


JULIA MARKOWSKA
redaktor wydania

AIDS najczęściej kojarzy się nam z narkomanami, prostytutkami i homoseksualistami. Życie pokazuje jednak, że jest to stereotyp. Widząc na ulicy elegancko ubraną kobietę, na pewno nie pomyślimy, iż może być chora. Ta potworna choroba może jednak dotknąć każdego z nas. Nie powinniśmy nikogo oceniać, bo prawda nie zawsze jest tak prosta, jak się nam wydaje. Dlatego gdy spotykamy się z ofiarami AIDS, po prostu bądźmy dobrzy. Kochajmy je i szanujmy. Przecież nikt z zarażonych nie przestaje być CZŁOWIEKIEM. ■

ZA TYDZIEŃ

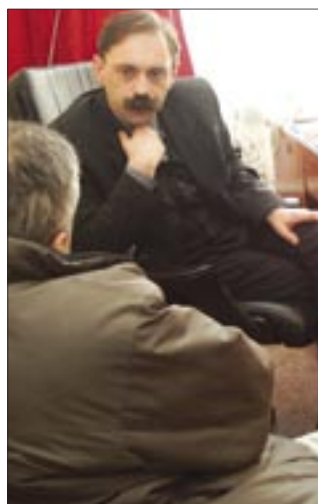
- Sprawdzimy, jak w diecezji wyglądają PRZYGOTOWANIA DO I KOMUNII ŚWIĘTEJ
- Biskup senior Ignacy Jeż WSPOMNI KSIĘDZA FRANCISZKA BLACHNICKIEGO

Pomogli ofiarom przestępstw

Trzeba znać swoje prawa

1 marca skończył się Tydzień Pomocy Ofiarom Przestępstw. Przez siedem dni prokuratorzy, sędziowie, policjanci, adwokaci i inni pracownicy wymiaru sprawiedliwości bezpłatnie udzielali porad prawnych poszkodowanym i ich rodzinom.

Pani Helena ze Szczecinka jest jedną z osób, która z tej pomocy skorzystała. Kilka miesięcy temu odwiedził ją w domu przedstawiciel jednej z firm telekomunikacyjnych. Zaoferował emerytce zmianę operatora telefonicznego i skorzystanie z promocyjnych usług. Starsza kobieta nie za bardzo rozumiała, o czym właściwie mówi młody człowiek, i na wszelki wypadek nie podpisała umowy. Jakież było jej zdziwienie, kiedy po jakimś czasie otrzymała rachunek od firmy, z której usług nie chciała skorzystać. – Nie wiedziałam, co zrobić – mówi mieszkanka Szczecinka. – Wstydziłam


RADEK KOLEŚNIK

się przyznać do tego dzieciom i nie wiedziałam, gdzie mogę to zgłosić. A przecież zostałam po prostu oszukana, prawdopodobnie ktoś sfalszował mój podpis. Dzięki poradzie prokuratora pani Helena wie już, w jaki sposób i gdzie powinna zgłosić podejrzenie popełnie-

Ryszard Gąsiorowski z uwagą wysłuchiwał nawet najbardziej skomplikowanych spraw

nia przestępstwa. – Dobrze, że jest taki tydzień, bo bez tej porady po prostu zrezygnowałabym z dochodzenia swoich racji – przekonuje.

– Polacy niestety nie mają dużej świadomości prawnej i wielokrotnie nie wiedzą, w jaki sposób dochodzić swoich praw – mówi Ryszard Gąsiorowski, rzecznik Prokuratury Okręgowej w Koszalinie. – Dlatego po zgłoszeniu przez nich przestępstwa otrzymują spis uprawnień, jakie przysługują ofierze. Kiedy mają jakiegokolwiek problemy z ich zrozumieniem, zawsze mogą poprosić o pomoc prokuratora, i to nie tylko w czasie trwania tygodnia pomocy.

Prokuratorzy z prokuratur rejonowych i okręgowych, które znajdują się na terenie naszej diecezji, udzielili ponad tysiąc porad ofiarom przestępstw i ich rodzinom.

JULIA MARKOWSKA

PIERWSZY ZIMOWY ZŁOT POJAZDÓW MILITARNYCH W DARŁOWIE


RADEK KOLEŚNIK

Po raz pierwszy zimą spotkali się wielbiciele pojazdów militarnych. – Jestem bardzo zadowolony z przebiegu zlotu, mimo że dopłaciłem do jego organizacji ponad dwa tysiące złotych – mówi z uśmiechem Marian Laskowski, organizator. – Przyjechało około 50 pojazdów militarnych, było pięciuset ubranych w mundury uczestników. Najbardziej odważni przyjechali do Darłowa na motocyklach! Pomimo mroźnej pogody atmosfera na zlotowisku była niezwykle gorąca. Zapobiegło to wyziębieniu organizmów najbardziej szalonych uczestników, którzy wpadli wraz ze swoimi pojazdami do lodowatego stawu. Na szczęście gotowa do pomocy była ekipa wielkiej ciężarówki, która wszystkich z powodzeniem wyciągała z opresji. **JM**

Szaleństwa na lodzie czasem kończyły się tym, że to motocyklista wioził na plecach swój motor

Wciąż piękne



BEATA STANKIEWICZ

Organizator wystawy Wojciech Olek i jeden z eksponatów NSU 251 OSL z 1937 roku

WALCZ. W Muzeum Ziemi Wałeckiej można zwiedzić nietypową ekspozycję starych motocykli i rowerów. Prace nad wystawą rozpoczęły się już w listopadzie od odnowienia kontaktów ze znajomymi, którzy posiadali kiedyś stare motocykle. W efekcie w muzeum znalazło się nie tylko wiele wspaniałych motocykli, jak: Durkopf z 1938 r., NSU 251 OSL z 1937 r., NSU PONE z 1939 r., BMW R35 z 1940 r. ale także rowery z po-

czątku ubiegłego stulecia i starodawne oprzyrządowanie: narzędziowniki, pompki, dynamo, rowerowa lampka naftowa. – Moja przygoda z motocyklami zaczęła się w 1996 r. od zakupu motocykla SHL 175 z 1966 r. – opowiada organizator wystawy Wojciech Olek. – Kosztowało mnie to 180 zł i sporo strachu... przed rodzicami. Zwiedzający z niedowierzaniem oglądali silnik z lat trzydziestych, montowany w piaście rowerowego koła.

Dzień pokuty duchowieństwa



KAROLINA PAWŁOWSKA

Posypaniem głów popiołem i wspólną pokutą duchowieństwa rozpoczął się w koszalińskiej katedrze okres Wielkiego Postu

KOSZALIN. We Mszy św. celebrowanej w koszalińskiej katedrze w Środę Popielcową, w tym roku ustanowioną dniem pokuty dla duchowieństwa, uczestniczyli wszyscy biskupi diecezji koszalińsko-kołobrzесьkiej, księża z pobliskich parafii oraz klerycy WSD w Koszalinie. W wygłoszo-

nej homilii bp Kazimierz Nycz nawiązał do rozliczeń duchowieństwa ze współpracy z komunistycznymi władzami, przypominając, że obok tych, którzy nie zdali egzaminu w tamtych czasach, ogromna rzesza kapłanów pozostała wierna sobie i wyznawanym wartościom. Hierarcha wezwał również o powstrzymanie się przed pochopnymi sądami. – Trzeba rozróżnić, kiedy ktoś zgodził się na współpracę, zrobił to w sposób świadomy, chciał szkodzić, a inaczej trzeba oceniać tego, w którego papierach zostało napisane bez jego wiedzy „Tajny Współpracownik” – przekonywał biskup. Na zakończenie nabożeństwa pokutnego bp Nycz poprosił o modlitwę w intencji duchownych. – Módlmy się za wszystkich kapłanów, a szczególnie za tych, którzy nie zdali egzaminu z heroizmu w trudnych czasach komunistycznego reżimu – zaapelował.

Nasi w Iraku

KOŁOBRZEG. W kołobrzесьkim Kompleksie Sportowo-Rekreacyjnym „Milenium” czynna jest wystawa fotograficzna pn. „Nasi w Iraku”, autorstwa uczestnika misji w Iraku, kołobrzześjanina ppłk. dypl. Mirosława Nowosza. To druga wystawa organizowana przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji przy współudziale Galerii Sztuki Współczesnej. Płk dypl. Mirosław Nowosz na misji w Iraku był na szóstę zmianie, od stycznia do lipca 2006 roku. – Wystawę poświęciłem koleżankom i kolegom, którzy uczestniczyli w irackim wyzwananiu. Moim celem było przedstawienie na zdjęciach zagrożeń, które tam istniały i zadań, jakie my, Polacy, tam wykonywaliśmy. Zadania związane były z niesieniem pomocy humanitarnej, działalnością polskiego szpitala, kierowaniem dzieci do Polski na operacje, niesieniem pomocy powodzianom, bo akurat wylały Eufrat i Tygrys, pomocą



MARZENA BAMBER

Płk. dypl. Mirosław Nowosz i dyrektor kołobrzесьkiej GSW Dariusz Kaleta podczas otwarcia wystawy

dzieciom poprzez budowę szkół – wyjaśniał autor. Największą część wystawy to zdjęcia dzieci, gdyż to one są najczęściej ofiarami ataków terrorystycznych. Wyeksponowano sporo zdjęć twarzy, głównie kobiet i dzieci naznaczonych przez wojnę i panujący w Iraku terror. – Chciałem pokazać naszym dzieciom, naszej młodzieży, jakie warunki życia mają ich rówieśnicy w Iraku – stwierdził płk. Nowosz.

Być szlachcicem

STARY JAROSŁAW. W Zespole Szkół nr 2 w Starym Jarosławiu odbyła się „żywa lekcja” historii, przeprowadzona przez członków bractwa rycerskiego Kerin. Miłośnicy dawnych wieków zaprezentowali uczniom epizody z życia siedemnastowiecznej polskiej

szlachty. Impreza spotkała się ze szczególnym zainteresowaniem ze strony uczniów, ponieważ oprócz wielu ciekawostek niosła ze sobą możliwość wcielenia się w postacie prezentowanej epoki. W końcu nie co dzień można zostać szlachcianką lub husarzem.

Pod nadzorem



KATARZYNA KOWALCZYK

Do wakacji hala Gryfia stanie się najlepiej pilnowanym obiektem Słupska.

SŁUPSK. Słupska hala sportowa Gryfia będzie wkrótce jednym z najlepiej monitorowanych obiektów w mieście. – Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych wymaga obecnie dokładnego utrwalania przebie-

gu imprez masowych – mówi Marcin Kuchmacz ze Słupskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji. – W hali i jej otoczeniu zostanie zamontowanych 55 kamer, do tego będzie system rejestracji obrazu i dźwięku. Do tej pory w samej hali były cztery kamery, monitorowano także ciągi komunikacyjne, jednak większość sprzętu jest przestarzała. Obecnie nowoczesne urządzenia pozwolą na zapisanie każdego szczegółu we wszystkich punktach sali. W ubiegłym roku na pierwsze zakupy wydano 70 tys., w tym roku miasto przeznaczyło na ten cel jeszcze 150 tys. zł. Sprzęt zostanie zakupiony i zainstalowany do lipca.

Pracujący rodzice

Niania poszukiwana

Opiekunka do dziecka przestała być dla wielu rodziców zbytkiem, a stała się koniecznością. Decyzji o powierzeniu malucha obcej osobie nie można jednak podejmować pochopnie.

Czas pracy ostatnimi laty jednak znacznie się wydłużył, rodzice pracują na zmiany. To wyklucza możliwość pozostawienia dziecka w przedszkolu, gdyż w większości przypadków placówki te zapewniają opiekę maluchom jedynie do godziny 15. Joanna i Rafał Grabowscy pracują w systemie zmianowym, więc nie mogło być mowy o oddaniu dwójki dzieci do przedszkola. – Naturalnie, że wolałabym, żeby Ania i Bartek byli w przedszkolu – wyjaśnia Asia – ale wtedy musielibyśmy wynająć osobę do przyprowadzania i odprowadzania dzieci, bo nie zawsze ktoś z nas mogłoby to zrobić. Uznaliśmy, że znacznie wygodniej będzie znaleźć panią, która będzie opiekować się dziećmi przez cały czas.

Praca nie dla każdego

Z pewnością dla wielu rodziców wydatek rzędu od pięciuset do siedmiuset złotych miesięcznie, bo z takimi kosztami trzeba się liczyć zatrudniając prywatną opiekunkę, to kwota niebagatelna, ale kiedy nie ma niezastąpionej babci do pomocy, opiekunka jest jedynym rozwiązaniem. Praca niani staje się coraz popularniejszym zajęciem. Nie brakuje ogłoszeń i ofert, a jednak znalezienie odpowiedniej kandydatki nie jest najłatwiejszą sprawą. Ci, którzy już szukali, wiedzą, że czasem bardzo trudno jest znaleźć drugą Mary Poppins. – Kiedy skończył mi się urlop macierzyński, musiałam wracać do pracy – opowiada Beata Gryczko, świeżo upieczona mama. – Nie mogłam sobie pozwolić na dłuższy urlop, bo wiadomo, z pracą teraz krucho, a z jednej pensji nie dałoby rady się utrzymać. Najpierw szukaliśmy po prostu taniej opiekunki, żeby nie obciążać nadmiernie budżetu domowego. Szybko jednak okazało się to nieporozumieniem. Przychodziły panie w mini i z tipsami albo młode dziewczyny, które nie miały pojęcia, jak zajmować się dzieckiem. Często okazywało się, że co innego mówiły przez telefon, a co innego w czasie wizyty. Nim znaleźli tę właściwą, przez dom przewinęły się cztery



KAROLINA PAWŁOWSKA

panie. – Jeśli już decydujemy się na nianię, pierwsza i podstawowa sprawa to zadbać o bezpieczeństwo dziecka – doradza Izabela Hoffman-Frąckowska z Miejskiej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Koszalinie. – Proponuję dokładnie dowiedzieć się, wręcz prześwietlić osobę, której powierzamy dziecko: kim jest ta osoba, jakie ma poglądy na życie, jaką cieszy się opinią. Nie wystarczy banalne stwierdzenie, że lubi dzieci, ważniejsze jest natomiast, jaki ma kontakt z dzieckiem. Pedagog podpowiada również, że podczas wybierania opiekunki do dziecka warto przyjrzeć się jej pracy przez kilka dni. – Proponowałabym, żeby zrobić test i przez kilka pierwszych dni zostawiać dziecko z nianią, pozostając w pobliżu. Nie zawahałabym się również, zwłaszcza kiedy chodzi o małe dziecko, żeby wpaść od czasu do czasu do domu i sprawdzić, co się dzieje, czy wszystko w porządku – odpowiada I. Hoffman-Frąckowska.

Superniania

Jeżeli rodzicom zależy wyłącznie na zorganizowaniu dziecku opieki na kilka godzin, a więc zapewnieniu sobie komfortu spokojnego wychodzenia z domu i realizowania się zawodowo, to będzie ich interesować wyłącznie to, czy są zabezpieczone podstawowe potrzeby dziecka: czy jest najedzone, czy nie dzieje się

Nawet najlepsza niania nie zastąpi dobrej zabawy z tatą

mu krzywda. Bardziej odpowiedzialny rodzic będzie szukał osoby, która równocześnie pracować będzie nad rozwinięciem pełnej osobowości dziecka. Stąd dużym wzięciem cieszą się zwłaszcza nianie z przygotowaniem pedagogicznym, poszukiwane są także studentki, które chciałyby znaleźć dodatkowe źródło dochodu. – Szybko przekonaliśmy się, że osoby z ogłoszeń prasowych i stron internetowych nie spełniają naszych oczekiwań. Zaczęliśmy więc szukać osób polecanych przez znajomych – opowiada Rafał Nagórski, tata dwulatk. – Nasza niania pracowała wcześniej jako opiekunka w przedszkolu, teraz zaocznie studiuje pedagogikę. Spodobało nam się podejście tej pani do jej obowiązków. To nie my na pierwszym spotkaniu zadawaliśmy jej pytania, tylko ona pytała nas o to, co lubi jeść nasz synek, czy ogląda bajki, jakie, czy chętnie śpi. To utwierdziło nas w przekonaniu, że jest to osoba, która interesuje się dzieckiem, a nie traktuje tego wyłącznie jako zajęcia przynoszącego dodatkowy zarobek. Nie zapominajmy jednak, że nawet profesjonalnie przygotowana niania – psycholog rozwojowy czy pedagog, nie są w stanie zastąpić wychowania rodzicielskiego. Dlatego nawet najbardziej zapracowani rodzice powinni umieć znaleźć w napiętym planie dnia choć kilka chwil poświęconych wyłącznie dziecku.

KAROLINA PAWŁOWSKA

Czterdziestoosmiolatka nie chce pokazywać swojej twarzy. Na rozmowę zgadza się tylko pod warunkiem, że zmienię jej personalia i ukryję, skąd pochodzi. Boi się szykan. Nie jest przestępczynią ani narkomanką. Nikogo nie skrzywdziła. Przez całe życie była wierna mężowi. **Pomimo to jest chora na AIDS.**

tekst

JULIA MARKOWSKA

jmarkowska@goscniedzielny.pl

Może pani nazywać mnie Anną – mówi kobieta. – Zawsze chciałam mieć tak na imię, a teraz staram się być dla siebie dobra, bo mam coraz mniej czasu – wtrąca z goryczą.

Życie pani Anny nie było szczególnie wyjątkowe. Za-

wsze starała się robić wszystko porządnie. Poczynając od rzeczy najbardziej prozaicznych oraz najważniejszych, jak założenie rodziny. – Męża poznałam w liceum. Pochodził z dobrej rodziny. Był cichym i spokojnym chłopakiem. Bardzo szanował kobiety – wspomina ze smutkiem. – Gdy skończyłam szkołę policealną, przyjechał ze Szczecina, gdzie studiował, i poprosił rodziców o moją rękę. Poczekaliśmy, aż zostanie magistrzem i pobraliśmy się.

Rodzina, jakich wiele

Noc poślubna małżonków była ich pierwszą wspólną nocą. Ich dalsze życie też było bardzo tradycyjne. Pani Anna urodziła trójkę dzieci i zajęła się ich wychowaniem.

– Synowie i córka byli dla mnie najważniejsi. Cieszyłam się ze wszystkiego, czego się uczyli. Z każdego nowego słowa – mówi kobieta. – A mąż dużo pracował, był trochę z boku, dzieci go właściwie denerwowały.

Kiedy pociechy poszły do szkoły, pani Anna wróciła do pracy. Zajmowała się księgowością. Szefowie doceniali jej kwalifikacje i solidność, więc zarabiała coraz lepiej. Ale mimo niezłych zarobków zaczęła jeszcze dorabiać w domu po godzinach, bo dzieci z



AIDS dotknąć

PRZEMYSŁAW GRYN

wiekiem miały coraz większe potrzeby. Mężowi bardzo się to nie podobało. Krytykował ją za najmniejsze nawet uchybienia w domowych porządkach, zarzucał, że za mało zajmuje się dziećmi. Choć to on pracował od wielu lat w jednej firmie, na tym samym stanowisku i wcale się nie rozwijał.

– Starałam się, jak potrafiłam najlepiej – przekonuje chora. – Codziennie podawałam mu dwudaniowy obiad, sprawdzałam dzieciom lekcje, chodziłam na wywiadówki. Spałam po kilka godzin na dobę i nie narzekałam. A mąż po ośmiu godzinach pracy wracał do domu i zasiadał przed telewizorem. Był za bardzo zmęczony nawet na rozmowę z dorastającymi dziećmi.

Kobieta postanowiła walczyć o swoją rodzinę. Nie

Pani Anna czuje się, jakby była oddzielona od świata metalową kratą. Nie ma siły jednak z tym walczyć. Porządkuje swoje życie i szykuje się na spotkanie z Bogiem

chciała się rozwodzić. Aby nie robić mężowi przykrości, zaczęła ukrywać swoje zarobki i udawała, że bez jego pomocy nie poradzi sobie z niczym. Niestety, nie zdało się to na nic, bo z każdym dniem oddalali się od siebie. – Mąż zaczął zniknąć na noc z domu i nie czuł potrzeby wytłumaczenia, gdzie właściwie był – wspomina kobieta. – Myślałam, że to już naprawdę koniec naszej rodziny.

Zdrada

Nagle, niespodziewanie, mąż pani Anny zmienił się. Zaczął zachowywać się tak jak dawniej. – Znowu staliśmy się sobie bliscy – pamięta chora. Ale wkrótce mężczyzna przyznał się żonie, że ją kilkakrotnie zdradził.

GDZIE MOŻNA SIĘ ZBADAĆ?

Konsekwencje głośnej sprawy Simona Mola, który z premedytacją zarażał wirusem HIV młode kobiety, są zauważalne w naszej diecezji. – Zauważalnie zwiększyła się liczba osób, które postanowiły się zbadać – mówi Elżbieta Galińska-Gruchała, zastępca dyrektora Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Koszalinie. – Niestety, dopiero po tragicznych incydentach ludzie analizują swoje zachowanie. Wtedy najważniejsza jest rozmowa z pacjentem, która pomaga mu odnaleźć się w tej trudnej sytuacji.

Każdy już teraz może bezpłatnie i anonimowo poddać się testom na nosicielstwo HIV. Organizują je wojewódzkie stacje sanitarno-epidemiologiczne i finansowane są z budżetu państwa. Adresy tych punktów można znaleźć na stronie internetowej Krajowego Centrum ds. AIDS www.aids.gov.pl, można je także zdobyć pod całodobowym telefonem zaufania: 022 692-82-26.



ie losy

może każdego

– Nie umiał wytłumaczyć dokładnie, dlaczego skorzystał z usług prostytutki. Ale przekonywał, że dzięki temu nauczył się, iż najważniejsza dla niego jest rodzina i ja – opowiada kobieta.

Pani Anna długo ze sobą walczyła. Miała ochotę uciec daleko i zostawić wszystko. Nie potrafiła jednak tego zrobić ze względu na dzieci. – Tym bardziej że przez te wszystkie lata udawałam przed nimi szczęśliwą – tłumaczy swoją postawę, płacząc. – Wybaczyłam więc mężowi.

Małżonkowie rozpoczęli życie na nowo. Dzieci kolejno wyjeżdżały na studia, w domu pozostał najmłodszy syn. Wtedy pani Anna zaczęła chorować i przez rok często przebywała w szpitalu z powodu nawracających infekcji dróg oddechowych.

– Lekarze nie wiedzieli, co mi jest, a ja byłam coraz słabsza. W końcu zrobili mi test

na HIV. Niczego się nie obawiałam. – „Przecież jestem porządną kobietą” – myślałam wtedy. Okazało się to jednak bez znaczenia – niemal krzyczy pani Anna, z trudem opanowując drżenie rąk.

HIV

– Kiedy lekarz poinformował mnie o wyniku testu, czułam, jakbym umarła – wspomina chora. – Po prostu nie czułam nic. HIV kojarzył mi się wyłącznie z narkomanami i prostytutkami. A ja przecież przez całe życie byłam wierna jednemu mężczyźnie... – kończy z płaczem.

Mąż wtedy oskarżył żonę, że prowadziła podwójne życie i że sama jest sobie winna. Przebadał się jednak. A kiedy okazało się, że też jest nosicielem wirusa HIV... wyjechał. Nie powiedział nawet, dokąd. Było to półtora roku temu. Od tej pory dzwoni raz w miesiącu i pyta, co słychać u

CO TO JEST HIV?

Wirus zespołu nabytego braku odporności HIV (Human Immunodeficiency Virus) – Może być przenoszony drogą płciową (przez stosunek z zakażoną osobą), lub poprzez transfuzję zakażonej krwi, używanie igieł zanieczyszczonych krwią zakażonych osób (narkomani) oraz łożysko lub krew w trakcie porodu, a także z mlekiem matki (dzięki specjalnej kuracji można zminimalizować zagrożenie zarażenia dziecka do 1 proc.). Okres inkubacji wynosi od 0,5 do 3 lub nawet więcej lat. Swoiste przeciwciała pojawiają się już po 3–8 tygodniach, niekiedy dużo później. Są one wykorzystywane do diagnozowania AIDS i nosicielstwa HIV. W Polsce zdiagnozowano ponad 10 tys. zakażeń, a szacuje się, że liczba osób żyjących z HIV przekracza 30 tys. Daje to 0,07 proc. populacji, czyli 75 osób na 100 tys. ludności.

CO TO JEST AIDS?

Zespół nabytego niedoboru odporności (Acquired Immunodeficiency Syndrome). Jest chorobą powstającą na skutek spadku odporności organizmu w wyniku wieloletniego zakażenia HIV. W przebiegu tej nieuleczalnej choroby dochodzi do gwałtownego spadku odporności i pojawienia się groźnych chorób w różnych narządach, np. chłoniaków, gruźlicy, mięsaka Kaposiego na skórze, zapalenia płuc. Wiele z tych chorób występuje powszechnie i wielokrotnie udaje się je wyleczyć. Niemniej jednak dla kogoś, kto ma poważnie uszkodzony system odpornościowy, niektóre z nich stają się śmiertelne. Z dotychczasowych badań wynika, że przeważająca większość osób zakażonych HIV ostatecznie choruje na AIDS. Czas trwania tego procesu jest różny i zależy od wielu indywidualnych właściwości organizmu.

dzieci. Na tym jego ojcostwo się kończy. Do pani Ani zadzwonił raz, przyznał się wtedy, że wie, od kogo się zaraził, i że przeprasza, ale nie potrafi żyć z rodziną, którą tak skrzywdził.

Kiedy troje pełnoletnich dzieci dowiedziało się o chorobie matki, przeżyło szok. Na szczęście okazało się, że oni są zdrowi. – Dla córki było to za trudne, wykrzyczała mi w twarz, że nie tego się po mnie spodziewała i nie chce mieć ze mną nic wspólnego – wspomina pani Anna. Za to synowie pomagają jej, jak mogą. Wspierają matkę, codziennie do niej dzwoniąc. Choć starszy przez jej chorobę stracił dziewczynę. Powiedziała mu, że nie potrafi z nim być, bo boi się, że zarazi się HIV.

– W relacjach z dziećmi dopiero po zniknięciu męża przestałam udawać i zaczęłam mówić o swoich uczuciach, i tę umiejętność paradoksalnie za-

wdzięczam tej przeklętej chorobie – wyznaje pani Anna.

AIDS

Kobieta od kilku miesięcy ma pełnoobjawowe AIDS. W tym czasie schudła dwadzieścia kilo, na ciele ma charakterystyczne dla mięsaka przebarwienia. Lekarze nie mówią jej, jak długo będzie żyć. Dlatego stara się każdy dzień przeżyć tak, jakby był ostatnim. Jest bardzo osłabiona, dlatego prawie nie wychodzi już z domu. Uporządkowała swoje sprawy majątkowe. Napisała testament, choć wie, że bez dobrej woli męża trudno będzie go zrealizować. Czuje jednak, że jest jedna rzecz, którą jeszcze musi zrobić. – Nie mogę umrzeć, dopóki nie powiem córce, że nie mam do niej pretensji i że ją kocham – mówi z przekonaniem. – Nie chcę, żeby po mojej śmierci miała poczucie winy. Wiem, że potrzebuje czasu. Lecz ja już go nie mam. ■

Pora o siebie zadbać

Zbędne kilogramy zagrażają życiu

Po niezwykle tłustym i słodkim karnawale zauważamy tłuszczyczk, który w „niewyjaśnionych okolicznościach” odłożył się nam przez zimę. Okazuje się, że „niewyjaśnione okoliczności” są niezwykle jasne dla dietetyków.

Nie wystarczy mało jeść – przekonuje Halina Żmuda, koszańska dietetyczka. – Trzeba jeść regularnie i to, co organizmowi jest naprawdę potrzebne.

Takie proste wskazówki nie są, niestety, łatwe do zrealizowania.

Otyłość zagraża życiu

Dwudziestoletnia Angelika, którą spotkałam w jednej z koszańskich siłowni, waży około 100 kg i ma 164 cm wzrostu. Od kilku tygodni walczy z nadwagą za pomocą ćwiczeń i diety. – Dopiero lekarka uświadomiła mi, że moja nadwaga jest dla mnie samej zagrożeniem – tłumaczy swoją decyzję o zrzuceniu zbędnych kilogramów. – Grozi mi cukrzyca, zwyrodnienie stawów i choroba serca. Kobieta jest młodą mamą i, jak sama przyznaje, bardzo trudno jest jej nadażyć za dwuletnim szkrabem. Poza tym pediatra poinformował ją, że jej córeczka za dużo waży i jej również trzeba zmienić dietę. Angelika wcześniej próbowała odchudzić się na wiele sposobów. Zażywała kupowane w aptekach drogie specyfiki, stosowała najróżniejsze diety cud z kolorowych czasopism. W czasie ich stosowania traciła dwa, trzy kilo, jednak gdy wracała do starrych przyzwyczajzeń, „odrabiała” je z nawiązką.

– Nie pomoże samo stosowanie diety – przekonuje Halina Żmuda. – Trzeba zmienić swoje nastawienie psychiczne do jedzenia i zlikwidować złe nawyki.

Wśród pacjentów koszańskiej dietetyczki można spotkać przedstawicieli wszystkich grup społecznych. Adwokaci, sędziowie, lekarze, bezrobotni i emeryci. Otyłość to choroba demokratyczna, która może dotknąć



PRZEMYSŁAW GRYN

każdego. Jej przyczyny mogą być fizjologiczne, psychologiczne oraz genetyczne. Niesamowicie duży wpływ na jej występowanie ma też styl życia. Z doświadczenia Haliny Żmudy wynika, że najtrudniej jest zmienić to, co od nas najbardziej zależy, czyli swój styl życia. – Powinno się jeść 4–5 posiłków w ciągu dnia – przekonuje specjalistka – a przerwy pomiędzy nimi nie powinny być dłuższe niż 4–5 godzin.

Wieczorne jedzenie szkodzi

Najczęstszym popełnianym przez otyłych błędem żywieniowym jest wieczorne jedzenie. – Przez cały dzień ciężko pracuję i nie mam czasu jeść – mówi Arek, trzydziestoletni właściciel firmy ze Słupska. – Za to wieczorem pozwalałam sobie na wszystko: dużą kolację, zimne piwko. Mężczyzna mówi, iż po przysięści do domu nie ma siły na nic i po sutym posiłku kładzie się do łóżka.

– Jest to najlepsza droga do nadwagi – komentuje takie zachowanie dietetyczka. – Ostatni posiłek powinien być spożywany nie później niż 3 godziny przed spaniem, i na pewno kolacja nie może być jedynym posiłkiem w ciągu dnia.

Należy pamiętać, że osoby, które zaczynają pracę na czczo,

Jeżeli naprawdę chcemy schudnąć, to pączka możemy zjeść wyłącznie w tłusty czwartek. A i to niekoniecznie

zmuszają swój organizm do wysiłku, nie dostarczając mu odpowiedniej porcji paliwa, czyli energii. Organizm wówczas broni się, pracuje gorzej. Łatwo się męczy, gdyż wykorzystuje energię z własnych tkanek.

Zdrowa dieta to dieta urozmaicona, uwzględniająca wszystkie składniki pokarmowe. Organizm człowieka potrzebuje wiele różnorodnych produktów do wytwarzania energii (węglowodany, tłuszcze, częściowo białka), budowy tkanek (białko, niektóre składniki mineralne – wapń, żelazo, fosfor). Takich składników nie zapewni żadna jednorodna dieta, nawet ta najbardziej luksusowa.

Codziennie dwa litry wody!

Bardzo ważne jest, aby nauczyć się pić dużo wody, oczywiście niegazowanej. Codziennie powinno się wypijać co najmniej dwa litry wody i zjadać co najmniej pół kilograma warzyw i owoców. Są one najbogatszym, bo naturalnym źródłem witamin i składników naturalnych. W przypadku ich braku nie ma możliwości, by organizm dobrze funkcjonował. Powinniśmy również docenić wyższość ciemnego pieczywa nad białym. Ciemne pieczywo jest bardzo bogate w błonnik, reguluje pracę przewodu pokarmo-

wego, zapobiega zaparciom, daje poczucie sytości i ułatwia utrzymanie stałej wagi.

Specjaliści radzą również, aby wykluczyć z diety słodzone gazowane napoje. Są one bardzo niezdrowe i wysokokaloryczne.

Kolejną rzeczą, z jakiej w trosce o własne zdrowie powinniśmy zrezygnować, to wszelkiego rodzaju słodycze, ciastka i chipsy. Te pyszne bomby kaloryczne z niesamowitą szybkością przemieniają się w zbędne kilogramy.

Przyjrzeć się sobie

Pani Angelika odchudzanie zaczęła od spisania wszystkiego, co zjadła przez jeden dzień. – Pisałam wszystko, każdy najmniejszy nawet kęs – przekonuje koszańnianka. – I kiedy przeczytałam całą prawdę o tym, ile jem, przeraziłam się. Na liście znalazły się cztery czekoladowe batony, pół bochenka białego chleba, jajecznica na boczku, olbrzymia porcja makaronu z serem, dwa litry coli i jeszcze wiele innych rzeczy.

Problem młodej kobiety polegał na tym, że nie siadała ona nawet do stołu, mówiąc wszem i wobec, że jest na diecie. Za to, gdy gotowała rodzinie posiłki, próbując, jadła kilka razy więcej, niż gdyby usiadła do stołu z innymi i zjadła normalny posiłek.

Specjaliści podkreślają, iż bardzo ważne jest to, w jaki sposób jemy i jak się do posiłków przygotowujemy. Stół powinien być ładnie i schludnie nakryty, bardzo niebezpieczne jest jedzenie przed telewizorem (wpatrzeni w ekran jemy wszystko, co mamy, w dużych ilościach). Bardzo dobrze jest, gdy piętnaście minut przed posiłkiem wypijemy szklankę wody. Zmniejszy to nasze łaknienie. Potrawy powinno się podawać na mniejszych talerzach, wtedy wydaje się, że jedzenia jest dużo więcej. Siedząc przy stole, nie należy się śpieszyć, tylko starannie przeżuwać każdy kęs. Doceni się wtedy smak potrawy oraz szybciej osiągnie poczucie sytości.

JULIA MARKOWSKA

Jak wybrnąć z patowej sytuacji?

Tylko dla cierpliwych

Centrum Rehabilitacji w Białogardzie miało być najnowocześniejszym i łatwo dostępnym szpitalem dla setek pacjentów. Tymczasem na miejsce tam czeka się miesiącami.

Dodatkowo pracę lekarzom utrudniają setki telefonów z pretensjami od chorych. Niestety, lepiej nie będzie, bo stanęła rozbudowa szpitala.

Nikt, kto w normalnym trybie dostanie skierowanie do Centrum Rehabilitacji w Białogardzie, nie ma pewności, czy uda mu się położyć tam w ciągu roku. – Na miejsce u nas czeka się kilka miesięcy, a bywa, że i rok – nie ukrywa Zbigniew Placek, ordynator centrum. – A i tak selekcjonujemy pacjentów, bo schorzenia niektórych wcale nie wymagają leczenia tutaj – skarży się. I ma żal do lekarzy, którzy kierują tu takich chorych. – Rozumiem, że pacjenci mogą wymuszać skierowanie do nas, a oni dla świętego spokoju wypisują je. Ale my mamy przez to duże kłopoty.

– Wielu pacjentów stara się o miejsce u nas, bo szpital jest nowoczesny, choć mają bliżej podobne placówki – mówi Maciej Kielbratowski, dyrektor Szpitala Powiatowego w Białogardzie, któremu podlega centrum. – Choćby pacjenci z regionu Szczecina, mający dobry szpital w Choszcznie.

Jak zwykle – brak pieniędzy

Przebudowę poradzieckiego szpitala w Białogardzie na Centrum Rehabilitacji, najnowocześniejszą placówkę rehabilitacyjną na Pomorzu Zachodnim, od ośmiu lat finansował rząd. I to kosztem unowocześnienia innych szpitali w regionie, którym odmawiał pieniędzy. Z tego powodu nie ruszyła m.in. budowa drugie-

Zbigniew Placek, ordynator, jest zmuszony codziennie wybierać, komu pomóc. Nie traci jednak nadziei, że to się wkrótce zmieni

go szpitala w Koszalinie. Inwestycja pochłonęła ok. 90 milionów. Ale potrzeba drugie tyle, by dokończyć remont reszty starego szpitala. Wtedy w centrum mogłoby leczyć się nie jak teraz stu, a 240 pacjentów. Ale na razie w ogóle nie ma widoków na to, że sytuacja w centrum poprawi się. – Skończył się nam kontrakt na finansowanie inwestycji z budżetu państwa – tłumaczy Krzysztof Bagiński, starosta białogardzki. I zapewnia, że rozpoczął już starania, by rząd nadal wspierał rozbudowę. Wybierze się na rozmowy do Ministerstwa Rozwoju Regionalnego oraz do marszałka i wojewody zachodniopomorskiego, bo liczy, że może dostanie pieniądze na centrum z unijnych funduszy na rozwój w Zachodniopomorskiem. Co będzie, gdy odmówią? – Wtedy powiat zostanie sam z kłopotem, a prasa będzie miała o czym pisać – kwituje zdenerwowany starosta.

Można leczyć się... gdzie indziej

Czekający w kolejce do Centrum Rehabilitacji w Białogardzie mogą starać się o przyjęcie w łatwiej dostępnych placówkach w regionie. Są to m.in. szpital MSW w Złocińcu, szpital w Kołobrzegu, niepubliczny ZOZ Uzdrowisko Kołobrzeg SA, dwa szpitale w Szczecinie, szpitale w Choszcznie i Stargardzie Szczecińskim.

Szczeciński oddział NFZ twierdzi, że zna kłopoty centrum. – Fundusz nie dysponuje pieniędzmi, by wesprzeć inwestycję. Nie zajmujemy się tym – tłumaczy Małgorzata Koszur, rzecznik szczecińskiego NFZ. Ale Fundusz obiecuje pomoc. – Postaramy się wpłynąć na lekarzy, by nie kierowali niepotrzebnie pacjentów do centrum w Białogardzie. I na pacjentów, by ze skargami dzwonili do nas.

JULIA MARKOWSKA

TRUDNE WYBORY

Rozmowa z **lek. med. Zbigniewem Placekiem**, ordynatorem Oddziału Reumatologii i Rehabilitacji Narządu Ruchu Centrum Rehabilitacji Szpitala Powiatowego w Białogardzie.

JULIA MARKOWSKA: *Dlaczego tak dużo pacjentów chce się leczyć w białogardzkim centrum?*

ZBIGNIEW PLACEK: – Mamy bardzo dobry personel medyczny, tj. lekarzy specjalistów rehabilitacji, magistrów i techników fizjoterapii oraz pielęgniarki, wszyscy o wysokich kwalifikacjach zawodowych, a głównym celem naszego działania jest dobro pacjenta. Budynek centrum jest po kapitalnym remoncie i wszystko jest tu nowe. Poczynając od wysokiej jakości specjalistycznego sprzętu medycznego, na bardzo dobrych warunkach hotelowych kończąc.

Jednak czasem upór pacjentów co do wyboru szpitala nie wychodzi im na dobre. Pomimo że mogliby leczyć się gdzie indziej, wolą czekać w kolejce, co może negatywnie odbić się na procesie leczenia.

To może zlikwidować kolejki? I przyjmować wszystkich.

– Niestety, nie jest to możliwe. My mamy tylko sto łóżek i wielokrotnie musimy stawać przed wyborem, kogo przyjmując. Pacjenci nie zawsze to rozumieją. Nie każdy proces chorobowy wymaga natychmiastowego leczenia usprawniającego, a z kolei niektóre przypadki, niepoddane we właściwym czasie procesowi rehabilitacji, mogą skutkować utrwaleniem kalectwa.

W jakich wypadkach rehabilitacja lecznicza jest potrzebna od zaraz?

– Przede wszystkim po wszelkiego rodzaju urazach i udarach mózgowych. W takich sytuacjach ważą się ludzkie losy. Jeżeli np. po udarze mózgowym (tzw. wylewie) zajmiemy się chorym od razu, ma on dużą szansę na wyleczenie i normalne funkcjonowanie, jeżeli tego nie zrobimy, może być do końca życia uzależniony od pomocy osób trzecich. Pierwszeństwo mają także ludzie z procesami zapalnymi stawów, np. zapaleniem reumatoidalnym. Muszą od razu uzyskać pomoc, nie mogą czekać w kolejce, ponieważ w tej chorobie dochodzi szybko do zmian nieodwracalnych. Po prostu lekarze codziennie muszą dokonywać bardzo trudnych wyborów, komu można pomóc skutecznie. Nie jest to proste.



PANORAMA PARAFII

Parafia pw. św. Franciszka Ksawerego w Kuźnicy Czarnkowskiej

Dobra parafia

W tej parafii dla uczczenia świętej Matki Bożej Zielnej parafianki corocznie same pieką chleb z zebranego ziarna. Plotą również wspaniały wieniec dożynkowy, który później poświęcony jest w czasie uroczystej Mszy św.

Historia parafii w Kuźnicy Czarnkowskiej sięga czasów, kiedy wieś należała do Białej i była we władaniu rodu Czartoryskich. Od połowy XVIII w. włączono ją do Czarnkowa.

12 lutego 1923 r. erygowano parafię w Kuźnicy. Poświęcenie kościoła nastąpiło 11 października 1938 r. Pierwszym powojennym proboszczem był saletyn, ks. Józef Sroka.

Niecodzienne rzeźby

W ołtarzu głównym małego kościoła w Kuźnicy Czarnkowskiej znajdują się krzyż oraz zespół rzeźb z masy wulkanicznej przedstawiający Najświętszą Maryję Pannę, po drugiej stronie zaś znajduje się patron parafii – św. Franciszek Ksawery. Z kolei w kościele w Bukowcu ołtarz główny przedstawia Najświętsze Serce Pana Jezusa.

Obelisk poświęcony Ojcu Świętemu Janowi Pawłowi II jest prawdopodobnie pierwszym tego typu obiektem w Polsce

Do parafii w Kuźnicy Czarnkowskiej należą wsie Radolinek i Radosiew. Parafia ma także filię w Bukowcu, do której należą wioski Zofiowo i Gajewo. Łącznie parafia liczy około 2300 wiernych.

Prężna służba

Mimo że wspólnota nie jest największa, prężnie działa tu Liturgiczna Służba Ołtarza, do której należy ponad 30 parafian. Są także 4 róże Żywego Różańca (2 żeńskie i 2 młodziężowe), rada parafialna, której przewodniczy Władysław Piątek.

Nie można zapomnieć o 30-osobowej grupie Caritas, która organizuje spotkania dla osób starszych i samotnych z okazji świąt Bożego Narodzenia i Wielkanocy. Prócz tego Caritas zajmuje się wydawaniem żywności dla najuboższych mieszkańców parafii. Opiekunem Caritas jest ks. Krzysztof Ródek, a prezesem Elżbieta Żydowicz.



W grudniu 2006 r. zmarł ks. Adam Mitraszewski, który służył pomocą duszpasterską w Kuźnicy przez ostatnie 4 lata.

W tym roku do sakramentu bierzmowania przygotowuje się w parafii 60 uczniów, a do I Komunii Świętej – 35 dzieci.

Pierwszy w Polsce

Ciekawostką jest z pewnością najprawdopodobniej pierwszy w Polsce obelisk poświęcony Ojcu Świętemu Janowi Pawłowi II. Powstał on w kilka miesięcy po wyborze kardynała Karola Wojtyły na papieża. Obelisk uroczystie poświęcił w czerwcu 1979 r. biskup Paweł Socha.

Obecny proboszcz mówi, że chciałby przy kościele w Kuźnicy utworzyć parking z prawdziwego zdarzenia oraz ogrodzenie wokół świątyni.

KRZYSZTOF DĘGA



KS. JAN MATERNA MS

Wyświęcony 18 maja 1991 roku w Dębowcu koło Jasła. Parafie: Dębowiec, Łętowe, Mrągowo, Rzeszów, Trzcianka i od 23 lipca 2006 roku Kuźnica Czarnkowska.

Kościół parafialny w Kuźnicy Czarnkowskiej

ZDANIEM PROBOSZCZA

Chciałbym podkreślić, że bardzo dobrze układa się współpraca zarówno z władzami Gminy Czarnków, jak i Zespołem Szkół w Kuźnicy, kierowanym przez dyrektora Wojciecha Zmysłonego i jego zastępcę Waldemara Pawłowskiego. Przy ich współudziale organizujemy m.in. Dzień Papieski, Dzień Niepodległości czy ostatnio w grudniu jubileusz 60-lecia powołania misjonarzy saletynów połączony z odpustem. Na tę uroczystość piękny program przygotowała Anna Plechowska, katechetka ucząca w szkole. Chciałbym serdecznie podziękować parafianom, którzy ofiarnie wsparli oraz czynnie pomagali w dokończeniu prac przy budowie ogrodzenia cmentarza parafialnego w Kuźnicy. Wyłącznie dzięki ich wsparciu udało się odnowić obelisk Jana Pawła II oraz wewnątrz kościoła filialnego w Bukowcu. Chwała Panu Bogu za to, że w mojej parafii znajdują się wspaniali ludzie, którzy wspomagają nas, księży. Dziękuję także wszystkim parafianom za życzliwość i pomoc w pracach na rzecz wspólnoty parafialnej. Tym, co jest bardzo dobre i co bardzo sobie cenię, są bezpośrednie rozmowy z parafianami, którzy mogą podzielić się swoimi problemami, troskami.

Zapraszamy na Msze św.

- Niedziela: 8.00, 9.30, 14.30
- Bukowiec: 9.15, 11.30
- Dni powszednie – 17.00