wolontariuszem w takim miejscu trzeba być osobą pełnoletnią.

Podkreślić należy, że w przypadku młodych ludzi wolontariat stanowić może jednocześnie wspaniałą przygodę i praktyczną szkołę empatii, której wartości i znaczenia przecenić chyba nie można. Człowiek, który pomaga innym, podnosi swoją wartość moralną, czuje się lepszym przez to, co może z siebie ofiarować, rozumie i współodczuwa, staje się wrażliwszy na krzywdę i niedolę innych ludzi. Dla wielu osób wolontariat jest sposobem na samotność, pozwala w sposób twórczy przetrwać trudny czas bezrobocia niezależnie od tego, czy stanowi początek kariery zawodowej, czy jej zwieńczenie.

Wolontariuszem może zostać każdy – pod warunkiem, że nosi w sobie potrzebę i gotowość ofiarowania innym tego, co w tych działaniach liczy się przede wszystkim, swojego czasu, uwagi i życzliwości.

Elżbieta Wołoszyn

**Wszystkich, zainteresowanych
pracą w charakterze wolontariuszy**

**prosimy o kontakt z Karkonoskim Sejmikiem Osób Niepełnosprawnych
w Jeleniej Górze, ul. Osiedle Robotnicze 47a
– osobiście lub za pośrednictwem bezpłatnej infolinii**

800 700 025

CO W KSON-ie PISZCZY...?

DOLNOŚLĄSKIE TARGI ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH

26 maja wokół Pergoli przy wrocławskiej Hali Stulecia zaprezentowało się kilkadziesiąt podmiotów (NGO) z terenu całego województwa dolnośląskiego. Organizacje pozarządowe, oprócz stoisk wystawienniczych, zorganizowały dla odwiedzających wiele atrakcji towarzyszących oraz niespodzianek: konkursy, warsztaty, pokazy, happeningi etc. Targi były świetną okazją, aby poznać czym zajmują się dolnośląskie organizacje pozarządowe, jak również do nawiązania z nimi szerszej współpracy. W ramach Targów odbyły się spotkania i panele dyskusyjne dotyczące dobrych praktyk w NGO, współpracy pełnomocników NGO, Biznesu Odpowiedzialnego Społecznie, roli dolnośląskich Rad Działalności Pożytku Publicznego w kształtowaniu dialogu obywatelskiego.



W targach brał udział także Sejmik. Na naszym stoisku wystawienniczym prezentowaliśmy działalność Centrum Informacji i Wsparcia Osób Niepełnosprawnych: odwiedzający mogli uzyskać porady dotyczące problematyki niepełnosprawności oraz zapoznać się z ofertą turystyczną regionu jeleniogórskiego. Targi były dla nas także okazją do poznania „dobrych praktyk” i nawiązania współpracy z innymi organizacjami pozarządowymi oraz instytucjami społecznie przyjaznymi.

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych na XIV Międzynarodowych Targach Turystycznych Tourtec 2012

Zakończyły się XIV Międzynarodowe Targi Turystyczne TOURTEC'2012 – zrealizowane ze środków Unii Europejskiej – Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego pod hasłem „Karkonosze i Łużyce Górne – aktywnie przez cztery pory roku”. Były to rekordowe targi pod każdym względem – ilości wystawców, zainteresowania społeczeństwa... i różnicy temperatury pierwszego i drugiego dnia targów! Przez dwa dni – 11 i 12 maja 2012, na Placu Ratuszowym w Jeleniej Górze można było zapoznać się z całoroczną, bogatą i kolorową ofertą turystyczną firm, miast, gmin i powiatów, biur podróży, organizacji i przedsiębiorstw z Polski, Belgii, Czech, Słowacji, Holandii i Niemiec. Różnorodne, z ciekawym wystrojem stoiska 158 wy-

stawców reprezentujących ponad trzysta podmiotów, w tym m.in. z Aachen, Bambergu, Jablonca nad Nisou, Liberca, Zielonej Góry, Białegostoku, Koszalina, Rewala oraz z powiatów partnerskich: gryfickiego i wolsztyńskiego, cieszyły się niesłabnącym zainteresowaniem mieszkańców i licznych gości. Po raz pierwszy targom towarzyszyła Ogólnopolska Giełda Wydawnictw i Czasopism Turystycznych. Ogromną popularnością cieszyły się przewodniki, foldery i mapy, a przedstawiciele wydawnictw mieli okazję do bezpośrednich rozmów z gestorami turystyki. W ramach Targów odbyło się także Ogólnopolskie Seminarium Krajoznawcze „Mijające krajobrazy Ziemi Jeleniogórskiej 2012”. Atrakcją były degustacje potraw i przysmaków



z domowej kuchni. Targom towarzyszyły występy kapel ludowych i folkowych, wystąpiły zespoły folklorystyczne i taneczne. Jak co roku przygotowano cieszącą się ogromnym zainteresowaniem atrakcję dla Wystawców – loty szybowcowe nad Kotliną Jeleniogorską.

Patronat nad Targami objęli: Polska Organizacja Turystyki, Marszałek Województwa Dolnośląskiego, Starosta Jeleniogórski, Prezydent Miasta Jeleniej Góry, Prezesi Polskiej i Dolnośląskiej Organizacji Turystycznej oraz Dolnośląskiej Izby Turystyki. Partnerem Targów, jak i całego Projektu był Marketing – Gesellschaft Oberlausitz Niederschlesien mbH z Bautzen. Okolicznościowym dyplomem wyróżniono Miasto Zieloną Górę za **Najefektowniejszą aranżację stoiska promocyjnego** oraz wyróżniono stoiska Hotelu i Restauracji Relax z Karpacza oraz Gminy i Miasta Lwówek Śląski.

W Targach po raz piąty brał udział Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych, którego stoisko oznaczone numerem 70 usytuowane było nieco z boku od areny głównych wydarzeń. Z jednej strony była to niezła lokalizacja, bo w cieniu ratusza nie było tak upalnie i bez hałasu mogliśmy rozmawiać z odwiedzającymi nas gośćmi, z drugiej strony jednak mniejsza ilość osób mogła do nas trafić. Wytrzymaliśmy w upalny piątek od godziny 10.00-18.00, również w zimną sobotę wolontariusze od rana służyli radą, informacją i jak zwykle otwartą życzliwością.

Na Targi przygotowaliśmy bogatą ofertę. Zaprezentowaliśmy filmy pod nazwą „Turystyka Dla Osób Niepełnosprawnych, Starszych i Rodzin z Dziećmi na Wózkach”. Pokazywały one historię budowy i przebieg realizacji pierwszej w Polsce, a może i w Europie, wysokogórskiej trasy turystycznej dla niepełnosprawnych, biegnącej od stacji wyciągu na Małej Kopie i prowadzącej do Domu Śląskiego na Równi pod Śnieżką. Pokazaliśmy stan szlaku z roku 2007, czyli pełne głazów, trudne do przejścia ścieżki i stan po przygotowaniu tej drogi przez Karkonoski Park Narodowy w roku 2009. W sumie dzięki ludziom otwartych serc z Jerzym Pokojem na czele i instytucji „otwartych portfeli” udało się w montażu finansowym środków Urzędu Marszałkowskiego, PFRON-u i Banku Ochrony Środowiska – oddać ponad dwukilometrową trasę przystosowaną do potrzeb niepełnosprawnych turystów. Obecnie w weekendowe dni trasę tę odwiedza nawet 150 osób

niepełnosprawnych, o czym dowiadujemy się z miejskiej kolei linowej w Karpaczu, która osobom niepełnosprawnym sprzedaje bilety ulgowe w cenie 5 zł od osoby (w obie strony). Trasę tę odwiedza zdecydowanie więcej osób niepełnosprawnych, docierających na szczyt Kopy pieśzo a nie wyciągiem.

Kolejnym prezentowanym na targach filmem był przewodnik po „Śródmiejskiej Trasie Turystycznej w Jeleniej Górze” rozpoczynającej się przy Kościele Podwyższenia Krzyża Świętego, a kończącej na jeleniogórskim Placu Ratuszowym. W obrębie wspomnianej trasy znalazły się takie miejskie zabytki jak Kościół Garnizonowy, Cerkiew Prawosławna pw. św. Piotra i Pawła, Brama Wojanowska wraz z Kościołem św. Anny, najstarsza jeleniogórska świątynia, czyli Bazylika Mniejsza pw. św. Erazma i Pankracego, pozostałości murów obronnych Jeleniej Góry oraz zabytki Placu Ratuszowego czyli ratusz miejski, renesansowe kamieniczki, a także fontanna z postacią Neptuna. Współczesnymi elementami miasta podkreślonymi w filmie była głowa jelenia wbudowana w ścianę kompleksu zabudowań ratusza oraz rzeźba jelenka ustawiona na ulicy 1-go Maja.



W czasie targów pokazane zostały także filmy prowadzące w okolice Borowego Jaru, Wzgórza Krzywoustego z odremontowaną wieżą widokową, a także po starych i nieco już zapomnianych trasach spacerowych na Helikonie i Górze Siodło. Ostatni z omawianych obrazów filmowych jest niejako zapowiedzią nowych inicjatyw krajoznawczych Starostwa Powiatowego i KSON-u propagujących krótkie i łatwo dostępne, a krajoznawczo i historycznie ciekawe miejsca Ziemi Jeleniogórskiej. Odwiedzający nasze stoisko mogli również otrzymać przewodnik turystyczny pod nazwą „105 Tras Turystycznych dla Niepełnosprawnych na Dolnym Śląsku”. Przekazaliśmy także ponad 100 sztuk materiałów otrzymanych z KARR-u pn. „Atrakcje Przemysłu i Techniki Euroregionu NYSA”, można też było nabyć album o zabytkach Ziemi Jeleniogórskiej.

Na Targach obecni byli doradcy i specjaliści z Centrum Informacji i Wsparcia Osób Niepełnosprawnych z plakatami, ulotkami i egzemplarzami Biuletynu „Niepełnosprawni TU i TERAZ” mówiących o problemach naszego środowiska. Z kronikarskiego obowiązku informujemy, że przy naszym stanowisku zatrzymało się ponad 150 osób.

My w kulturze

Teatr

Teatr im. Cypriana
Kamila Norwida
w Jeleniej Górze



„Zakała”

Francis Veber „Zakała”
Przekład: Barbara Grzegorzewska
Reżyseria: Stefan Szaciłowski
Scenografia: Władysław Wigura
Występują: Magdalena Kępińska,



Fot. Jarremen Press



Fot. Jarremen Press

Robert Dudzik, Jarosław Góral, Jacek Grondowy, Piotr Konieczyński, Marek Prażanowski (gościnnie).

Co może wynikać z – przypadkowego skądinąd – spotkania zawodowego zabójcy i życiowego nieudacznika? Z pewnością nic dobrego dla obu bohaterów. Pignon, który jest fotografem, ma zrobić zdjęcia świadka koronnego, który będzie zeznawał w ważnej sprawie. Ralf, zabójca – ma tego świadka zabić. Obaj zameldowali się w hotelu naprzeciw sądu. Z okna w pokoju Ralfa doskonale widać wejście do budynku...

Pignon to ulubiony bohater Vebera – pojawia się w kilku jego sztukach. Poznaliśmy go w „Kolacji dla głupca”, teraz powraca w komedii pt. „Zakała”. To ciągle tensamżyciowynieudacznik. Odeszła od niego żona i nie zamierza wrócić, mimo jego błagalnych telefonów. Pignon postanawia więc popełnić samobójstwo, ale to mu się też nie uda... A kiedy w całe zamieszanie, wbrew swej woli, zostaje wciągnięty mieszkający w sąsiednim pokoju snajper, akcja zaczyna nabierać tempa, sytuacja się gmatwa, a próby rozwikłania powodują jeszcze większe komplikacje.

Zdrojowy Teatr
Animacji
w Jeleniej Górze



„Historyczno-turystyczna szopka jeleniogórska”

Reżyser: Bogdan Nauka
Scenografia: Lewan Mantidze
Muzyka: Jacek Szreniawa
Teksty piosenek: Tadeusz Siwek

Występują: Dorota Fluder, Dorota Bąblińska-Korczycka, Lidia Lisowicz, Katarzyna Morawska, Radosław Biniek, Rafał Książdźyna, Sylwester Kuper, Jacek Maksimowicz, Sławomir Mozolewski.

O spektaklu: Atrakcyjna, propozycja Zdrojowego Teatru Animacji skierowana do turystów



Fot. archiwum ZTA



i jeleniogórzan. Fabułę przedstawienia stanowią legendy karkono-

skie oraz nieznane szerszej publiczności zabawne fakty z historii naszego miasta.

„Turystyczno-Historyczna Szopka Jeleniogórska (odsłona druga)” to satyryczno-muzyczny spektakl przeznaczony dla widzów dorosłych, zawarty w tekście dowcip, a także współczesne akcenty sprawiają, że widowisko długo pozostaje w pamięci widzów.



Spektakl dla widzów od lat 15.

Oprac. T. Siwek

Książka

Konkurs:

„Jaka, według Ciebie, powinna być biblioteka dla niewidomych?”



Biblioteka Centralna PZN ogłasza konkurs dla dorosłych „Jaka, według Ciebie, powinna być biblioteka dla niewidomych?”. W konkursie mogą wziąć udział wyłącznie osoby z niepełnosprawnością wzrokową.

Konkurs polega na złożeniu pracy pisemnej na powyższy temat. Forma literacka pracy jest dowolna. Biblioteka przyjmuje prace w wersji elektronicznej i na papierze (czarny druk lub braille). Prace należy wysłać pod adres: Biblioteka Centralna PZN, ul. Konwiktorska 7, 00-216 Warszawa lub email: biblioteka@bcpzn.pl (z dopiskiem: Konkurs BC PZN 2012). Zgłoszenia przyjmujemy do dnia 30.09.2012 r. (w przypadku listów decyduje data stempla pocztowego).

Prace oceni powołane przez Dyrektora BC jury. Za najlepsze prace przewidziano nagrody pieniężne. Rozstrzygnięcie konkursu odbędzie się 15.10.2012 r. w trakcie konferencji Biblioteki Centralnej PZN.

Regulamin konkursu 2012

§ 1. Biblioteka Centralna Polskiego Związku Niewidomych ogłasza konkurs dla dorosłych „Jaka, według Ciebie, powinna być biblioteka dla niewidomych?”. Konkurs jest organizowany dla upamiętnienia sześćdziesiątej rocznicy istnienia Biblioteki Centralnej PZN.

§ 2. Konkurs ma zasięg ogólnopolski.

§ 3. W konkursie mogą wziąć udział wyłącznie osoby z niepełnosprawnością wzrokową.

§ 4. Prace konkursowe mają charakter pisemny. Forma literacka prac jest dowolna, nie mogą one jednak przekroczyć 9000 znaków (maksymalnie 5 stron sformatowanego maszynopisu).

§ 5. Biblioteka Centralna przyjmuje prace w wersji brajlowskiej, czarnodrukowej lub elektronicznej.

§ 6. Prace konkursowe można wysłać do dnia 30.09.2012 r. pod adres:

A. listownie – Biblioteka Centralna PZN, ul. Konwiktorska 7, 00-216 Warszawa z dopiskiem: Konkurs BC PZN 2012 (decyduje data stempla pocztowego);

B. mailowo: biblioteka@bcpzn.pl

§ 7. Pracę należy podpisać imieniem i nazwiskiem. Do pra-

cy należy dołączyć: aktualny adres zamieszkania; numer telefonu; Numer Identyfikacji Podatkowej NIP (w przypadku braku numeru NIP nie zostanie wypłacona nagroda pieniężna). Na końcu pracy należy zamieścić formułę: „*Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych oraz tekstu na potrzeby ewentualnej publikacji w całości lub we fragmentach.*”

§ 8. Prace konkursowe oceni powołane przez Dyrektora BC jury.

Kryteria oceny: atrakcyjność wypowiedzi, walory literackie pracy, styl, kreatywność, nowatorskie pomysły.

Sposób oceny:

- Po zapoznaniu się z pracami członkowie jury przydzielą punkty w skali od 1 do 10.

- Punkty zostaną zsumowane.

- Gdy co najmniej dwie prace zdobędą jednakową liczbę punktów, o ich miejscu na liście nagrodzonych zadecyduje głosowanie. Od decyzji komisji nie przysługuje odwołanie.

§ 9. Za najlepsze prace przewidziano nagrody pieniężne:

A. I nagroda – 600 zł brutto;

B. II nagroda – 500 zł brutto;

C. III nagroda – 400 zł brutto.

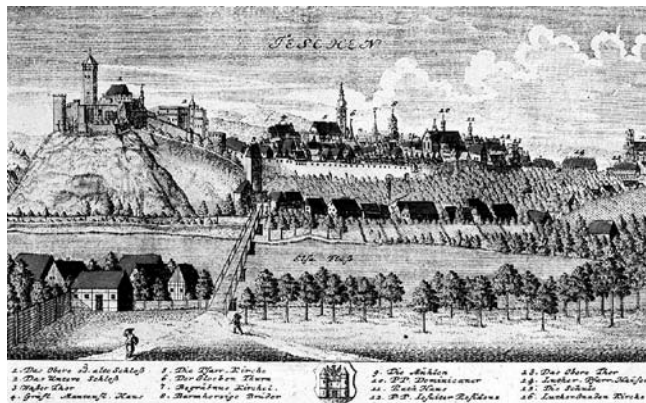
§ 10. Rozstrzygnięcie konkursu odbędzie się 15.10.2012 r. w trakcie konferencji Biblioteki Centralnej PZN. Uczestnicy konkursu, których prace zdobędą nagrody, zostaną poinformowani listownie lub telefonicznie.

CIESZYN – ZARYS DZIEJÓW MIASTA

(CZĘŚĆ DRUGA – GÓRA ZAMKOWA – POWSTANIE MIASTA)

Zdaniem badaczy historii Cieszyna, wszystko wskazuje, że założnikiem dzisiejszego miasta jest Góra Zamkowa, oraz słowiański gród we wsi Podobora, stanowiącej obecnie część Kocobędza w Republice Czeskiej zwanego „Starym Cieszynem”. Ze względu na dobre właściwości obronne wzgórze było zasiedlane już od czasów starożytnych (najstarsze ślady osadnictwa sięgają VI-V w. p.n.e.). Stałe osadnictwo pojawiło się na wzgórzu w X wieku, co związane było ze zniszczeniem pobliskiego grodu Gołęczyców zwanego Starym Cieszynem. Osada na Górze Zamkowej służyła prawdopodobnie jako zaplecze dla odbudowywanego grodziska, jednak wkrótce sama zyskała na znaczeniu, bowiem jeszcze w X wieku przekształciła się w gród obronny. W połowie XI wieku lub około 1180 roku zbudowano tu pierwszy obiekt sakralny – romańską rotundę, która przetrwała do dzisiaj i jest jednym z najstarszych zabytków architektury polskiej.

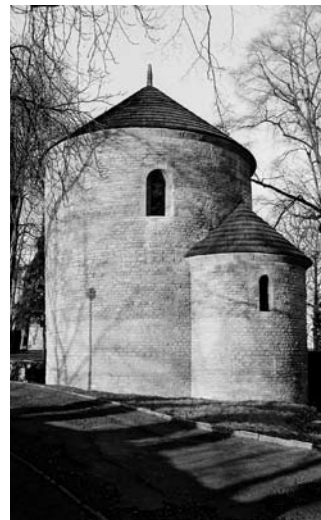
Badania archeologiczne wskazują, że gród szybko się rozrastał i w krótkim czasie przejął funkcje grodziska w Starym Cieszynie, które ostatecznie opustoszało na przełomie XI i XII wieku. Rozrastało się też podgrodzie, a całość została po raz pierwszy wymieniona w bulli papieża Hadriana IV w 1155 roku jako Tessin, chociaż wielu historyków uważa, że Cieszyn), był już wymieniany sto pięćdziesiąt lat wcześniej w dokumentach dotyczących powstania biskupstwa wrocławskiego w roku 1000. Prawdopodobnie jeszcze w I połowie XII wieku Cieszyn urosł do rangi kasztelanii, a siedzibą kasztelana był drewniany zamek na Górze Zamkowej. Istniejąca w tym miejscu rotunda pełniła funkcję kaplicy zamkowej, a do 1240 roku była też kościołem parafialnym Cieszyna. Prawa miejskie Cieszyn otrzymał około roku 1220, a w dwadzieścia lat później zbudowano w mieście kościół parafialny, z działającą przy nim szkołą.



Zamek w Cieszynie



Wieża Piastowska z XIV w.



Romańska rotunda Św. Mikołaja

Po podziale Księstwa Opolsko-Raciborskiego około 1282 roku, a następnie Księstwa Raciborskiego w roku 1290 r., Cieszyn został stolicą Księstwa Cieszyńskiego, a pierwszym księciem cieszyńskim został Mieszko, założyciel linii Piastów cieszyńskich. Jako stolica księstwa Cieszyn nadal zdobywał na znaczeniu i rozbudowywał się, a cieszyński zamek stał się w tym czasie siedzibą książęcą.

Wybitny książę cieszyński Przemysław I Noszak w 1374 nadał Cieszynowi nowe prawa miejskie na wzór Wrocławia i rozkazał w miejsce drewnianej budowli wzniesić murowany zamek, który stale rozbudowywano, aż z upływem czasu osiągnął pokaźne rozmiary i zajął całe wzgórze. Z tego też okresu pochodzi zachowana do dzisiaj gotycka wieża, zwana Wieżą Piastowską. Wtedy też powołano urząd burmistrza (pierwszy znany burmistrz to Mikołaj Giseler) i radę miejską, dla których zbudowano ratusz przy utworzonym rynku (dzisiejszy Stary Targ). Prawdopodobnie już w tym okresie działał też miejski szpital. Ówczesny Cieszyn był jednym z najważniejszych i największych miast Śląska.

Kolejny gwałtowny rozwój miasto przeżyło za panowania księcia Kazimierza II, który w 1496 roku przeniósł rynek na obecne miejsce, otoczył miasto kamieniami murami obronnymi i powołał sąd ziemski.

Obecnie Góra Zamkowa w Cieszynie, to niewielkie wzniesienie o stromych zboczach, położone w centrum miasta, nad rzeką Olzą, tuż przy granicy z Republiką Czeską. Na wzgórzu istnieje szereg zabytkowych budowli oraz romantyczny park z wieloma pomnikami przyrody.

Szymon Walachowski

Kościół Jezusowy w Cieszynie

Z około 80 tysięcy ewangelików mieszkających w Polsce największe ich skupienie w samej tylko diecezji cieszyńskiej wynosi 38 tysięcy wiernych. Nic zatem dziwnego, że jednym z najważniejszych zabytków Cieszyna jest Kościół Jezusowy, jeden z sześciu wybudowanych na Śląsku tzw. „kościółków łaski”. Świątynia imponuje rozmiarami; będąc największym w Polsce kościołem ewangelickim, w którego wnętrzu pomieścić się może 6 tysięcy osób, w tym 3,5 tysiąca na miejscach siedzących.

Władcy Księstwa Cieszyńskiego od początku sprzyjali reformacji pozwalając na swobodny i nieskrępowany rozwój tego wyznania. Dopiero po konwersji na katolicyzm Adama Wacława w roku 1611 zaczęto odbierać ewangelikom ich świątynię i wypędzać pastorów. Działania te przybrały na sile w okresie rekatolizacji, czyli po 1654 roku, kiedy

odebrano luteranom wszystkie kościoły, zakazano odprawiania nabożeństw oraz skonfiskowano Biblię i książki religijne. Sytuacja uległa poprawie po podpisaniu przez Józefa I i Karola XII ugody altranszadzkiej w roku 1707. Dokument ten pozwolił na wybudowanie ewangelikom na Śląsku sześciu „kościółków łaski”, w tym Kościoła Jezusowego w Cieszynie, który jako jedyny przetrwał do dziś jako świątynia ewangelicka.

Kościół wybudowano na terenie ogrodów przedmiejskich opodal Wyższej Bramy – kamień węgielny położono 13 października 1710, a ukończenie budowy trwało kilkanaście lat. Dzisiejszy kształt kościół przybrał w 1772 po dobudowaniu wieży. Już od pierwszych lat swojego istnienia Kościół Jezusowy w istotny sposób oddziaływał na życie religijne wspólnot ewangelickich, wpływając przez to również na decyzje władców. W 1781 cesarz Józef II wydał „Patent tolerancyjny”, zezwalający luteranom, ewangelikom reformowanym i prawosławnym na praktykowanie swojego wyznania. Dzięki rewolucji w latach 1848-1849 zostały zrównane jednostkowe prawa luteran z prawami katolików.

Budynek jest przykładem późnego baroku austriackiego. Jest to



Kościół Jezusowy ok. 1918 r.

pięcionawowa bazylika na planie krzyża, z półkolistym prezbiterium i dwuspadowym dachem z lukarnami. W ryzalicie 75 metrowej wieży znajduje się dzwonnica pokryta cebulastym, zielonkawym dachem. W dzwonnicy zawieszone zostały w roku 1922 trzy dzwony. Wejście świątyni zdobi portal z reliefem Baranka, oświetlenie wnętrza zapewniają rzędy półkolistych okien, barokowy ołtarz z 1766 r. ozdobiony jest obrazem Ostatniej Wieczerzy (kopii obrazu Macipa Vincentego Juana) i rzeźbami czterech ewangelistów dłuta cieszyńskiego rzeźbiarza Józefa Prackera, którego autorstwa jest również rzeźba Zmartwychwstałego Chrystusa z 1782 wieńcząca ambonę. Godne uwagi są również pozostałe elementy wyposażenia kościoła: klasycystyczna chrzcielnica, umieszczone obok ołtarza popiersie Karola XII (dar Gustawa V) oraz największe na Śląsku Cieszyńskim organy firmy Carla Walckera z Frankfurtu.

Obok kościoła znajduje się dawny cmentarz ewangelicki, który pełni również funkcję parku, kilka drzew chronionych jako pomniki przyrody oraz tzw. „stara pajta”, czyli dawna szkoła ewangelicka z 1725 r. W pobliskim budynku znajduje się słynna Biblioteka Tschammera, szczycąca się ponad 17 000 wartościowych ksiąg, w tym cennymi starodrukami i kilkoma inkunabulami.



Barokowy ołtarz w Kościele Jezusowym



Kościół Jezusowy w Cieszynie

Szymon Walachowski

Dziecko jest chodzącym cudem, jedynym, wyjątkowym i niezastąpionym

Rozmowa z Anną Rembiesą, mamą trzyletniego, autystycznego Marcinka i zarazem członkinią Stowarzyszenia „Działajmy Razem” TRIANON PL na rzecz integracji

– Każdy z nas słyszał o chorobie, jaką jest autyzm i ma o niej mniejsze lub większe wyobrażenie, jednak czym jest on dla Pani?

Na obecną chwilę jest wyzywaniem na przyszłość nie tylko dla mnie, lecz dla całej mojej rodziny. Chorobą, która nie da o sobie zapomnieć nawet na przysłowiowe pięć minut i co gorsze nie ma na nią lekarstwa. Zaburzeniem neurologicznym, które trwa przez całe życie, a jego objawy nie są stałe i mogą przez cały czas się zmieniać.

– Zatem kiedy stwierdzono autyzm u Pani dziecka?

Po 14 miesiącach od narodzin, zaczęliśmy zauważać, że Syn zachowuje się dziwnie, inaczej

niż jego rówieśnicy, co zaczęło nas niepokoić. W chwili, gdy Marcinek skończył 20 miesięcy uzyskaliśmy pierwszą, wstępną diagnozę, która mówiła o tym, że Syn ma autyzm wczesnodziecięcy.

– Jak przyjęła Pani tę wiadomość?

W tym czasie bardzo spokojnie, gdyż nie miałam pełnej świadomości, z czym łączy się ta niepełnosprawność. Dopiero musiałam zrozumieć, że choroba ta ma różne natężenie fachowo zwane „spektrum zaburzeń autystycznych”. Pojęcie to mieści za równo osoby, które w żaden sposób nie mogą nawiązać kontaktu z otoczeniem, cechują się specyficznym zachowaniem jak i te, u których objawy są nieznacznie nasilone.

– Jak wpłynęła ta wiadomość na funkcjonowanie Pani rodziny?

Przede wszystkim musieliśmy zmienić nieco nasze plany przyszłościowe, aby móc jak najwięcej czasu poświęcić Marcinowi. Całą naszą, pięcioosobową rodzinę utrzymuje mąż, ja zrezygnowałam z pracy, żeby uczęszczać z Synem na rehabilitację w ośrodku wczesnej interwencji oraz ćwiczyć z nim w domu.



– Jakie zachowania przejawia Marcinek?

Nie używa zabawek w powszechnie przyjęty sposób, lecz bawi się stereotypowo tzn. kręci wkoło przedmiotami, wachluje, macha. Występuje u niego nadwrażliwość na dźwięki, wokalizacja, funkcjonowanie wg stałego schematu dnia i w ten sam sposób powtarzanie wszelakich czynności.

– W jaki sposób starała się Pani zdobywać informacje dotyczące poruszanej przez nas choroby?



Początkowo sięgałam do internetu, gdyż tam w każdej wolnej chwili mogłam znaleźć odpowiedź na większość pytań. Jednak literatura fachowa i terapeuci pomagali mi najczęściej. Jestem bardzo wdzięczna Pani Ewie Gagat – Prezes Stowarzyszenia „Działajmy Razem” TRIANON PL, która chętnie podzieliła się swymi doświadczeniami związanymi z wychowaniem Jej syna, również autystyka, Jordana.

– Czy poznanie czym jest autyzm i zrozumienie jego specyfiki zmieniło Pani stosunek do dziecka?

Zdecydowanie tak, uważam, że wiedza większości ludzi, których rodzin nie dotyka ten problem, jest stanowczo za mała, aby móc zrozumieć zachowanie autystycznego dziecka.

Wszystkie swoje dzieci kocham jednakowo, jednak Marcinkowi poświęcam najwięcej czasu i to on wydaje mi się być najbardziej bezbronny i zagadkowy. Dlatego też jako rodzic stale zasięgam informacji na temat zaburzenia, aby być przygotowaną na możliwe zachowania Syna.

– Co Pani zdaniem jest najtrudniejsze w zaakceptowaniu tego zaburzenia?

Myślę, że słaba, czasami zerowa komunikacja oraz lęk przed tym, co będzie w przyszłości, na jakim poziomie będzie proces zasymilowania Syna ze społeczeństwem.

We wrześniu br. Marcinek zacznie edukację w przedszkolu integracyjnym pod kontrolą asystenta, ciekawa jestem jakie to przyniesie rezultaty.

– Zapadł mi w pamięć film pt. Rain Man, którego główny bohater to taki ukryty, cichy geniusz. Czy Wasz syn posiada jakieś niezwykle zdolności?

Myślę, że jeszcze za wcześnie, aby zauważyć u Niego jakieś zdolności, jednakże od małego uwielbia słuchać muzykę i z niesamowitą perfekcją jest w stanie powtórzyć dany zestaw dźwięków, zachowując przy tym odpowiednią tonację i tempo. Być może w tym kierunku będą rozwijały się talenty.

– Wiemy, że należy Pani do Stowarzyszenia „Działajmy Razem” jakie nadzieje daje Pani to Stowarzyszenie?

Przede wszystkim lepszą przyszłość dla naszego Syna. To naprawdę niezwykle, że mamy tutaj na Śląsku Cieszyńskim takiego Anioła jakim jest pani Ewa Gagat, która przenosi zdobytą przez lata wiedzę na grunt Cieszyna i co najważniejsze intensywnie DZIAŁA! Wielkim plusem jest to, że Stowarzyszenie współpracuje ze Szwecją, dzięki czemu możemy uczestniczyć w imprezach przez nich organizowanych

tw. ABI Olimpiadach. Ponadto w wielu krajach dla osób z omawianym przez nasz upośledzeniem jest wypracowany model tzw. „mieszkań chronionych”, gdzie wraz z asystentami mogą funkcjonować autyści. Wierzę i mam nadzieję, że razem uda nam się wiele zdziałać aby zapewnić naszym dzieciom lepszą przyszłość.

– Jako matka jest Pani najbliższej z Marcinkiem, zatem jakie zdanie chciałaby Pani usłyszeć z jego ust?

Od niedawna u mojego Syna pojawiły się eholalie słów, które mnie niezwykle wzruszają, ponieważ traciłam nadzieję na mowę u Marcinka. Stopniowo uczymy go znaczenia tych pojedynczych słów, aby ułatwić mu komunikację z nami. Nawet, gdy chodzi zamknięty w swoim świecie i powtarza w koło, intonacyjnie „mama” wiem, że nie zwraca się do mnie, jednak sprawia mi to olbrzymią radość. Chciałabym aby powiedział: „Jestem szczęśliwy i kocham swoją rodzinę!!!”

*Rozmowę przeprowadziła
Alicja Fiedor*

Zapraszamy do współredagowania naszego Biuletynu

– teksty na tematy poruszone w „NTiT”,
a także opisujące wydarzenia i sprawy z życia
osób niepełnosprawnych
prosimy przesyłać na adres:

**Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych,
ul. Osiedle Robotnicze 47A,
58-500 Jelenia Góra
z dopiskiem „BIULETYN”
lub na adres poczty elektronicznej
biuro@kson.pl**

Zastrzegamy sobie prawo dokonywania skrótów i koniecznych zmian
w nadesłanych materiałach.

Integracja pod żaglami „Horyzontu”

Niemal każdą wolną chwilę spędzają w swojej stolicy wodnej członkowie Stowarzyszenia Klubu Żeglarskiego „Horyzont”. Klub ten śmiało można nazwać mianem integracyjnego – prawie 40 procent jego członków to osoby niepełnosprawne, zaś jego matecznikiem jest dawna Spółdzielnia Inwalidów, a obecnie Przedsiębiorstwo „Simet” S.A.

Żeglarstwo było obecne w „Simecie” prawie od początku. Sformalizowaną formę pasja pod żaglami pracowników Przedsiębiorstwa przybrała w 1976 roku, kiedy w ramach koła sportowego „Start” powstała sekcja żeglarska. Już wtedy ta dyscyplina była traktowana jako świetne narzędzie umożliwiające zwiedzanie świata oraz forma rekreacji powiązanej z rehabilitacją. W 1980 roku na bazie tej sekcji powstał Klub Żeglarski, od początku znajdujący się w strukturach Polskiego Związku Żeglarstwa. Klub ten organizował wyjazdy pod namioty nad jezioro Dobskie na Mazurach, zaś w późniejszym okresie szkolenia na patenty żeglarskie stały się jednym z elementów turnusów rehabilitacyjnych organizowanych m.in. w Piaskach koło Rucianego – Nida. W 2008 roku, gdy „Simet” podobnie jak inne zakłady pracy chronionej w naszym kraju, pozbywał się tzw. otoczki socjalnej,

Klub Żeglarski przestał być przyzakładowym i został przekształcony w Stowarzyszenie. Obecnie ma ono sześciu członków honorowych oraz 48 członków zwyczajnych. Wraz z opuszczeniem struktur „Simetu” Klub stał się organizacją otwartą na osoby pełnosprawne, jednak mimo to obecnie nadal prawie 40 procent jego członków stanowią inwalidzi. Są wśród nich osoby z różnymi schorzeniami, w tym z dysfunkcjami narządów ruchu. Klub obecnie poza składkami członkowskimi utrzymuje się z działalności komercyjnej organizując kursy na patenty żeglarskie oraz wypożyczając sprzęt. Klub zajmuje się przede wszystkim działalnością popularyzującą żeglarstwo jako świetną formę rekreacji i spędzania wolnego czasu. Współpraca ze Szkołą Podstawową we Wleniu zaowocowała utworzeniem szkoły żeglarskiej dla dzieci. Obecnie z przyczyn finansowo-sprzętowych (brak środków na zakup i doposażenie sprzętu żeglarskiego do szkolenia młodych adeptów tego sportu) zajęcia szkoły zostały czasowo zawieszone.

Miejscem, w którym skupia się działalność klubu, jest przystań nad Jeziorem Pilchowskim. To przepięknie położone



w pobliżu stacji kolejowej Pilchowice Zaporą było już wykorzystywane do turystyki wodnej także przed wojną. Każdego, kto po raz pierwszy przybywa na przystań, urzeka jej przepiękne położenie z cudownym widokiem na Karkonosze. Na co dzień przystań jest bazą, w której przechowywany jest klubowy sprzęt wodny: jachty, żagłówki, łodzie wiosłowe, kajaki i rowery wodne. Położenie na urwistym stoku powoduje jednak, że utrzymanie przystani wymaga wiele trudu i pracy. Wiele problemów sprawia zmienny poziom wody. Pewnym problemem szczególnie dla osób niepełnosprawnych jest konieczność przejścia przez tory kolejowe oraz zejście po stromym zboczu do przystani.

Należy dodać, że członkowie Klubu poza Pilchowicami organizują także żeglarskie wyjazdy na Mazury oraz rejsy morskie (w tym zagraniczne np. do Chorwacji).

**Tekst i zdjęcia:
GRZEGORZ KĘDZIORA**



GOALBALL

Niepełnosprawni uprawiają dyscypliny sportowe, których przepisy są zazwyczaj oparte na zasadach obowiązujących w sporcie osób pełnosprawnych. Są one jednak zmodyfikowane do ich potrzeb i możliwości. Czasami są to modyfikacje bardzo daleko idące. Chcemy przybliżyć niektóre z tych dyscyplin, mając nadzieję, że być może znajdą się chętni do ich uprawiania także na naszym terenie.

Goalball, zwany inaczej piłką dźwiękową, to bardzo widowiskowa i emocjonująca gra drużynowa dla niewidomych. Kibice stają jednak przed niezwykle trudnym zadaniem: na sali, gdzie odbywa się mecz, musi panować absolutna cisza, aby było słychać dzwoneczki znajdujące się wewnątrz piłki. Waży ona 1,25 kg i ma 76 cm obwodu oraz wywiercone 4 otwory.

Zasady rozgrywek zostały opracowane w 1946 roku przez Niemca Seppa Reindle i Austriaka Hansa Lorenzena. Goalball miał być formą rehabilitacji inwalidów wojennych. Obecnie jest dyscypliną paraolimpijską. Najlepsi potrafią rzucać piłką wprawiając ją w ruch z prędkością do 80 km/h. Drużyna broniąca ma wtedy ułamek sekundy na zlokalizowanie i obronienie rzutu, polegając tylko na słuchu.

Boisko, o wymiarach 9 x 18 metrów, jest podzielone na dwie połowy, a każda z nich na trzy trzymetrowe strefy: obrony, rzutu i neutralną. Bramka zajmuje całą szerokość boiska, czyli 9 m, ma 1,30 m wysokości. Wszystkie linie są wyklejone sznurkiem.

Mecz trwa 20 minut (2 połowy po 10 minut i 5 min. przerwy). Drużyna składa się z sześciu zawodni-

ków (trzech grających i trzech rezerwowych). Dla wyrównania szans osób niewidomych i słabowidzących wszyscy mają zaklejone specjalnymi plastrami oczy oraz dodatkowo noszą nieprzeźroczyste gogle. Podczas trwania gry trener nie może komunikować się z nimi ani wchodzić na boisko. Uwagi przekazuje podczas trzech przerw trwających po 45 sekund.

Bramka zostaje uznana, jeżeli w chwili wyrzutu piłki przynajmniej częścią obwodu była na polu boiska. Musi być toczona. Powinna dotknąć strefy rzutu zarówno drużyny rzucającej jak i broniącej. Po pierwszym kontakcie piłki z zawodnikiem drużyny broniącej, ma ona 10 sekund na jej odrzucenie. Jeden zawodnik może tylko dwa razy pod rząd rzucić piłkę. Za przewinienia dyktowane są rzuty karne.

W goalball gra się w ponad stu krajach (w Europie w około czterdziestu). Od 1976 roku jest to dyscyplina paraolimpijska, a od 1978 roku są rozgrywane mistrzostwa świata. Najwięcej zespołów istnieje w Hiszpanii, Turcji i Rosji. Naj-



większymi dotąd sukcesami Polaków na arenie międzynarodowej było zdobycie 12. miejsca na Mistrzostwach Świata w Roermond w 1986 roku i 5. miejsce Mistrzostw Europy w Greve w 1983 roku.

W Polsce w szczytowym okresie popularności tej dyscypliny istniały dwie ligi, w których łącznie grało ponad 20 zespołów. Potem było gorzej. W 2007 roku w mistrzostwach Polski wystartowało zaledwie 6 drużyn: po dwie z Lublina i Katowic oraz z Białegostoku i Bierutowa. W ostatnich latach jednak sytuacja powoli się poprawia. Nowe młodzieżowe zespoły dziewcząt powstały w Lublinie, Łaskach i Szczecinie.

Opracował GEL

Prowadzimy nabór do różnych form aktywności sportowej inwalidów wzroku. Zainteresowanych prosimy o kontakt z bezpłatną infolinią 800700025 lub osobiście w biurze Sejmiku



Beata Lewandowska

ŻYWIENIE a choroby nowotworowe

(część pierwsza)

Beata Lewandowska, specjalista psychodietetyk, współpracuje z KSON prowadząc bezpłatne konsultacje dla członków organizacji zrzeszonych w KSON. Terminy spotkań do uzgodnienia w biurze Sejmiku.

Nowotwory stanowią drugą (zaraz po chorobach układu krążenia) przyczynę zgonów w krajach uprzemysłowionych. Zachorowalność na nowotwory systematycznie wzrasta w Polsce i na świecie. Według danych opublikowanych w 2008 roku przez Międzynarodowe Centrum Badań nad Rakiem, w 2000 roku na całym świecie zdiagnozowano ponad 10,4 mln nowych zachorowań oraz 6,5 mln zgonów wywołanych tą chorobą. Prognozy przewidują, że do 2030 roku częstotliwość występowania nowotworów na świecie będzie kształtować się między 20-25 mln przypadków, a roczna liczba zgonów oscylować może między 13-16 mln. Powyższe statystyki są przerażające...

Nasuwa się więc pytanie: jakie czynniki mogą wywoływać nowotwory? Dlaczego tak często chorujemy? Nowotwory złośliwe mogą rozwijać się pod wpływem wielu czynników, np. w wyniku nieprawidłowego żywienia, małej aktywności fizycznej, czynników genetycznych, palenia tytoniu, nadużywania alkoholu, utrzymywania nadmiernej masy ciała ($BMI > 25 \text{ kg/m}^2$), a także starzenia się organizmu.

Liczne badania naukowe potwierdzają, że nieprawidłowa dieta i nadmierne spożycie alkoholu odpowiadają za 40%

wszystkich nowotworów złośliwych. Natomiast nowotwory dziedziczne (uwarunkowane genetycznie) stanowią około 20-30% przypadków.

NIEPRAWIDŁOWA DIETA I NAJCZĘSTSZE BŁĘDY ŻYWIENIOWE

Od dawna wiadomo, że sposób żywienia ma istotny wpływ na zdrowie człowieka.

Do najczęściej popełnianych błędów żywieniowych sprzyjających rozwojowi poszczególnych nowotworów zaliczyć można:

CZYNNIKI ŻYWIENIOWE ZMNIEJSZAJĄCE RYZYKO ROZWOJU NOWOTWORÓW

Czynnik żywieniowy	Rodzaj nowotworu
Warzywa niskoskrobiowe, m.in: brokuły, sałata, ogórek, kapusta, kalafior, pomidory, papryka, rzepa, szparagi, cykoria, rzodkiew, por, pietruszka	Rak jamy ustnej, gardła,
Błonnik	Rak jelita grubego
Owoce	Rak jamy ustnej, gardła, krtani, przełyku, żołądka, płuc
Warzywa cebulowate, np. cebula, czosnek, por, szalotka, szczypiorek	Rak żołądka
Żywność bogata w witaminę C (np. czarna porzeczka, truskawki, papryka, natka pietruszki)	Rak przełyku, żołądka
Żywność zawierająca znaczne ilości folianów (np. sałata, brokuł, kalafior, brukselka)	Rak jamy ustnej, gardła, krtani, płuc
Żywność bogata w karotenoidy (np. marchew, dynia, morela, natka pietruszki)	Rak przełyku
Żywność zawierające likopen i selen (np. pomidor, koncentraty pomidorowy)	Rak prostaty
Mleko, wapń	Rak jelita grubego (określony, odbytnicy)

Źródło: M. Jarosz: *Nowotwory złośliwe. Jak zmniejszyć ryzyko zachorowania?* Wydawnictwo Lekarskie PZWL.

- opieranie codziennej diety o produkty wędzone, peklowane, marynowane (wędliny, konserwy, wyroby hermetycznie pakowane) – podwyższone ryzyko zachorowania na nowotwory żołądka i przełyku;
- stosowanie diety bogatej w tłuszcze zwierzęce (smałec, słonina, boczek) oraz wysokokalorycznej sprzyja zachorowaniu na nowotwory jelita grubego, prostaty oraz piersi;
- nadmierna ilość czerwonego mięsa w diecie może mieć wpływ na szybszy rozwój nowotworów jelita grubego;
- spożywanie nieświeżej, nadpsutej żywności (z widoczną pleśnią) sprzyja rozwojowi nowotworów wątroby;
- nadużywanie alkoholu (szczególnie wysokoprocentowego) sprzyja rozwojowi nowotworów jamy ustnej, gardła, krtani, przełyku oraz wątroby;
- spożywanie nadmiernych ilości cukru, cholesterolu, tłuszczów zwierzęcych, czerwonego mięsa oraz alkoholu to czynniki zwiększające ryzyko rozwoju nowotworu okrężnicy i odbytnicy;
- palenie tytoniu – w dymie papierosowym zawartych jest ponad 40 różnych substancji kancerogennych przyczyniających się do rozwoju między innymi raka: płuc, krtani, jamy ustnej oraz przełyku. Do końca lat 80. w Polsce tempo wzrostu zagrożenia nowotworami złośliwymi płuc i krtani u mężczyzn należało do najwyższych na świecie i w 2001 r. stanowiły przyczynę około 50% zgonów nowotworowych u mężczyzn.



**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

www.kson.pl
praca@kson.pl

bezpłatna infolinia

800 700 025

Porady udzielane są bezpłatnie !

Codziennie **od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-16.00**

Centrum Informacji i Wsparcia Osób Niepełnosprawnych



W ramach działalności Centrum udzielane są bezpłatnie:

- porady i informacje w zakresie rehabilitacji społeczno-zawodowej niepełnosprawnych,
- porady prawne,
- porady psychologa,
- porady pośrednika pracy, istnieje też możliwość skorzystania z innych usług Agencji Pośrednictwa Pracy.

Porady udzielane są osobiście, telefonicznie lub za pomocą komunikatorów internetowych, Wkrótce zostanie uruchomiona bezpłatna Infolinia.

Punkt informacyjny działa w Cieszynie (woj. śląskie), a w następujących gminach zostały utworzone mobilne Punkty Informacji:

● **Wisła** – Ośrodek Sportowy PZSN „Start”, Olimpijska 1, Robert Dłużniak 33/8552415, pierwszy i ostatni wtorek m-ca 13.00-17.00

● **Istebna** – Istebna 1588, Meridian – Zagroń, Katarzyna Ratusznik 33/4832034, GOPS – Teresa Łacek, pierwszy i ostatni wtorek m-ca 8.00-12.00

● **Zebrzydowice** – Ks. Janusza 6, GOPS – Daniel Kroczyk, 32/4755119, gops@zebrzydowice.pl, 2 i 3 czwartek m-ca 9.00-13.00

Rzecznik O.N. = Czesław Banot – **509937169**

Punkt Informacji w Cieszynie:

Stowarzyszenie Działajmy Razem TRIANON PL
ul. Bielska 4, tel. 519120591

Do korzystania z usług Centrum zapraszamy osoby niepełnosprawne, ich rodziny, opiekunów, sąsiadów oraz pracodawców i instytucje zainteresowane problematyką rehabilitacji społeczno-zawodowej osób niepełnosprawnych. Porady udzielane są bezpłatnie.

ROZWÓJ ZARODKA W CENTRUM UWAGI

Naukowcy z Wlk. Brytanii zidentyfikowali ważny proces na wczesnym etapie rozwoju zarodka. Opracowali narzędzie, które jest w stanie naśladować tkankę miękką macicy ssaków, w której następuje implantacja zarodka. Wyniki mogą pomóc w opracowaniu nowych metod leczenia różnych chorób. Przełomowe prace, prowadzone pod kierunkiem profesora Kevina Shakesheffa z Wydziału Uwalniania Leków i Inżynierii Tkanek Uniwersytetu w Nottingham, umożliwiają przyjrzenie się nigdy wcześniej nie oglądanym aspektom rozwoju zarodkowego. Zespół obserwował w czasie rzeczywistym procesy rozwoju na decydującym etapie między czwartym a ósmym dniem rozwoju. Wcześniej naukowcy hodowali zapłodnione jajeczko przez cztery dni. W tym okresie rozwijało się ono z pojedynczej komórki w blastocystę. Ale nie wiadomo było, co następuje po tym etapie... aż do dzisiaj. W toku badań zespół monitorował i rejestrował nowe aspekty rozwoju zarodka po upływie czterech dni. Naukowcy zaobserwowali pierwszy krok w formowaniu się głowy, co wiązało się z przemieszczeniem się komórek pionierskich na dużą odległość w zarodku. Zidentyfikowali skupiska komórek pozazarodkowych, które sygnalizują, gdzie powinna powstać głowa zarodka.

„Dzięki wykorzystaniu naszych unikatowych materiałów i technik, jesteśmy w stanie zaoferować naszym kolegom naukowcom nieoglądany dotąd widok niezwykłego zachowania komórek na tym decydującym etapie rozwoju zarodka” – mówi profesor Shakesheff. „Ufam, że nasze prace rozwiążą dalsze zagadki, co mogłyby udoskonalić terapie medyczne wymagające tkanek do regeneracji, a także otworzyć więcej możliwości dla rozwoju technik zapłodnienia in vitro (IVF). W przyszłości mamy nadzieję opracować więcej technologii umożliwiających biologom rozwojowym poznawanie procesu powstawania tkanek.”

INTERNET NIE ZASTĄPI LEKARZA

Coraz więcej internautów przeszukuje zasoby w sieci w celu uzyskania informacji na tematy związane ze zdrowiem i medycyną. Motywy, jakimi się kierują, są różne – od poszukiwania na forach i blogach informacji o rekomendowanych dostawcach usług medycznych, po uzyskanie wskazówek diagnostycznych i terapeutycznych.

Wielu ludzi wykorzystuje internet jako swoje pierwsze, a często i jedyne źródło informacji na tematy medyczne.

Na przykład YouTube, trzecia spośród najbardziej popularnych na świecie stron internetowych, stała się dla wielu pacjentów platformą, pozwalającą na przed-

stawienie innym historii własnej choroby i wymianę osobistych doświadczeń.

Tymczasem ogólnodostępne zasoby internetowe na tematy medyczne są różnej jakości, często dość marnej. Ponadto, nawet jeżeli uzyskana informacja została przygotowana przez ekspertów, to w żadnym razie nie może być przez odbiorcę traktowana na równi z fachową poradą, postawieniem diagnozy przez lekarza lub wskazaniem optymalnej w danym przypadku metody leczenia. Dlatego lekarze i przedstawiciele instytucji zdrowia publicznego gorąco przestrzegają przed bezkrytycznym wykorzystywaniem zasobów internetu do samodiagnozy i samoleczenia. Wyniki ostatnich badań, opartych na przeglądzie zasobów internetu, zdają się potwierdzać te obawy.

ZAŻYWANIE LEKÓW NASENNYCH A RYZYKO ZGONU

Nowe amerykańskie badanie pokazuje zależność między stosowaniem pewnych leków wydawanych z przepisu lekarza a zwiększonym ryzykiem zgonu. Autorzy zaprezentowanego w czasopiśmie British Medical Journal (BMJ) Open badania podkreślają, jak ważne jest, by nie popaść w uzależnienie od leków nasennych używanych do zwalczania bezsenności. Naukowcy z amerykańskiego ośrodka Scripps Clinic Viterbi Family Sleep Center w Kalifornii oraz z Jackson Hole Center for Preventive Medicine w Wyoming szacują, że w 2010 r. od 6% do 10% dorosłych Amerykanów stosowało leki zawierające takie środki, jak eszopiclone, temazepam, zolpidem i inne barbiturany. Według badaczy w samym roku 2010 od 320 tys. do 507 tys. zgonów w USA można powiązać z lekami nasennymi. Dane wskazują ponadto, że w niektórych częściach Europy liczby te mogą być jeszcze wyższe.

Informacje zgromadzone w ramach badania pokazują, że pacjenci przyjmujący substancje nasenne są w dużo większym stopniu narażeni na ryzyko zgonu niż osoby, którym nie przepisano takich leków. Prawdopodobieństwo zgonu jest trzykrotnie wyższe w przypadku pacjentów, którym przepisano doustne środki nasenne w ilości poniżej 18 tabletek rocznie. U pacjentów przyjmujących takie środki częściej, od 18 do 132 dawek rocznie, prawdopodobieństwo zgonu wrasta czterokrotnie, natomiast w przypadku pacjentów zażywających ponad 132 dawki rocznie – pięciokrotnie.

Naukowcy odkryli także, że niektórzy przyjmujący tabletki pacjenci lunatują i spożywają jedzenie w nocy. Zdaniem badaczy, prowadzi to do złych nawyków żywieniowych i otyłości. Przyjmowanie leków nasennych może także być przyczyną depresji oraz zaburzać zdolności motoryczne i poznawcze.

BIUROKRACJA A BADANIA KLINICZNE W ONKOLOGII DZIECIĘCEJ

Dzieci i młodzież, u których zdiagnozowano nowotwór, muszą się zmierzyć z dodatkowym wyzwaniem: unijne ustawodawstwo wywarło negatywny wpływ na leczenie zapewniane tym pacjentom. Taką informację zaprezentowano w czasie Światowego Dnia Walki z Rakiem w Parlamencie Europejskim. Głównym celem spotkania, zorganizowanego wspólnie z Europejskim Towarzystwem Onkologii Dziecięcej (SIOPE), było podniesienie świadomości problemów, z jakimi borykają się dzieci chore na raka i ich opiekunowie w następstwie przyjęcia unijnej dyrektywy w sprawie badań klinicznych (CTD). Od momentu jej wprowadzenia osiem lat temu, dyrektywa (2011/20/WE) nie przez wszystkich jest dobrze przyjmowana. Wiele osób jest przekonanych, że niekorzystnie wpływa na akademickie badania kliniczne w Europie.

„Kraje UE nadal stosują odmienne standardy w testach klinicznych, co oznacza, że naukowcy muszą ubiegać się wielokrotnie o przeprowadzenie testów klinicznych przy różnych zastosowaniach” – wskazuje posłanka Parlamentu Europejskiego (PPE) Glenis Willmott, gospodyni spotkania.

W konsekwencji przejście całego procesu nie tylko zajmuje więcej czasu, ale znacznie bardziej drenuje kieszenie i czasami obraca całą pracę w niwecz.

Komisja Europejska jest obecnie w trakcie ponownej analizy dyrektywy CTD. Źródła podają, że poprawiona wersja została przedłożona Parlamentowi Europejskiemu i Radzie we wrześniu 2012 r.

GOLDEN RETRIEVERY A GENY CHORÓB

Zespołowi naukowców finansowanemu ze środków unijnych udało się zidentyfikować gen, który wywołuje problemy skórne u psów i odkrycie to może mieć znaczenie również dla ludzi, którzy cierpią na tę samą chorobę. Niezależnie od tego, czy dotyczy golden retrievery czy ludzi, choroba zwana rybią łuską ma te same podstawy genetyczne, a zatem wszelkie nowe postępy w poznawaniu jej u psów mają również zastosowanie w przypadku ludzi. Wcześniej nie zidentyfikowano żadnej molekularnej przyczyny rybiej łuski.

Ludzie i psy nieraz cierpią na te same choroby. Żyjemy razem w tym samym środowisku, a garnitur genetyczny psów może kryć klucz do lepszego poznania genetycznego pochodzenia nowotworów, epilepsji, chorób sercowo-naczyniowych i cukrzycy.

Zespół ekspertów z Francji, Belgii i Niemiec uzyskał dofinansowanie z projektu LUPA (Wyjaśnianie molekularnych podstaw powszechnych, złożonych chorób ludzi, wykorzystując psa jako układ modelowy), który

otrzymał grant w wysokości 12 mln EUR z budżetu Siódmego Programu Ramowego (7PR).

Nadrzędnym celem tego projektu, rozpoczętego w 2008 r. i realizowanego do końca 2011 r., było zgromadzenie praktyków i naukowców z dziedziny weterynarii oraz pobranie próbek kwasu dezoksyrybonukleinowego (DNA) od dużej liczby psów cierpiących na szereg chorób, na które są również podatni ludzie. Identyfikacja genów podatności na pospolite choroby człowieka jest zawsze trudna ze względu na złożoność przyczyn leżących u ich podstaw, a choroby psów są znacznie prostsze pod względem genetycznym.

A JEDNAK AUTOPSJA?

Opinia publiczna bywa niechętnie nastawiona do idei sekcji zwłok – perspektywa konieczności poddania badaniu autopsyjnemu zmarłego bliskiego niejednokrotnie spotyka się z gorącymi protestami członków rodziny, zwłaszcza w przypadku ortodoksyjnych grup religijnych, np. muzułmańskich i żydowskich. Jednocześnie brytyjska opinia publiczna jest szczególnie wyczulona na kwestię badań pośmiertnych po głośnym skandalu z końca lat dziewięćdziesiątych, gdy dziennikarze zwrócili uwagę na praktyki nazbyt swobodnego dysponowania przez szpitale pobieranymi ze zwłok podczas sekcji tkankami („organ retention scandal”). Między innymi zatem to właśnie głosy społeczne przyczyniły się do rozwoju specyficznego pola radiologii – pośmiertnych badań obrazowych, wedle idei których badanie zwłok przy pomocy tomografii komputerowej (TK) czy obrazowanie za pomocą rezonansu magnetycznego (MRI) miałoby zastąpić bezdyskusyjnie inwazyjną klasyczną sekcję zwłok.

Jakkolwiek część brytyjskich koronerów uznaje dokumentację radiologiczną za wystarczającą w przypadkach nagłych zgonów, pośmiertne badania radiologiczne dotąd nie doczekały się dużych prób oceniających ich rzeczywistą skuteczność diagnostyczną w porównaniu z tradycyjnymi badaniami autopsyjnymi. Problem ten postanowił „wziąć pod lupę” Ian Roberts wraz z zespołem brytyjskich naukowców wspieranych finansowo przez Policy Research Programme Departamentu Zdrowia. Ostateczne wyniki pracy przemawiają na korzyść badań autopsyjnych, choć autorzy przypominają, że istotna jest rzetelność ich przeprowadzenia – w części ośrodków niestety nie zawsze pobiera się i przechowuje materiał tkankowy do ewentualnych późniejszych konsultacji, nie zawsze przeprowadza się też pełną sekcję zwłok (z otwieraniem jamy czaszki chociażby), a to właśnie może niejednokrotnie przesądzać o ostatecznej przewadze tej procedury.

Raport brytyjskich naukowców przedstawia istotne fakty dotyczące diagnostyki pośmiertnej. Pozostaje jednak pytanie – czy fakty wygryają z oczekiwaniami społecznymi i religijnymi.

DOFINANSOWANIE DO REHABILITACJI

Starając się o dofinansowanie przez PFRON urządzeń niezbędnych do rehabilitacji lub codziennej egzystencji musimy pamiętać, że zgodnie z przepisami dzieli się on na sprzęt rehabilitacyjny oraz przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze. Pierwsza z tych kategorii to przyrządy do rehabilitacji ruchowej lub innej, zaleconej przez lekarza w warunkach domowych, które nie są objęte ubezpieczeniem zdrowotnym. Nigdzie nie jest określone, co się konkretnie do nich zalicza. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie, decyduje na co może udzielić dofinansowania ze środków PFRON. Zdarza się, iż rozstrzygająca jest opinia Biura Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych, wystawiana zarówno na prośbę osoby zainteresowanej jak i PCPR. Natomiast przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze są skatalogowane w załączniku do stosownego rozporządzenia ministra zdrowia. Istnieją określone limity finansowania każdego przedmiotu w ramach ubezpieczenia.

Różnice te są niezwykle istotne w sposobie wnioskowania o dofinansowanie. W przypadku sprzętu rehabilitacyjnego podstawą jest zaświadczenie lekarza prowadzącego, a przedmiotów ortopedycznych i środków pomocniczych – wniosek potwierdzony w oddziale Narodowego Funduszu Zdrowia.

O dofinansowanie mogą ubiegać się osoby, których przeciętny miesięczny dochód, w rozumieniu przepisów o świadczeniach rodzinnych, podzielony przez liczbę osób we wspólnym gospodarstwie domowym, obliczony za kwartał poprzedzający miesiąc złożenia wniosku, nie przekracza kwoty 50 proc. przeciętnego wynagrodzenia na osobę we wspólnym gospodarstwie domowym lub 65 proc. w przypadku, gdy ktoś mieszka sam.

Wniosek składa się we właściwym dla miejsca zamieszkania PCPR lub innej jednostce organizacyjnej obsługującej środki PFRON na to zadanie. Nie ma określonych terminów, czyli można złożyć go w każdym czasie.

Dofinansowanie nie przysługuje, jeżeli ubiegający się o nie ma zaległości wobec Funduszu lub był, w ciągu trzech lat przed złożeniem wniosku, stroną umowy zawartej z PFRON i rozwiązanej z przyczyn leżących po jego stronie.

W przypadku, gdy PCPR nie przyzna dofinansowania, na przykład w związku z przekroczeniem kryterium dochodowego, wnioskodawca musi sam pokryć tak zwany udział własny w cenie zakupu, wybrać sprzęt tańszy (o ile jest taka możliwość) lub szukać wsparcia u sponsorów i organizacji pozarządowych (stowarzyszeń, fundacji). Jeżeli dopłata pochodzi ze środków własnych istnieje możliwość skorzystania z tzw. ulgi rehabilitacyjnej przy rozliczaniu się z urzędem skarbowym.

USZKODZONE BANKNOTY

Wymienić je można w kasie każdego banku działającego w Polsce. Przynajmniej jednak 45 procent banknotu musi być w jednym kawałku, tak aby można było rozpoznać nominał. Pełną jego wartość otrzymamy jeżeli pieniądź zachował ponad 75 procent powierzchni lub jest tylko poplamiony albo przerwany. W pozostałych przypadkach będzie to jedynie połowa wartości.

Wymienia się również uszkodzony bilon. W tym wypadku musi się zachować w całości przynajmniej jeden element monety – rdzeń lub pierścień.

USŁUGI OPIEKUŃCZE

Zdarza się, iż starsza osoba, mieszkająca samotnie, coraz gorzej radzi sobie z wykonywaniem codziennych czynności. Nie chce jednak przenosić się do domu opieki, tym bardziej, że jest w pełni zdrowa psychicznie. Najlepsza jest w tej sytuacji pomoc któregoś z członków rodziny. Kiedy jednak nikt nie jest w stanie jej zapewnić, pozostają usługi opiekuńcze. W ich ramach codziennie lub rzadziej, w zależności od potrzeb, ktoś przychodzi do chorego i pomaga mu w: umyciu się, ubieraniu, podaje leki, przynosi zakupy, gotuje, itp.

Wniosek składa się w ośrodku pomocy społecznej, który deleguje pracownika socjalnego z zadaniem przeprowadzenia wywiadu środowiskowego. Decyzja powinna być podjęta w ciągu miesiąca. Jeśli jest niekorzystna, można się odwołać do samorządowego kolegium odwoławczego.

Zasady odpłatności za korzystanie z usług opiekuńczych ustalają władze konkretnej gminy. Osoby nieprzekraczające kryteriów dochodowych mają prawo do darmowej pomocy. W innych przypadkach pomoc jest odpłatna.

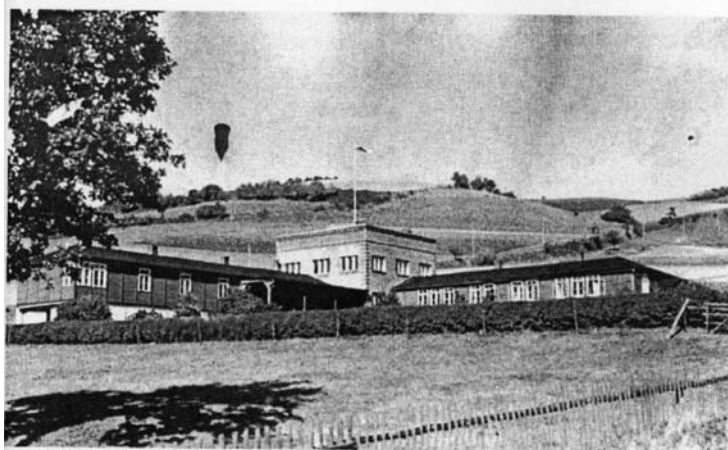
Opracował JAG

SZYBOWISKO, czyli Góra Szybowcowa

To będzie łatwa wycieczka, ale dla tych, którzy poruszają się w miarę swobodnie na własnych nogach. Trzeba będzie pokonać ok. 5 km.

Jedziemy do Jeżowa Sudeckiego autobusem MZK nr 1, do samego końca. To stara, malowniczo położona wieś, niegdyś górnicza. Z Podwała jedyńska wyjeżdża o 8.55, 10.55, 12.32, 15.15 każdego dnia, spod Małej Poczty 10 minut wcześniej. Na miejscu wysiadamy i cofamy się nieco w dół ul. Długą do skrzyżowania na Płoszczynkę. Skracamy teraz w tę drogę i po kilku metrach po prawej stronie widzimy Krzyż Kozacki. Miejsce jest zadbane, prowadzą do niego schodki, obok stoi tablica informacyjna i mapa. Krzyż jest pamiątką stoczonej w tym miejscu w 1813 r. potyczki między Sasami, sprzymierzeńcami Napoleona, a Kozakami, którzy brali udział w przepędzaniu armii francuskiej spod Moskwy. W rezultacie tej bitwy życie straciło 3 Kozaków i 2 Sasów, którzy zostali tu wspólnie pochowani.

Po przeciwnej stronie Krzyża Kozackiego znajduje się Zakład Szybowcowy. Został założony w 1924 r. razem z drugą w Niemczech (ale i na świecie) szkołą szybowcową na Górze Szybowcowej. W tym zakładzie produkowano niezwykle popularny szybowiec niemiecki GRUNAU



Grunów 1945. Zabudowania internatu, foto R. Witkowski

Baby II. Po wojnie, gdy zakład przejęli Polacy, wykonywano tu remonty niemieckich szybowców. Ale z czasem przyszła epoka budowania polskich szybowców, które zyskały na świecie wielkie uznanie. Już w 1947 r. stąd wyszły Jeżyki – polskie szybowce treningowe. Także stąd poszło w świat 75 Salamander, 18 Komarów, 612 Bocianów, Zefiry i Piraty... Razem około 900 szybowców! W roku 2001 zakład sprywatyzowano, właścicielem został Henryk Młynarski. Warto spróbować uzyskać zgodę na zwiedzenie zakładu. Można zobaczyć jak się szybowce modernizuje, remontuje, rekonstruuje, bo tym się zajmuje teraz ten zakład.

Dalej wracamy do ulicy Długiej, która jest główną ulicą Jeżowa i skręcamy w prawo. Maszerujemy niedaleko w dół do skrzyżowania z ul. Topolową i skręcamy w nią w lewo. Po lewej stronie na zboczu mijamy osiedle domków jednorodzinnych, dobrze widoczne z różnych miejsc w Jeleniej Górze. Idziemy prosto i już po chwili również po lewej mijamy kępę starych drzew. W tym miejscu był jeszcze przed kilkunastoma laty uroczy cmentarzyk niemiecki. Zostało po nim kilka płyt grobowych...

Teraz droga wznosi się nieco i po prawej stronie roztacza się coraz sze-



Grunów, wrzesień 1945. Główny hangar na szczycie z szybowcami SG-38 (z kabinką), SG-38, Grunau Baby IIB i Kranich, fot. R. Witkowski

▶ rzej widok Kotliny Jeleniogórskiej. Po obejściu z prawej zalesionej doliny znów dochodzimy do ul. Długiej, która zrobiła wielką pętlę i teraz wśród lasu za chwilę doprowadzi nas na Górę Szybowcową. Gospodarzy tutaj Aeroklub Jeleniogórski. Jego największym obiektem jest hangar, postawiony w 1929 r. Ale jest też niewielki hotelik i barek, gdzie można się napić kawy a nawet coś zjeść.

Na prawo od drogi wspaniały widok na Kotlinę Jeleniogórską i góry. W głębi po lewej Rudawy Janowickie z charakterystycznymi dwoma kopami Gór Sokolich, na wprost od Przełęczy Kowarskiej aż do Przełęczy Szklarskiej (Jakuszyce) rozciągają się Karkonosze ze Śnieżką na środku, w głębi po prawej Góry Izerskie. A pod nami i za nami Góry Kaczawskie. Dla tych widoków warto tu się znaleźć. Jeleniogórzanie przywożą tu swoich bliskich z innych stron, żeby im pokazać, w jak pięknym miejscu mieszkają.

Szybowisko obecnie służy przede wszystkim jako miejsce startu dla lotniarzy i paralotniarzy. Ale przed wojną szkolono tu lotników, którzy potem brali udział w II wojnie światowej. Podstawą lokalizacji szkoły były znakomite warunki do lotów. Przewyższenie góry wobec Kotliny Jeleniogórskiej 200 m oraz prądy wznoszące i wiatry



falowe pozwalają szybowcom osiągać nawet 10 tys. m wysokości! Wówczas starty szybowców odbywały się jeszcze przy pomocy gumowych wyciągarek. Polacy po wojnie też z nich korzystali. To tutaj jeleniogórska szkoła szybowcowa zyskała miano „kopalni diamentów”. W latach 60. funkcje wyciągarek zastąpiły samoloty i starty szybowców przeniesiono na lotnisko w Jeleniej Górze.

Po odpoczynku najlepiej zejść ścieżką w dół do widocznego z góry Zabobrza. Najbliższy przystanek MKK jest przy ZUS-ie. Autobusy do miasta jadą stąd co chwilę.

ROMUALD WITCZAK

Informujemy, że w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Jeleniej Górze, w ramach akcji Fundacji Stefana Batorego „**MASZ GŁOS – MASZ WYBÓR**”
pełnione są

DYŻURY RADNYCH RADY MIEJSKIEJ JELENIEJ GÓRY

Dotychczas swój udział zadeklarowali i współpracują:

**Wojciech Chadży, Oliwer Kubicki, Józef Sarzyński, Rafał Piotr Szymański,
Leszek Wrotniewski.**

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 INWALIDÓW WZROKU

Stowarzyszenie Inwalidów Wzroku powstało w roku 2010. Dzisiaj zrzesza 45 członków głównie z niedomaganiem wzroku od niewidomych i ociemniałych przez niedowidzących, jaskrowców itp. Członkowie SIW spotykają się średnio 2 razy w miesiącu w świetlicy integracyjnej KSON-u na „herbatkowych spotkaniach”. Są one zawsze urozmaicone zaproszeniem specjalistów różnych dziedzin. Gościliśmy już Panią Dorotę Gniewosz z Narodowego Funduszu Zdrowia, która mówiła o dostępie do usług medycznych. Dwa razy spotykaliśmy się z Jeleniogóorskimi Aptekarzami, którzy instruowali, jak należy przyjmować leki, aby się wzajemnie nie wykluczały. Pan Robert Cygan – ratownik medyczny – uczył postępowania w przypadku nagłej utraty przytomności. Specjalnością SIW są spacer i piesze wycieczki w okolice Jeleniej Góry.

W maju bieżącego roku Stowarzyszenie przyjęte zostało do Stowarzyszenia Kultury Fizycznej Sportu i Turystyki Niewidomych i Słabowidzących CROSS. Głównym celem statutowym Stowarzyszenia jest propagowanie i rozwijanie kultury fizycznej oraz sportu wśród niewidomych i słabowidzących, zarówno wśród dorosłych, jak i dzieci oraz młodzieży.

Stowarzyszenie ma zasięg ogólnopolski i zrzesza obecnie ponad 3000 członków w 32 jednostkach terenowych zlokalizowanych na terenie całej Polski. Kluby mieszczą się we wszystkich większych miastach Polski i prowadzą swą działalność na terenie całego kraju. W każdej jednostce terenowej Stowarzyszenia działają sekcje sportowe, w których odbywają się zajęcia i treningi, podczas których pod okiem instruktorów i trenerów

zawodnicy podnoszą swoje kwalifikacje, by najlepsi z nich mogli następnie reprezentować klub na zawodach ogólnopolskich i międzynarodowych.

We wszystkich dyscyplinach, które Stowarzyszenie rozwija i promuje, organizowane są rozgrywki eliminacyjne.

Do Stowarzyszenia Inwalidów Wzroku należeć mogą wszyscy bez względu na stan zdrowia, także osoby wspierające osoby niewidome i słabowidzące. Liczymy na to, że możliwości aktywizacji turystycznej, sportowej i rekreacyjnej jakie daje CROSS przyciągnie do Stowarzyszenia również ludzi młodych.

Stowarzyszenie ma siedzibę w Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych przy ul. Osiedle Robotnicze 47a w Jeleniej Górze, a dyżury członków zarządów odbywają się w każdy wtorek od 10 do 16. Można kontaktować się również telefonicznie pod numerem 75 75 24 254 lub pod bezpłatną infolinią 800 700 025, a także na e-mail: biuro@kson.pl

**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)

SPÓŁECZNY RZECZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH ZIEMI JELENIOGÓRSKIEJ

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

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)**



PRACA

A NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ

Mam 25 lat i jestem osobą niepełnosprawną ruchowo w stopniu umiarkowanym. Nigdy nie uważałam się z tego powodu za osobę gorszą, mniej wartościową czy wykluczoną społecznie. Nigdy nie cierpiałam na depresję, nie skarżyłam się, nie wypłakiwałam oczu, ani nie prosiłam o „taryfę ulgową”.

Posiadam wyższe wykształcenie, biegle obsługuję komputer, znam język angielski (obecnie uczę się również niemieckiego), ukończyłam kilka kursów, udzie-

lałam się jako wolontariuszka w trzech różnych fundacjach, wydałam dwa tomiki wierszy i jedną publikację naukową i wciąż chcę się rozwijać. W czym zatem rzecz? Problemem jest brak pracy wynikający z mojej niepełnosprawności. CV wysyłałam w ilościach hurtowych, rozpoczynając oczywiście od tych najbardziej upragnionych stanowisk, a następnie także tych mniej atrakcyjnych. Kiedy moje zabiegi o pracę kwitowane były całkowitym brakiem zainteresowania zaczęłam się zastanawiać, z czego to wynika... Szybko znalazłam przyczynę i działając niejako z rozpędu usunęłam z mojego CV informację o nie-

pełnosprawności. Od tego momentu moje aplikacje zaczęły się spotykać z wyraźnym zainteresowaniem potencjalnych pracodawców – wkrótce udałam się na pierwszą rozmowę. Niestety, już pierwsze spojrzenie Bossa powiedziało mi, że moje akcje błyskawicznie topnieją. Kolejne rozmowy uzmysłowiły mi tylko daremność moich zabiegów...

Nikt nie powiedział wprost, że jako osoba niepełnosprawna, pomimo posiadanych kwalifikacji, nie mogę liczyć na pracę, ale ton i klimat rozmów kwalifikacyjnych były jednoznaczne... Zaczęłam tracić energię i nadzieję! Niestety!

Dorota



ZAMKI NA ŁODZIE

Cztery lata temu miałam wypadek, w efekcie którego zostałam poruszającą się na wózku inwalidką... Poprzednio przez prawie ćwierć wieku miałam niezłe i poukładane życie; ciekawą i dobrze płatną pracę, dwoje dorosłych dzieci, które nigdy nie sprawiały większych kłopotów wychowawczych, męża – pierwszego i jedyne go mężczyznę w moim życiu, pracowitego i dbającego o dom i rodzinę... Wydawało mi się, że tak będzie zawsze... Niestety, równocześnie z wypadkiem zawałił się mój sielankowy świat. Po zakończeniu pierwszych etapów leczenia, kiedy okazało się, że nigdy już nie będę poruszała się normalnie było mi bardzo ciężko, ale nie poddałam się depresji – starałam się prowadzić dom, wypełniać obowiązki gospo-

dyni, żony i matki, brać udział w życiu mojej rodziny. W tym czasie zorientowałam się, że stosunek mojego męża do mnie uległ sporej zmianie – mężczyzna, z którym byłam od tylu lat, w ciągu kilku miesięcy stał się chłodny, zamknięty w sobie i z dnia na dzień coraz bardziej obcy... W końcu doprowadziłam do rozmowy – przyznał, że nic już do mnie nie czuje, że jest związany z inną kobietą... W gniewie wykrzyczał, że jestem do niczego, że seks z kaleką nie interesuje go zupełnie, a nawet więcej – brzydzi... Następnego dnia po tej rozmowie mąż wyprowadził się z domu... Poszedł do tamtej, a ja zostałam sama... Od tego czasu minął ponad rok... Dzisiaj, gdy opadły emocje, gdy muszę uporządkować swoje sprawy myślę, że bardzo często życie dwojga ludzi opiera się, mimo pozorów stabilności, na bardzo kruchych podstawach jak zamki z piasku budowane na łodzi... Piszę o tym, by podzielić się moimi do-

świadczeniami, z których wynika, że samotność i izolacja osób niepełnosprawnych jest nie tylko wynikiem społecznego wykluczenia, ale również odrzuceniem przez najbliższych...

imię i nazwisko
do wiadomości redakcji

Listy do redakcji

Biuletynu

„Niepełnosprawni Tu i Teraz”

prosimy kierować
na adres

Karkonoskiego

Sejmiku Osób

Niepełnosprawnych

w Jeleniej Górze,

Osiedle Robotnicze 47A

lub

na pocztę elektroniczną

biuro@kson.pl

UTOPIEC Z JEZIORA PILCHOWICKIEGO

Hans Liebman został zatrudniony w charakterze robotnika przy budowie zapory w Pilchowicach już w roku 1902 lub 1903, a więc w początkowym etapie prac i został zakwaterowany, podobnie jak inni robotnicy, w pobliżu tamy, której budowa związana była bezpośrednio z wielką powodzią w lipcu 1897 roku. Szkody gospodarcze jakie wyrządził wodny kataklizm skłonił ówczesne władze do podjęcia działań, które miały w przyszłości zapobiegać podobnym tragediom.

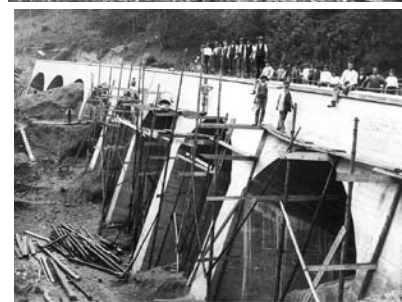
Roboty prowadzone były bardzo intensywnie, ponieważ obawiano się kolejnej powodzi, która mogłaby uszkodzić rozpoczętą inwestycję. Z powodu tego nasilenia prac, Liebman miał okazję do odwiedzania rodziny nie częściej niż raz lub dwa razy w miesiącu. Problemy komunikacyjne pomiędzy Pilchowicami, a niezbyt odległym Lwówkiem Śląskim wynikały w tym czasie z prostego faktu braku pomiędzy tymi dwoma miejscowościami linii kolejowej, której budowę rozpoczęto równolegle do prac prowadzonych przy wznoszeniu zapory.

Wiele wskazuje na to, że Liebman pozbawiony możliwości częstego kontaktu z żoną i dwójką dzieci, już od pierwszych miesięcy pracy w Pilchowicach dość często zaglądał do kieliszka, co najprawdopodobniej posiadało ścisły związek z wydarzeniami, które miały miejsce kilka lat później, to jest w roku 1907, kiedy w czasie kolejnej powodzi Hans Liebman zaginął. Ponieważ zatrudniony był wtedy przy wznoszeniu mini-zapory, a po przejściu fali powodziowej na placu budowy znaleziono kapelusz i kapotę Liebmana uznano, że robotnik znany z pociągu do mocnych trunków najprawdopodobniej wpadł do wody i utonął. Inna rzecz, że ciała Liebmana nigdy nie odnaleziono. O fakcie prawdopodobnej śmierci Hansa zawiadomiono jego

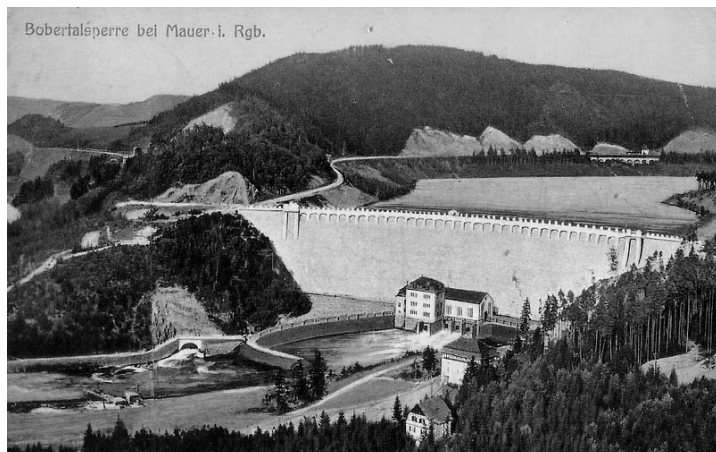
rodzinę w Lwówku Śląskim. Liebmanowi urządzono oficjalny pochówek, w którym sam nieboszczyk w swojej fizycznej postaci, ze zrozumiałych powodów, nie uczestniczył.

I na tym sprawę życiorysu Hansa Liebmana można byłoby zakończyć, gdyby nie to, że niesamowita historia zaczęła się dopiero pisać... Zaginionego i potencjalnie nieżyjącego od dwóch lat Liebmana napotkano w okolicach zapory w czasie powodzi, jaka miała miejsce w roku 1909. Świadkowie tego spotkania podkreślali niezwykłą chudość i wyniszczenie postaci Hansa, który na brzegu jeziora wyłonił się nie wiadomo skąd. Najprościej byłoby przyjąć, gdyby nie przeczyło to zdrowemu rozsądkowi, że Liebman wyłonił się z fal jeziora, którego poziom wzrastał z godziny na godzinę. Faktu napotkania zaginionego przed dwoma laty pracownika ani pracodawcy, ani lokalne władze nie potraktowały poważnie. Do sprawy Liebmana powrócono jeszcze raz latem roku 1910, kiedy jeden z robotników skracając sobie drogę do pobliskiej stacji kolejowej napotkał na brzegu jeziora niesamowicie wychudzonego i mokrego od stóp do czubka głowy Hansa, który jakoby w sposób niedwuznaczny zachęcał przechodzącego kolegę do zażycia kąpieli. Relacji przerażonego robotnika nie potraktowano poważnie – był on bowiem powszechnie znany z pociągu do alkoholu i mniej lub bardziej niesamowitych konfabulacji.

Kolejnych doniesień nie sposób już było zignorować – o utopcu z jeziora i spotkaniach z wodnym upiorem mówiło się coraz częściej. Hansa w ociekającym wodą ubraniu widywano w rozmaitych miejscach na brzegu Jeziora Pilchowickiego – zwłaszcza w okolicach budynku hotelu i restauracji, który to lokal, jak się wydaje topielec upodobał sobie szczególnie.



*Zdjęcia archiwalne z budowy
zapory*



Bobertalsperre bei Mauer-I. Rgb.

Tadeusz Siwek

SUDETY W KULTURZE – KULTURA W SUDETACH

„Sudety w kulturze – kultura w Sudetach” – pod taką nazwą odbyła się w Cieplicach, w sali błękitnej cieplickiego Pałacu Schaffgotschów konferencja zorganizowana przez Dolnośląskie Towarzystwo Społeczno – Kulturalne, oraz Towarzystwo Karonoskie (do niedawna JTSK).

W spotkaniu wzięli udział

znani dolnośląscy kulturoznawcy, działacze kultury, samorządowcy, liderzy ruchu regionalnego, a także nauczyciele i młodzież jeleńskich szkół.

W trakcie spotkania wysłuchać można było kilku referatów; dr Wojciech Browarny mówił o literaturze



w Sudetach od czasów kształtowania się środowiska literackiego po II Wojnie Światowej, o rozwoju teatru z wielką pasją i znajomością poruszanych zagadnień rozprawił dr Piotr Rudzki, referat poświęcony ruchom muzycznym przygotowała dr Ewa Kofin, natomiast o tematach górskich w plastyce i fotografii mówiła mgr Janina Hobgarska.

Śmiech to zdrowie

– Panie kapitanie, taka piękna pogoda, morze spokojnie, a co noc tak buja, że nie można wytrzymać. Może mi pan to wytłumaczyć?

– Na dziobie zakwaterowaliśmy nowożeńców!

Recepcjonista w hotelu do nowo przybyłej pary:

– Urlop?

– Tak...

– A dzieci państwo posiadają?

– Posiadają...

– A to tym razem ich państwo nie zabrali?

– Nie.

– Rozumiem. Romantyczny wypad tylko we dwoje.

– Tak...

– A kto został z dziećmi?

– Żona.

Teściowa pyta się zięcia:

– Co to było w rondlu? Ledwo doszorowałam.

– Powłoka teflonowa, mamusi!

Adwokat odwiedza swojego klienta w areszcie i mówi, że ma dla niego dwie wiadomości – dobrą i złą.

– No to wal pan tą złą.

– Niestety, ślady krwi znalezione na miejscu zbrodni wskazują, że to jest bezspornie pana krew.

– A ta dobra?

– Cholesterol i cukier w normie.

Egzamin na wydziale weterynarii.

– Jestem bardzo zmęczony – zwraca się profesor do studenta. – Zadam więc panu tylko jedno pytanie. Jeżeli pan odpowie, semestr zostanie zaliczony! Czy u krowy można przeprowadzić aborcję?

Student nic rozsądnego nie wymyślił i oblał! Zły i smutny wracał do domu. Po drodze wstąpił do baru i wypił kilka głębszych:

– Co cię tak dręczy? – spytał się barman widząc jego posępną minę. – Może będę ci mógł w czymś pomóc?

– Jak jesteś taki mądry, to powiedz czy u krowy można przeprowadzić aborcję?

– Aleś się chłopie wkopał!