

ISSN: 2657-4012

Magazyn bezpłatny

Kwiecień 2020 #04 (18)

# #POKOLENIA

Warszawski Miesięcznik Seniorów



Dialog  
międzypokoleniowy

Senior  
Bezpieczny

Jak przetrwać  
czasy zarazy





**WARSZAWA**

ŁĄCZY POKOLENIA



29 KWIETNIA

# Dzień Solidarności Międzypokoleniowej



CAM  
nowolipie



# # OD REDAKCJI

TEN NUMER „POKOLEŃ” MIAŁ BYĆ POŚWIĘCONY RELACJOM ŁĄCZĄCYM RÓŻNE GENERACJE.

Chcieliśmy zaprosić Was na wydarzenia związane z obchodami Dnia Solidarności Międzypokoleniowej (przypada 29 kwietnia). Kalendarz imprez musiał ulec zmianie z wiadomych względów, jednak od marca wszyscy jesteśmy świadkami, jak solidarność międzypokoleniowa wygląda w praktyce. Stan epidemii uruchomił ogromne pokłady empatii i ofiarności w młodych ludziach – świadomych, że seniorzy są w tej sytuacji bardziej narażeni na działanie wirusa i często są bardziej osamotnieni w trudnych chwilach.

Sąsiedzi, społeczności lokalne, firmy, organizacje pozarządowe, jednostki samorządowe – wsparcie zaczęło płynąć z różnych stron. Jednak wszyscy zauważają to, co ja zaobserwowałam już wcześniej: seniorzy mają duży opór, żeby prosić o pomoc, czy ją przyjmować, gdy pojawia się samoistnie. Starsi ludzie nie chcą absorbować swoją osobą, nie chcą robić kłopotu i zabierać czasu.

Jeśli ktoś z Was też tak reaguje – prosimy, postarajcie się zmienić nastawienie. Ta chęć pomocy jest szczerą i wynika z troski. Młodzi ludzie mają dużo ciepłych uczuć dla starszych i są świadomi Waszej ogromnej roli w życiu swoim i społeczności. Epidemia jest okazją, żeby się do Was zbliżyć i pokazać Wam, że oni Was widzą, cenią i troszczą się.

W nawiązaniu nici porozumienia z nimi może pomóc lektura artykułu Iwony Koziei-Grabowskiej o dialogu międzypokoleniowym. W dotarciu do pomocy pomoże baza kontaktów do dzielnicowych zespołów wsparcia. Do wolontariuszy pomaga również dotrzeć aplikacja, o której pisze Adam Borowicz.

Stan epidemii pokazał również, że warto zaprzyjaźnić się z przestrzenią online



Fot. twenty20.com

– mając dostęp do sieci, można przyjemniej spędzić czas w odosobnieniu i być na bieżąco z rzetelnymi informacjami. 92-letnia babcia mojej koleżanki obserwując sytuację, zażyczyła sobie smartfon z internetem – też chce czytać wiadomości i oglądać wszystkie śmieszne filmiki i memy! Jeśli niektórzy z Was nadal się temu opierają, uwierzcie, że warto przezwyciężyć

lęk i wstyd i po prostu spróbować. Moja mama jeszcze parę lat temu nie chciała mieć nawet karty bankomatowej, ani tym bardziej smartfona. Gdy została wdową, wzięła telefon taty i zaczęło jej się to podobać. Niedługo potem postanowiła zapisać się na kurs komputerowy. Teraz już trzeci rok uczy się języka z aplikacji, udziela się na Facebooku, przegląda wiadomości i ciekawe artykuły w sieci, sprawdza rozkłady jazdy. Najdłużej opierała się bankowości internetowej. Ale od kiedy przemogła się i zrobiła pierwszy przelew, jest zachwycona, jaką daje to wygodę i oszczędność czasu. Jakiś czas temu powiedziała, że nie wie, co by zrobiła bez Facebooka.

**W internecie jest dużo wartościowych rzeczy, wokół Was jest wielu wartościowych ludzi. Dajcie im szansę!**

Nas też znajdziecie w internecie, archiwalne numery „Pokoleń” dostępne są na stronie [cam.waw.pl/pokolenia/archiwum/](http://cam.waw.pl/pokolenia/archiwum/). Jeśli zaś potrzebujecie od nas jakiegokolwiek pomocy – jesteśmy dla Was, piszcie na adres: [pokolenia@camnowolipie.pl](mailto:pokolenia@camnowolipie.pl).

Wybierając artykuły do tego numeru, skupiliśmy się na tym, aby pomóc Wam (i sobie) odnaleźć się w tej – nowej dla nas wszystkich i niekomfortowej – sytuacji. Mamy nadzieję, że teksty okażą się interesujące i użyteczne.

Z wiosennymi pozdrowieniami



**ALEKSANDRA LAUDAŃSKA**  
REDAKTOR NACZELNA



# # OD REDAKCJI

# 19

Fot. pexels

## 01 Od redakcji

### WYWIAD

## 03 Mindfulness

### SENIOR W SIECI

## 08 Aplikacja IHelpYou

### AKTYWNIE

## 10 #SIEDZEWDOMUAKTYWNIE

### KOLEKCJONER WARSZAWSKI

## 12 Laski

### SENIOR BEZPIECZNY

## 14 Twój Parasol

### HISTORIA

## 16 Katyń

### DIALOG

## 19 Solidarność międzypokoleniowa

### SENIOR BEZPIECZNY

## 22 Oszustwa „na koronawirusa”

### SENIOR I PRAWO

## 25 Wyjazdy turystyczne a epidemia

## 28 Leczenie uzdrowiskowe a epidemia

### OKIEM SENIORA

## 30 Jak przetrwać czasy zarazy

### ROZWÓJ

## 33 Kaizen zdrowia

### DOJRZAŁA TWÓRCZOŚĆ

## 35 Poezja. Lidia Kosk

### REDAKCJA I REALIZACJA:

Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”  
ul. Nowolipie 25B,  
01-002 Warszawa

### e-mail:

[pokolenia@camnowolipie.pl](mailto:pokolenia@camnowolipie.pl)

[www.facebook.com/miesiecznikpokolenia](https://www.facebook.com/miesiecznikpokolenia)

[www.cam.waw.pl](http://www.cam.waw.pl)

[www.senioralna.um.warszawa.pl/pokolenia](http://www.senioralna.um.warszawa.pl/pokolenia)

### RADA PROGRAMOWA:

Tomasz Pactwa, *przewodniczący*  
Dyrektor Biura Pomocy i Projektów Społecznych

Joanna Dolińska-Dobek, *członek*  
Dyrektor Centrum Aktywności Międzypokoleniowej

Małgorzata Żuber-Zielicz, *członek*  
Przewodnicząca Warszawskiej Rady Seniorów

Aleksandra Laudańska, *członek*

### REDAKTOR NACZELNA:

Aleksandra Laudańska

### ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

Marzena Michałek

Urszula Herbich

### KOREKTA:

Dagmara Deska

### PROJEKT GRAFICZNY I SKŁAD:

COUNICO

### DRUK:

Zakłady Graficzne Taurus

Roszkowscy Sp. z o.o.

Kazimierów, ul. Zastawie 12,  
05-074 Halinów

NAKŁAD 20 tys. egz.

### WYDAWCA:

Urząd m.st. Warszawy

Biuro Pomocy i Projektów Społecznych  
ul. Leona Kruczkowskiego 2,  
00-412 Warszawa



CAM  
nowolipie



Redakcja zastrzega sobie prawo dokonywania zmian w nadesłanych tekstach wynikających z zasad edytorskich lub kultury języka. Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i reklam.

Zdjęcie okładkowe:  
Przemysław Pokrycki

## Tu znajdziesz Warszawski Miesięcznik Seniorów #POKOLENIA:

- **Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”,** ul. Nowolipie 25B
- **Biuro Pomocy i Projektów Społecznych,** ul. Kruczkowskiego 2
- **Urzędy Dzielnicowe:** ul. Powstańców Śląskich 70, ul. Modlińska 170, ul. Stefana Żeromskiego 29, ul. Wiśniowa 37, ul. Grójecka 17a, ul. Grochowska 274, ul. ks. Ignacego Kłopotowskiego 15, al. gen. A. Chruściela „Montera” 28, ul. Nowogrodzka 43, ul. Ludwika Kondratowicza 20, pl. Czerwca 1976 r. 1, al. Komisji Edukacji Narodowej 61, ul. Żegańska 1, ul. 1 Praskiego Pułku 33, ul. Klimczaka 4, al. Krakowska 257, Al. Solidarności 90, ul. Juliusza Słowackiego 6/8





WYSŁUCHAŁA  
MARZENA MICHAŁEK

# Jest bardzo w porządku pewnych rzeczy nie wiedzieć, nie znać odpowiedzi

O PRAKTYCE UWAŻNOŚCI, TRUDNYCH EMOCJACH W CZASIE PANDEMII I O TYM, CZEGO MOŻEMY SIĘ DOWIEDZIEĆ Z TEJ LEKCJI O SOBIE – Z MAŁGORZATĄ JAKUBCZAK – ZAŁOŻYCIELKĄ I DYREKTORKĄ POLSKIEGO INSTYTUTU MINDFULNESS, ROZMAWIA MARZENA MICHAŁEK.

## **Mindfulness to uważność. To cała definicja, czy jednak coś jeszcze?**

Uważność tak naprawdę jest równie trudno definiowalna co *mindfulness*. To słowo trochę oznacza szacunek, trochę czujność, trochę jakiś rodzaj przytomności, ale również jest nieprecyzyjne. My, jako Polski Instytut *Mindfulness*, używamy tego terminu po to, by nie popaść w pułapkę potoczności, która kryje się w wyrazie *uwaga*. W *mindfulness* występuje element *mind*, rozumiany jako umysł. Mnie osobiście, i osobom z naszego instytutu, najbliższym jest do pojmowania tego terminu jako: stanu charakteryzującego się przede wszystkim uwagą, która jest zarządzana osobiście, celowo i konkretnie kierowana na określone zagadnienia, ma pewne atrybuty, można ją zarządzać tak, aby została skupiona na obiekcie czy wydarzeniu zewnętrznym lub wewnętrznym odnoszącym się do naszej rzeczywistości wewnętrznej lub emocji. Kolejnym jej elementem, w pojęciu *mindfulness*, to uwaga tzw. wysokiej jakości, czyli celowa, skupiona i nieocenna, a zatem bardziej nastawiona na obserwację niż na klasyfikację i ocenianie zjawisk.



**Małgorzata Jakubczak**  
Fot. z archiwum M. Jakubczak

## **Uważność daje spełnienie? Czy to zatem prosta droga do osiągnięcia szczęścia?**

Hm, nie wiem (*śmiech*). W moim życiu *mindfulness* spowodował na pewno, że jestem osobą dużo bardziej szczęśliwą, spełnioną i harmonijną, ale jest to związane mocno ze stanem samoświadomości, bo znam swoje możliwości, potencjał, stopniowo pracuję nad uwalnianiem się od stereotypów, mentalnych nabytków zewnętrznych, manipulacji, trendów zewnętrznych. Dzięki temu jestem coraz bardziej samodzielna mentalnie i emocjonalnie, więc w jakimś sensie tak – *mindfulness* dał mi szczęście. →



### Sesja *Mindfulness*

Fot. z archiwum M. Jakubczak

Można powiedzieć, że przyczynił się do tego, aby bardziej poznać prawdę o sobie, o swoim potencjale umysłowym. Jeśli jesteśmy uczciwi, medytujemy z otwartym umysłem i nasza uwaga nie jest oceniająca, a jedynie obserwuje, co się dzieje w umyśle podczas medytacji, to możemy zobaczyć coś, czego się absolutnie nie spodziewamy i co nam się wcale nie spodoba. Znam osoby, które zaczęły praktykować *mindfulness* i uświadomiły sobie, że żyją całkowicie nie tak, jak chciałyby żyć. Wykonują nie taki zawód, mają nie taki styl życia, a nawet nie żyją z takimi osobami, z jakimi chciałyby żyć. Nie wiem zatem, czy takie odkrycie jest szczęściem. Na pewno pozbywamy się iluzji.

**Za szczęście na ogół uważa się bycie w doświadczeniu pozytywnym. Jednak uważność zakłada też pełne zanurzenie w doświadczeniach trudnych, jakie towarzyszą nam właśnie teraz, związanych z lękiem i obawą. Jak sobie poradzić z byciem w tak skomplikowanych emocjach?**

Uważność jest efektem wymagającego procesu, który nie dzieje się ani z dnia na dzień, ani z tygodnia na tydzień. To trening mózgu, który jest niezwykle organem, podatnym na zmiany neuroplastyczne. Jego efektem jest pewna zdolność do radzenia sobie również z trudnymi emocjami. Jednak jeśli ktoś, kto nigdy nie medytował, myśli, że teraz

**JEŚLI JESTEŚMY UCZCIWI,  
MEDITUJEMY Z OTWARTYM  
UMYSŁEM I NASZA UWAGA  
NIE JEST OCENIAJĄCA,  
A JEDYNIIE OBSERWUJE,  
CO SIĘ DZIEJE W UMYŚLE  
PODCZAS MEDITACJI,  
TO MOŻEMY ZOBACZYĆ COŚ,  
CZEGO SIĘ ABSOLUTNIE NIE  
SPODZIEWAMY I CO NAM SIĘ  
WCALE NIE SPODOBA.**

*mindfulness* może mu pomóc w kilku prostych krokach w walce ze strachem, to się niestety myli. W *mindfulness* uczucia są skorelowane z umysłem – każda emocja ma swojego stwórcę w umyśle. Jeżeli np. boję się, że zachoruję i umrę, to rodzicem takiego strachu jest myśl. Karmienie się nią powoduje napięcie w ciele i produkcję hormonów stresu – kortyzolu, adrenaliny – czego efektem jest lęk. Zatem można powiedzieć, że nie boję się tak naprawdę koronawirusa, tylko boję się, ponieważ myślę,



że COVID-19 bezpośrednio mi zagraża i może mnie zabić. Jeszcze trzy miesiące temu, kiedy koronawirus był Chinach, mimo że wiedzieliśmy, że zabija i jest śmiertelny, nie baliśmy się – teraz natomiast nasza myśl poszła w kierunku tego, że nas to dotyczy bezpośrednio i że ten wirus może nas zabić. W sytuacji takiej paniki możemy jedynie, bez specjalnego wysiłku i trenera, zmienić odpowiedź swojego ciała, mózgu, hormonów na ten strach.

Mogę polecić każdemu krótkie ćwiczenie, które jest nazywane „przerwą na oddech” – trwa 2-3 minuty. Trzeba powstrzymać wtedy wszystkie swoje aktywności umysłowe i fizyczne, usiąść wygodnie, wyprostować plecy i złapać swobodny, świadomy oddech. Trzeba zadać sobie pytanie: co się ze mną dzieje? I przyznać: jestem przerażona, nie mogę złapać tchu, łomocze mi serce, mam objawy paniki. Nazwanie tego bardzo osadza, bo zapraszamy umysł do w miarę obiektywnego spojrzenia na to, co się z nim dzieje. Druga część ćwiczenia: znowu łapiemy świadomy oddech, by dotlenić mózg, prostujemy klatkę piersiową, dzięki czemu pomagamy sercu pompować natlenioną krew do mózgu, który zaczyna wracać do normalnego funkcjonowania. W momencie, gdy oddychamy, dotleniamy mózg i zostają przywrócone połączenia mózgowie, które silny stres odcina, a więc te związane z pamięcią, kreatywnością, analizą bodźców wzrokowych. Wówczas, od strony fizjologicznej, wraca świadoma kontrola nad ciałem. W momencie, gdy zdajemy sobie sprawę, że ten oddech

nam służy, wykonujemy następne, już świadome. Kilka takich oddechów – 6, 12 – pozwala nam na nowo poczuć ciało, przeskanować je: jestem w butach czy na boso, jest mi ciepło czy zimno, poczuć napięcia w twarzy, rozluźnić i puścić. To może trwać minutę lub mniej, ale jest bardzo zdrowym resetem w sytuacjach, które są dla nas wyjątkowo trudne. Jak to zrobić bez trenera? Najprostszą nieodpłatną instrukcję można znaleźć na naszej stronie: <https://www.polski-instytut-mindfulness.pl/>. My to ćwiczenie nazywamy „przetawianiem zwrotnic” – ze zwrotnicy nieprzytomnej na przytomną. Mamy tam też takie 3-minutowe ćwiczenie, nazywa się „obserwacja oddechu”. Żeby jednak było jasne: jeśli jesteśmy samotni, jeśli mamy mało kontaktów społecznych, – *mindfulness* na to nie pomoże, wręcz przeciwnie – może nam uświadomić jeszcze bardziej naszą samotność. Pytanie – co z tym zrobimy?

### **Czy w związku z tym można powiedzieć, że dzięki praktyce *mindfulness* pojawi się akceptacja?**

Dla mnie w akceptacji jest dużo oceny. Np. zdaję sobie sprawę, że jestem samotna – i potocznie rzecz rozumiejąc, to jest OK. Jednak w *mindfulness* powiedziałabym: jestem samotna i to jest dla mnie bardzo nie OK. Bardzo mnie

to boli, jest to dla mnie przykre, ale uznaję, że tak jest. Nie wypieram, czyli uznaję ten fakt, który rozpoznałam, który mi się nie podoba, nie chcę tak żyć i tylko dzięki temu mogę to zmienić.

### **Dzięki tej świadomości, wiedzy nabytej o sobie, jesteśmy bardziej autentyczni?**

To jest właśnie to słowo. Mam osobiste przekonanie, że kiedy człowiek dociera do granicy autentyczności i nie czuje się przymuszany do udawania niczego przed innymi, i przede wszystkim przed sobą, ma taką cudowną swobodę bycia sobą. I wtedy nie ma problemu, by powiedzieć, że jest samotny, że czasami jest mu smutno i czuje się z tego powodu przygnębiony. To przestaje być wtedy wstydem czy utratą twarzy. Staje się jednym z aspektów samoświadomości.

### **Czy ta autentyczność, w pani mniemaniu, jest do udźwignięcia przez przeciętnego polskiego seniora? Ze wszystkimi psychospołecznymi uwarunkowaniami, w których żyje?**

To jest bardzo dobre i bardzo niewygodne pytanie. Sama jestem współczesną seniorką. Miałam jednak to szczęście, by zacząć trenować *mindfulness* wystarczająco wcześnie. Znam sporo osób w moim wieku, z Warszawy, Saskiej Kępy, roczniki 1960, 1956, 1954, po porządnym liceum, z przyzwoitym statusem społecznym. Niewiele z nich jest wystarczająco odważnych,

by zmierzyć się z rzeczywistością i odpuścić swój wizerunek, który często jest maską. Najczęściej spotykana maska to maska szczęśliwego seniora, który osiągnął sukces, z dziećmi za granicą, które jednak wcale się nie odzywają, bo robią kariery, małżeństwo się rozpadło itp. To są takie opowieści, jak udawać szczęśliwego człowieka. Na przeciwnym biegunie znajdują się lamente i narzekania. Mam bardzo mało znajomych ze swojej grupy wiekowej, którzy są skłonni do autentyczności. Może to też wynikać z tego, że to pokolenie wyrastało w jednym nurcie duchowości – chrześcijaństwie. Niestety, dla wielu z nas ta ścieżka okazała się ślepa uliczka – część jednak podążyła nią dalej, a część się na nią obraziła. Może jako pokolenie nie potrafimy żyć bez kierunkowskazu, a jednocześnie nie bardzo wierzymy, że każdy z nas może być dla siebie kierunkowskazem sam w sobie. Nie chcemy też przyjąć do wiadomości, że jest bardzo w porządku pewnych rzeczy nie wiedzieć, nie znać odpowiedzi, czuć żal za utraconą wiarą.

### **Czy zatem w ogóle zdarzają się osoby z pani pokolenia, które mają to szczęście i zaczynają odkrywać siebie samego? Czy pani zna takie przypadki?**

Znam i przyznaję z niejakim bólem, że często są to osoby, →

## **UWAŻNOŚĆ JEST EFEKTEM WYMAGAJĄCEGO PROCESU, KTÓRY NIE DZIEJE SIĘ ANI Z DNIA NA DZIEŃ, ANI Z TYGODNIA NA TYDZIEŃ.**



### Sesja *Mindfulness*

Fot. z archiwum M. Jakubczak

które na ścieżkę *mindfulness* trafiły przewrócone przez życie – z powodu bankructwa, choroby, porzucenia, śmierci kogoś bliskiego – lub takie, które same otarły się o śmierć. Na tę ścieżkę trafiają też osoby mocno zdeterminowane, zmotywowane, wierzące, że jeśli nie zmienią czegoś w swoim życiu, to po raz kolejny trafią na oddział onkologii czy kardiologii. To taka motywacja „żyć albo nie żyć”. Ludzie nie chcą funkcjonować bez zdrowia, miłości, radości. Znam osoby w tym wieku, które stają się nauczycielami. Mamy studium nauczycielskie, gdzie przychodzą ludzie 60+ i zaczynają swoją ścieżkę trenerską. Odchodzą z pracy i rozpoczynają nową drogę. Prowadzą wykłady na Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Tam, co prawda, słuchacze nie uczą się *mindfulness*, ale dowiedzą się, że on w ogóle istnieje. Może poszukają nagrań, może wejdą na nasze konto na Facebooku, gdzie we wtorki i czwartki prowadzone są nieodpłatne medytacje na żywo. Może kupią książkę. Niekoniecznie trzeba od razu medytować godzinę dziennie bez drgnienia powieką.

**Problem z *mindfulness* jest taki, że stawia człowieka w centrum. Co z tymi, dla których w centrum jest Bóg? Co mają zrobić ci, którzy podążają drogą katolicką, a chcieliby się jednak rozwijać, choć czują, że może to być jakoś przeciwko ich wierze?**

Wszystkie wielkie religie: chrześcijaństwo, judaizm, islam, buddyzm – jeśli uznamy go za religię, także hinduizm

**KIEDY CZŁOWIEK DOCIERA DO GRANICY AUTENTYCZNOŚCI I NIE CZUJE SIĘ PRZYMUSZANY DO UDAWANIA NICZEGO PRZED INNYMI, I PRZEDE WSZYSTKIM PRZED SOBĄ, MA CUDOWNĄ SWOBODĘ BYCIA SOBĄ.**

– opierają się na medytacji. W kościele katolickim jest również ścieżka medytacji chrześcijańskiej, prowadzona przez przewodników duchowych, zakonników. Rekolekcje oparte na medytacji prowadzą np. benedyktyni czy jezuiti. *Mindfulness*, jeśli spojrzeć na to z duchowego punktu widzenia, to medytacja pozioma: siedzę w centrum świata i obserwuję. Medytacje religijne są z kolei medytacjami pionowymi, uwaga idzie wtedy do góry, do wyższej jaźni. Medytacja *mindfulness* sprawia, że jako człowiek staję się bardziej sobą, jestem bardziej autentyczna. Zatem jeśli jestem katoliczką, to jestem bardziej zaangażowana, wzmocniona w swojej relacji z Bogiem, w swojej grupie modlitewnej. Mam więcej do zaoferowania, więcej daję i więcej biorę. Jestem bogatsza i ubogacam innych. To jest powszechna iluzja, że medytacja świecka odciąga ludzi od religii – wręcz przeciwnie. Nauczyciele buddyjscy, których przedstawicielem,



znany z swoich książek również w Polsce, jest Thích Nhất Hạnh, mówi krótko: „Zostań w swojej tradycji, nie przesiadaj się na inną tratwę, bo i tak musisz się przedostać na drugą stronę rzeki. Jeśli masz już tratwę, to płyn na niej”. To są zatem drogi, które się przecinają. Każdy na ścieżce rozwoju ma potrzebę transcendencji. *Mindfulness* tak naprawdę nie tylko nas ubogaca, lecz także daje większą świadomość potrzeb duchowych. Niektórzy odkrywają wówczas, że nie potrzebują Boga, nie wierzą w niego, a inni – wręcz przeciwnie.

### **Mindfulness wykorzystuje różne techniki. Może pani powiedzieć jakie?**

Wspomniałam już dwa rodzaje: poziomą i pionową. Jeśli chodzi o formę – jest np. medytacja siedząca, w której są następujące elementy: kontakt z ciałem, oddechem, słuchanie, kontakt z dźwiękami bez oceniania, obserwacja umysłu, kontakt z emocjami i panoramiczna uwaga, czyli taka świadomość niewybierająca. Kolejna forma to medytacja na leżąco, tzw. skanowanie ciała. Trzecia forma to uważny ruch. To sekwencje bardzo powolnego ruchu inspirowanego jogą albo tai-chi – pozostajemy dalej w kontakcie z ciałem, które się rusza. To są podstawowe techniki. Oprócz tego jest mnóstwo krótkich medytacji zatrzymujących, wspomniana „przerwa na oddech” czy „przestawianie zwrotnic”, uważne jedzenie. Klasycznym ćwiczeniem, od którego zaczynają się wszystkie kursy, jest uważne jedzenie rodzynek, badanie rzeczywistości za pomocą smaku, dotyku i innych zmysłów. Jest cała grupa zadań ćwiczących uwagę, którą można trenować dokładnie tak samo jak mięśnie na siłowni. Jest jeszcze grupa medytacji pionowych, tzw. medytacji z intencją, np. życzliwości, dobroci czy współczucia.

### **W internecie można spotkać się z dwoma rodzajami treningu uważności: MBSR oraz MBCT. Czym się różnią?**

*Mindfulness*-Based Stress Reduction (MBSR) to ośmiotygodniowy trening opracowany przez prof. Jonę Kabatę-Zinnę, twórcę *mindfulness*. Jego celem jest redukcja stresu. To program, który przewiduje trening trwający 2,5 godziny raz w tygodniu i 45 minut codziennej pracy własnej. Jest przeznaczony dla wszystkich, w dużej mierze oparty na technikach buddyjskich, które zostały zaadaptowane i ześwieczone. Program jest nieustannie badany i istnieje bardzo dużo dowodów naukowych potwierdzających jego skuteczność w profilaktyce i leczeniu chorób psychosomatycznych. *Mindfulness*-Based Cognitive Therapy (MBCT) to program bliźniaczy, którego twórcą jest profesor Mark Williams z Oxfordu – bardzo podobny, ale ma nieco inaczej rozłożone akcenty. Profesor Williams chciał zmierzyć się nie ze stresem, a z depresją. W Europie przyjęła się jednak

MBSR, choć w Anglii króluje MBCT. Ta druga metoda ma przebadaną skuteczność pod kątem zapobiegania depresji i sprawdza się u osób, które miały jej nawroty.

### **Kursów i treningów *mindfulness* mamy w sieci całe zatrzęsienie. Czym kierować się przy wyborze takiego kursu, by nie trafić na hochsztaplerów i jednocześnie nie nadwyżyć skromnej kieszeni seniora?**

Jeżeli miałby to być kurs ośmiotygodniowy, to trzeba szukać miejsc, które oferują certyfikowanych specjalistów. Bardzo często są to ośrodki pomocy społecznej, prowadzące takie kursy w ramach profilaktyki i aktywizacji społecznej osób starszych, centra miejskie, gminne czy dzielnicowe. Jeśli chodzi o certyfikację i weryfikację nauczycieli *mindfulness*, to Polski Instytut *Mindfulness* udostępnia na swojej stronie listę certyfikowanych specjalistów. Nie wstydzmy się także pytać trenerów o ich kompetencje. Powierzamy im przecież nie tylko swoje pieniądze, lecz przede wszystkim rozwój umysłu!

### **Czy można nauczyć się treningu uważności samemu?**

Myślę, że można sobie „zażyć aspirynę” w postaci przeczytania jakiejś instrukcji dotyczącej treningu, ale dla kogoś, kto nie jest przygotowany, słuchanie medytacji, która trwa 40 minut, będzie nie do przejścia. Nasz mózg zwyczajnie nie jest do tego przyzwyczajony! Niełatwo jest podążać umysłowi za instrukcją chociażby 5 minut, a co dopiero 40! My też jako naród bardzo źle znosimy beczynność. Dla nas o wiele większą wartość od niedziałania ma działanie – bo tak już mamy, że wolimy pozmywać naczynia niż w tym czasie słuchać kogoś, kto daje instrukcje do medytacji.

### **Jakie książki poleciłaby pani osobom, które rozpoczynają swoją przygodę z *mindfulness*?**

Polecam przede wszystkim trzy kultowe propozycje Jony Kabaty-Zinny: *Praktyka uważności dla początkujących*, *Gdziekolwiek jesteś*,  *bądź* oraz *Medytacja to nie to, co myślisz*.

### **Dziękuję za rozmowę. #**

**MAŁGORZATA JAKUBCZAK** – absolwentka Wydziału Pedagogiki na Uniwersytecie Warszawskim. Specjalizuje się w doskonaleniu umiejętności psychospołecznych osób dorosłych. Od 1997 r. praktykuje medytację. Jako pierwsza Polka została zaproszona na szkolenie nauczycielskie MBSR i MBCT organizowane przez The Institute for *Mindfulness* Based Approaches IMA w Szwajcarii, ukończyła je w 2009 r., uzyskując certyfikat nauczyciela MBSR (*Mindfulness*-Based Stress Reduction). Od tego czasu współpracuje z The Institute for *Mindfulness* Based Approaches pod kierownictwem swojej nauczycielki i mentorki – dr Lindy Lehrhaupt, od 2012 r. wykładowczyni i mentorki afiliowanej przy IMA.

TEKST  
ADAM BOROWICZ

## POMOGĘ CI:

# IHELPHYOU.APP

STAN EPIDEMII UJAWNIŁ W LUDZIACH OGROMNE POKŁADY SOLIDARNOŚCI. DUŻA POMOC LOKALNYCH SPOŁECZNOŚCI, FIRM I ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH PŁYNIE W STRONĘ SENIORÓW. SZYBKO POWSTAŁA PLATFORMA, KTÓRA UŁATWIA DOTARCIE DO OSÓB GOTOWYCH POMAGAĆ.

**W** ostatnich tygodniach przyszło nam żyć w ekstremalnie trudnych warunkach pandemii. Jej skutki odczuwają mieszkańcy takich potęg, jak Stany Zjednoczone, Chiny, Wielka Brytania, Francja, Niemcy czy Rosja. Z własnego doświadczenia oraz sygnałów napływających od Was wiemy, że życie stało się trudne i stresujące. Formalne ograniczenia wprowadzone pod koniec marca, dotyczące między innymi restrykcyjnego zakazu opuszczania domów, są konieczne, ale bardzo uciążliwe również psychicznie. Szczególnie odczuwają to seniorzy oraz osoby mające problemy z poruszaniem się lub obciążone innymi przypadłościami. We wszystkich mediach propagowane jest hasło ZOSTAŃ W DOMU. Przyłączamy się do niego.

Redakcja „Pokoleń” stara się wsłuchiwać w informacje medialne oraz sygnały wysyłane przez czytelników. Na ich bazie chcemy nie tylko wspierać Was duchowo, lecz także przekazywać praktyczne porady. Nigdy bardziej niż teraz nie była nam potrzebna wzajemna oraz instytucjonalna nieodpłatna pomoc w codziennych, czasem trywialnych, czynnościach, takich jak robienie zakupów, wychodzenie z psem czy wynoszenie śmieci, a nawet prowadzenie rozładowujących stres zdalnych rozmów. Wsparcie zapewniają nie tylko właściwe służby, instytucje i organizacje, lecz także wolontariusze. Postanowiliśmy przybliżyć i zarekomendować ich działania.

Ciekawy projekt stworzyli młodzi programiści zainspirowani grupami wzajemnej pomocy funkcjonującymi w mediach społecznościowych. Otrzymał on nazwę IHELPHYOU (w języku polskim to „pomogę Ci”). Jego trzon stanowi łatwa w obsłudze aplikacja dostępna na stronie internetowej. Jej celem jest ułatwienie połączenia wolontariuszy z osobami potrzebującymi wsparcia.

Zainteresowani wolontariusze rejestrują się w niej, podając swoją lokalizację i dane kontaktowe oraz zakres deklarowanej pomocy. Dzięki temu osoby potrzebujące wsparcia i mieszkające w pobliżu mogą w prosty sposób

zgłosić do wybranego wolontariusza z okolicy zapotrzebowanie na konkretny rodzaj pomocy.

Obsługa aplikacji jest prosta. Mogą z niej skorzystać również osoby niemające dostępu do internetu. Ewentualnej pomocy w zarejestrowaniu się i zgłoszeniu potrzeb mogą udzielić młodszy członkowie rodziny lub sąsiedzi. A teraz konkrety.



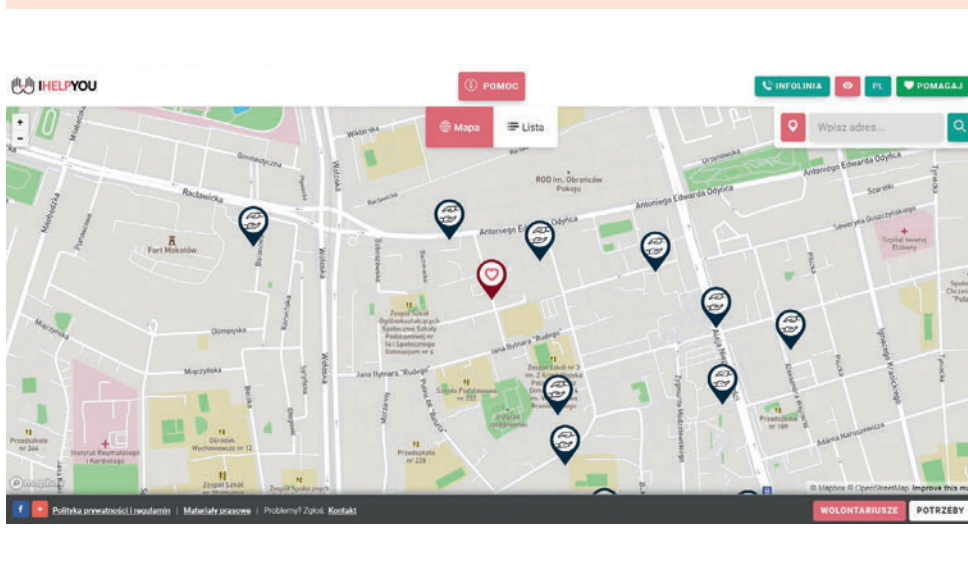
**Aplikacja dostępna jest  
na stronie internetowej:**


**<https://app.ihelpyou.app>**

Dla uspokojenia zwracamy uwagę na literę „s” w pierwszym członie. Oznacza ona, że strona jest bezpieczna. Przy wpisywaniu adresu można pominąć jego nie pogrubione człony.

Przed pierwszym uruchomieniem programu jesteśmy zachęceni do automatycznego udostępnienia naszej lokalizacji. Nie jest to jednak konieczne. Po otworzeniu aplikacji swoją (lub osoby, której chcemy pomóc) lokalizację można wprowadzić w polu wyszukiwania umieszczonym w prawym górnym rogu ekranu (opatrzonym komunikatem zachęty „Wpisz adres...”). Dla przykładu wprowadziłem „Warszawa Ursynów centrum”. Wyszukiwanie następuje po kliknięciu ikony z lupką lub wciśnięciu klawisza **Enter**. Wyświetlony zostaje ekran z elementami sterującymi oraz mapką wskazanego obszaru. Widoczne są na niej lokalizacje pobliskich wolontariuszy (w promieniu około 1,5 km) oraz symbole rodzajów udzielanej przez nich pomocy. Szczegółowość mapy można zwiększać (przybliżać obraz) lub zmniejszać (oddalać obraz), klikając w przyciski + lub -. Naciśnięcie przycisków umieszczonych nad mapką powoduje odpowiednio: dostęp do systemu pomocy, kontakt z infolinią, możliwość dwustopniowej regulacji skali mapy, wybór języka (spośród około 20) oraz rejestrację w systemie.







  
**APLIKACJA  
 UŁATWIA  
 POŁĄCZENIE  
 WOLONTARIUSZY  
 Z OSOBAMI  
 POTRZEBUJĄCYMI  
 WSPARCIA.**

W wyborze wolontariusza pomaga kliknięcie przycisku **Lista** umieszczonego w lewym górnym rogu ekranu. Powoduje to wyświetlenie listy wolontariuszy obejmującej ich inicjały oraz symbole rodzaju usług i odległość od wskazanej lokalizacji. Powrót do mapy umożliwi kliknięcie przycisku **Mapa**.

Kliknięcie w wybraną pozycję powoduje wyświetlenie okienka ze statusem wolontariusza (wolny/zajęty), przyciskiem z jego numerem telefonu oraz rodzajami udzielanej przez niego pomocy. Naciśnięcie przycisku dostępu do telefonu wymaga potwierdzenia, że nie jest się robotem.

### Volunteers

Find volunteers in your area

	MK	0.1 km
	Agnieszka D	0.4 km
	Kinga C	0.6 km
	Marzena Sz.	1.0 km
	Anna W.	1.0 km

### Symbole rodzajów usług ilustruje poniższe zestawienie:



Gotowość do różnych rodzajów pomocy.



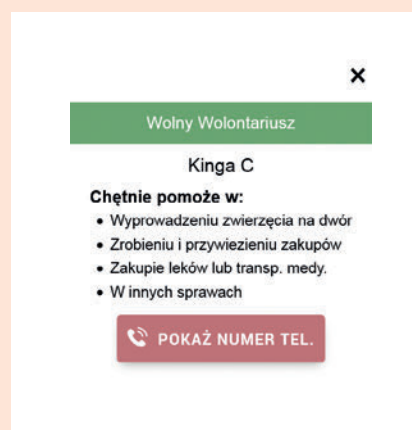
Gotowość do wyprowadzenia zwierzęcia.



Gotowość do zrobienia zakupów.



Gotowość do zakupu leków lub transportu.



Mamy świadomość, że niektórym seniorom może się to wydawać trudne, na przykład ze względu na brak komputera lub dostępu do internetu, umiejętności czy inne ograniczenia.

**Zachęcamy do wypróbowania tej aplikacji! #**

# TERAZ PORADY TELEFONICZNE!

## PUNKT CYFROWEGO WSPARCIA SENIORA



MASZ PYTANIA ZWIĄZANE  
Z NOWYMI TECHNOLOGIAMI?

Gubisz się w gąszczu  
informacji?

Chcesz dowiedzieć się, z jakich  
zasobów internetowych warto  
teraz skorzystać?

## ZGŁOŚ SIĘ PO BEZPŁATNĄ, INDYWIDUALNĄ POMOC!

Projekt finansuje m.st. Warszawa



Aktualne informacje o Punktach Cyfrowego Wsparcia Seniora można uzyskać pod numerem **19115** lub na stronie: [www.senioralna.um.warszawa.pl](http://www.senioralna.um.warszawa.pl)



**FUNDACJA NIKI**  
wskazujemy dobry kierunek





# Zostań w domu I BĄDŹ AKTYWNY

Fot. Andrzej Borys

**Z**asiedliśmy w kanapach, fotelach przed telewizorami. Nasza codzienna, zwyczajna aktywność, została mocno ograniczona. Zostań w domu, ale nie siedź. To bardzo szkodzi naszemu organizmowi. Trzeba się ruszać. Proponuję kilka ćwiczeń pobudzających krążenie i wspomagających oddychanie. Można je wykonywać nawet w małym mieszkaniu. Wystarczy otworzyć okno, albo wyjść na balkon i zabrać się do ćwiczenia! #



## Na rozgrzewkę

Siedzisz na krześle, popraw sylwetkę, wyprostuj plecy. Na raz wstań, na 2, 3, 4, 5, 6, 7 obejdź krzesło dookoła, na 8 usiądź. To samo powtórz w drugą stronę. Dla zabawy możesz przyspieszać i zwalniać liczenie, dostosowując tempo ćwiczenia do swoich możliwości. Można trzymać się krzesła, lub ćwiczenie wykonać bez trzymania. **Powtórz kilka razy.**



## Pobudzanie krążenia

Siedzisz na krześle, plecy wyprostowane, ręce opuszczone. Zaciskaj i rozluźnij pięści, równocześnie podnosząc ręce w górę. Kiedy dłonie spotkają się nad głową, opuszczaj ręce, wykonując krążenie nadgarstków. **Powtórz 6 razy.**



ćw.  
3

### Spacer w miejscu

Stań za krzesłem, ręce oprzyj na poręczy na oparciu krzesła, nogi są w małym rozkroku. Zginaj raz prawą, raz lewą nogę w kolanie, naśladując chodzenie. Policz do 30, chwilę odpocznij i wykonaj to samo jeszcze dwa razy (**czyli zrobisz prawie 100 kroków!**).



ćw.  
4

### Oddychanie

Usiądź na krześle, plecy wyprostuj, popraw sylwetkę. Ręce ugnij w łokciach i odwiedź na zewnątrz, wykonaj równocześnie wdech, następnie złącz przedramiona i wykonaj wydech. Ćwicz w tempie: ręce w bok wdech, przedramiona złączone wydech. **Zaczynj wolno i po 5 powtórzeniach przyspiesz tempo ćwiczenia.**



ćw.  
5

### Skrety tułowia

Stań w małym rozkroku. Wyprostowane ręce unieś w przód. Odwiedzisz prawą rękę w bok, z równoczesnym skretem tułowia. Wróć do pozycji wyjściowej i to samo wykonaj w drugą stronę. **Powtórz po 6 razy, w każdą stronę, ćwicząc naprzemiennie w prawą i w lewą stronę.**



ćw.  
6

### Krążenie ramion

W staniu lub siadzie połóż dłonie na barkach i wykonaj krążenie ramion 10 razy do przodu oraz 10 razy do tyłu. To ćwiczenie można też wykonać spacerując po mieszkaniu.

**WSZYSTKIE ĆWICZENIA MOŻNA WYKONYWAĆ KILKA RAZY DZIENNIE, DLA UROZMAICENIA MOŻNA WŁĄCZYĆ MUZYKĘ I ZMIENIĆ KOLEJNOŚĆ ĆWICZEŃ.**





TEKST  
ANDRZEJ ZAWADZKI

# LASKI

PRAWIE NA KAŻDEGO Z NAS PRZYCHODZI PORA, GDY WARTO  
– LUB NAWET TRZEBA – UŻYĆ LASKI, BY SOBIE POMÓC W CHODZENIU.

**WITOLD TRZEPAŁKA Z URSYNOWA** ZBIERA LASKI OD WIELU LAT.

NIEKONIECZNIE TYLKO W CELACH PRAKTYCZNYCH.

**ZAPYTALIŚMY KOLEKCJONERA, SKĄD WZIĘŁO SIĘ TO ZAMIŁOWANIE.**

**K**ilkadziesiąt lat temu, gdzieś na targowisku w Zakopanem, zobaczyłem bardzo ładną laskę, taką rzeźbioną, lakierowaną, naturalnie kolorową. Była tak piękna, że nie zastanawiając się dłużej, kupiłem, bo być w górach i nie przywieźć „ciupażki” nie wypada. Wcale się nie targowałem o cenę, co nie jest w mojej naturze i co wywołało nawet pewne zdziwienie sprzedającego. Ta laska nie była mi potrzebna do niczego, ot, spodobała mi się. Nie myślałem wtedy, że ten zakup stanie się początkiem kolekcji.

O ile pamiętam tę pierwszą zakupioną laskę, o tyle zupełnie nie wiem, kiedy okazało się, że mam ich już z dziesięć. I tak w opinii znajomych, a potem w swoim własnym mniemaniu, stałem się kolekcjonerem. I teraz, gdy widzę gdzieś egzemplarz, który wpada mi w oko, głównie ze względu na swoją oryginalność, kupuję. Czasem, a właściwie pewnie zawsze, przepłacam. Każda laska czymś się wyróżnia, każda ma swoją historię i powód, dla którego ją kupiłem. Dużo w życiu podróżowałem i zewsząd zwoziłem ciekawe okazy. Ale taka jest już natura zbieracza: jeśli chce się mieć jakiś model, to nie można kierować się ceną ani innymi ograniczeniami.



Pan Witold prezentuje walory obronne laski. fot. A. Zawadzki



**Ta rękojeść to niemal odlew głowy Kolekcjonera.**  
fot. A. Zawadzki

A ta laska ma w swojej rękojeści wydrążone wgłębienie, w którym mieści się zawartość „małpki”. Podobno taką laskę miał też Melchior Wańkowicz, by przemycać w jej wnętrzu koniak. Ja również kiedyś w tym szkłe nosiłem kilkadziesiąt mililitrów energetyzującego trunku, dziś pewnie powinienem napełniać wnętrze laski kroplami nasercowymi. Wśród ponad 100 moich okazów są też egzemplarze obronne, w których wnętrzu ukryty jest sztylet długości pół metra. Mam laski z sosnowego kija, bambusa, hebanu, a nawet z wysuszonego prącia byka. A ich uchwyty są czasem prawdziwymi dziełami sztuki – rzeźbione w drewnie czy kamieniu, odlewane w srebrze, miedzi lub innym metalu.

Kolekcja czeka dopiero na stworzenie właściwego miejsca do prezentacji, by przestać być znaną tylko najbliższemu znajomym. Ale i tak największą satysfakcją jest radość moja, czyli zbierającego. Tego błysku w oku, gdy się coś ciekawego zobaczy, nic nie jest w stanie zastąpić – podsumowuje z uśmiechem pan Witold. #

## KAŻDA ŁASKA CZYMŚ SIĘ WYRÓŻNIA, KAŻDA MA SWOJĄ HISTORIĘ.

Oto kilka lat temu, będąc w Peru i idąc ulicą, wypatrzyłem u chodnikowego sprzedawcy laskę, która pewnie dla większości przechodzących tamtędy była zwykłym wystruganym kijem z rogim na końcu. Kupiłem ją gdzieś za połowę ceny wywoławczej. Moi koledzy, którzy wcześniej przeszli obok leżącego na chodniku okazu, zaczęli rozpląwać się nad tym, jakie to arcydzieło prymitywnej sztuki rzeźbiarskiej udało mi się nabyć. Problemy zaczęły się później, gdy w drodze powrotnej znaleźliśmy się na lotnisku. Najpierw nie chciano mnie z takim „kijem” wpuścić do hali odlotów, potem zaczęto badać, czy aby wewnątrz czegoś nie przewożę (wiadomo, Ameryka Południowa!). Nie było mowy o tym, bym zabrał laskę ze sobą do kabiny, więc ją zawinięto i skierowano do luku bagażowego.

Nie ukrywam, że miałem obawy, czy aby na pewno z nami leci i czy wydadzą mi ją na Okęciu – właśnie ze względu na ten róg jako rękojeść. Okazało się, że szczęśliwie doleciała i dziś stanowi jeden z najcenniejszych, a z pewnością pochodzący z najbardziej odległego miejsca, okaz.



**Częstka kolekcji.** fot. A. Zawadzki



Aplikację można pobrać na telefon ze strony internetowej [www.twojparasol.com](http://www.twojparasol.com).

# STOP !

przemocy w rodzinie



TEKST  
ANDRZEJ ZAWADZKI

## Twój Parasol

ŻYCIE OFIAR PRZEMOCY DOMOWEJ PRZEPEŁNIONE JEST LĘKIEM I WSTYDEM. CZĘSTO UKRYWAJĄ PRZED OTOCZENIEM PRAWDĘ, A NAWET GDY MAJĄ JUŻ DOŚĆ TAKIEGO ŻYCIA, NIE WIDZĄ MOŻLIWOŚCI WYDOSTANIA SIĘ Z MATNI. **APLIKACJA TWÓJ PARASOL MA NA CELU IM W TYM POMÓC.**



**Twój Parasol** to darmowa aplikacja mobilna, dzięki której osoby narażone na sytuacje związane z przemocą w rodzinie mogą uzyskać wsparcie i informacje. Poza materiałami edukacyjnymi aplikacja umożliwia dostęp do bazy organizacji oferujących wsparcie.



This project is funded by the Rights, Equality and Citizenship Programme of the European Union (2014-2020)



**Z** danych zebranych przez policję w trakcie procedury Niebieska karta wynika, że w 2019 r. ofiarami przemocy domowej padło ponad 88 tys. osób, w tym: 65 tys. kobiet, 10 tys. mężczyzn i 12 tys. dzieci. Niemal identyczna była liczba przypadków w 2018 r., co jest zjawiskiem bardzo niepokojącym. O ile bowiem w przestrzeni publicznej czujemy się coraz bezpieczniej, co potwierdzają badania i wskaźniki zaufania do pracy policji, o tyle w domowym zaciszu żadnej poprawy nie widać.

*Twój Parasol* to nazwa specjalnej aplikacji pomyślanej jako pomoc dla ofiar i świadków przemocy domowej. **Można ją pobrać na telefon ze strony internetowej [www.twojparasol.com](http://www.twojparasol.com)**. Komenda Stołeczna Policji, a szczególnie Komenda Rejonowa Warszawa I, aktywnie uczestniczyły w opracowaniu aplikacji, a teraz ją wdrażają i popularyzują. *Twój Parasol* to innowacyjny program, który powstał w ramach projektu polskiej policji i Unii Europejskiej, funkcjonuje już na terenie Niemiec, Litwy i Łotwy.

### JAK DZIAŁA APLIKACJA?

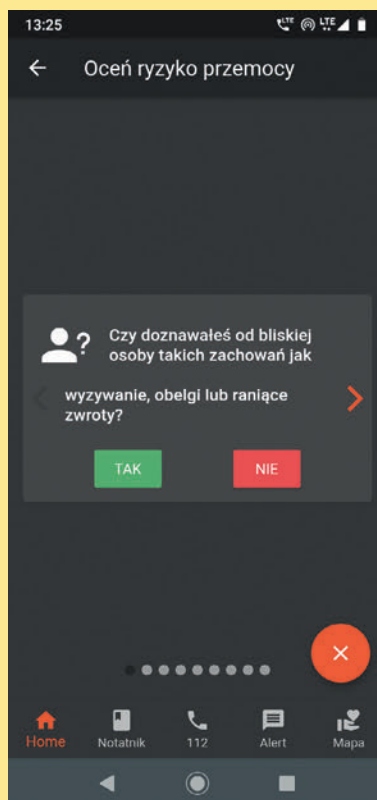
Aplikacja posiada opcję „Mój notatnik”, w którym można zapisywać i gromadzić – a później wykorzystywać w rozmowach z policją czy przed sądem – wszystkie przypadki przemocy, których doświadcza ofiara. Po uruchomieniu aplikacji pliki nie zapisują się jednak w pamięci telefonu, co umożliwiłoby ich przeglądanie i ewentualne usunięcie przez sprawców przemocy, lecz są przesyłane online, w pełni automatycznie, do pamięci zewnętrznej, z którą jest skonfigurowany adres e-mailowy. Aplikacja umożliwia

więc dokumentowanie przebiegu zdarzeń związanych z przemocą – do późniejszego wykorzystania. Chodzi o takie materiały, jak filmy, zdjęcia, nagrania głosowe itp. Ofiara przemocy może też szybko wybrać numer 112, za pomocą którego prześle sygnał alarmowy wraz z własną lokalizacją jako osoba potrzebującej pomocy. *Twój Parasol* zawiera także materiały edukacyjne na temat przemocy domowej. Użytkownik systemu może ocenić własne ryzyko wystąpienia przemocy, zapoznać się z procedurą Niebieskiej karty, poznać regulacje prawne, poczytać porady psychologów na ten temat. Aplikacji można używać także we wszystkich innych przypadkach niebezpiecznych zachowań, z jakimi ktoś się zetknie, na przykład przebywając w miejscu publicznym. Sam fakt, że ofiara ma na swoim urządzeniu mobilnym aplikację *Twój Parasol* jest dla sprawcy przemocy trudny do wykrycia, program jest bowiem dyskretnie ukryty pod standardową prognozą pogody widoczną na ekranie.

Z danych przekazanych przez oficera prasowego Komendy Rejonowej Policji Warszawa I, nadkomisarza Roberta Szumiatę, wynika, że od grudnia 2019 r. do dzisiaj aplikację *Twój Parasol* pobrano ponad 2700 razy, a stronę odwiedziło w sumie 4700 osób.

Jak na początki funkcjonowania to znakomity wynik, choć – niestety – świadczy o tym, że przemoc domowa wciąż jest wyraźnym problemem. Po wszelkie dodatkowe informacje oraz pomoc przy instalowaniu i konfigurowaniu aplikacji *Twój Parasol* na konkretnym urządzeniu mobilnym można zwracać się do komend i komisariatów policji oraz do dzielnicowych. #

**TWÓJ PARASOL** zawiera także materiały edukacyjne na temat przemocy domowej. Użytkownik systemu może ocenić własne ryzyko wystąpienia przemocy, zapoznać się z procedurą Niebieskiej karty, poznać regulacje prawne, poczytać porady psychologów na ten temat.



*Twój Parasol* ukryty jest pod standardową prognozą pogody widoczną na ekranie telefonu.





TEKST  
ANDRZEJ ZAWADZKI

# KATYŃ

## OCALIĆ OD ZAPOMNIENIA

ZBRODNIA KATYŃSKA TO JEDNA ZE ZBRODNI STALINIZMU. OD 80 LAT WIELE ZWIĄZANYCH Z NIĄ KWESTII POZOSTAJE NIEWYJAŚNIONYCH.

**K**ażdego 13 kwietnia obchodzimy Dzień Pamięci Ofiar Zbrodni Katyńskiej. Data nie została wybrana przypadkowo. Zbrodnia miała miejsce w kwietniu 1940 r., a właśnie 13 kwietnia 1943 r. Niemcy ogłosili odkrycie masowych grobów Polaków. Również 13 kwietnia, ale 1990 r., prezydent ZSRR, Michaił Gorbaczow, złożył oficjalne oświadczenie, że masakry w Lesie Katyńskim dokonali jego rodacy z NKWD. W ten sposób miało zakończyć się trwające 47 lat kłamstwo w sprawie mordu katyńskiego, choć do dziś nie wszystko zostało wyjaśnione. Rosja nie udostępniła całości akt, zasłaniając się tajemnicą państwową i zagrożeniem dla bezpieczeństwa. Rosjanie nie zgadzają się również z klasyfikowaniem zbrodni katyńskiej jako ludobójstwa, traktują ją jedynie jako przekroczenie uprawnień przez funkcjonariuszy NKWD. Ze względu na utrudnienia ze strony rosyjskiej, postępowania toczone przez polskie władze i rodziny ofiar nie mogą być rozstrzygnięte, co uniemożliwia na przykład dochodzenia odszkodowań.

Zbrodnia katyńska dotyczy mordu w 1940 r. tysięcy oficerów Wojska Polskiego, funkcjonariuszy Policji Państwowej, Policji Województwa Śląskiego, Korpusu Ochrony Pogranicza, Straży Granicznej i Służby Więziennej oraz innych Polaków ujętych na terenach ZSRR i uznanych za wrogów panującego ustroju.

**DECYZJĘ  
O LIKWIDACJI POLSKICH  
JEŃCÓW PODJĄŁ  
OSOBIŚCIE STALIN.**

Kiedy w 1939 r. na walczącą z hitlerowskim najeźdźcą Polskę uderzyła Armia Czerwona, polscy żołnierze, policjanci i inni funkcjonariusze zostali internowani w obozach jenieckich. Najbardziej znanymi były obozy w Ostaszkwie, Kozielsku i Starobielsku, w których zgromadzono łącznie około 25 tys. osób.

Decyzję o likwidacji polskich jeńców podjął osobiście Stalin, choć na dokumencie widnieją podpisy wszystkich członków Narodowego Komisariatu Spraw Wewnętrznych ZSRR.

Dzięki zeznaniom ówczesnego szefa NKWD obwodu kalinińskiego mamy dokładny obraz egzekucji jeńców Ostaszkowa. Najpierw przewożono ich w partiach po ok. 250 osób do więzienia w Kalininie, gdzie w piwnicy uśmiercano strzałem w tył głowy. Trupy ładowano na ciężarówki i wywożono do lasu w okolicach Miednoje.

Kiedy Radio Berlin podało wiadomość o odkryciu grobów Polaków zamordowanych przez bolszewików, świat zaniemówił. Niektórzy myśleli, że to kolejny wymysł goebbelsowskiej propagandy. Jednak w głowach Polaków, w tym rządu londyńskiego, pojawiło się podejrzenie, że wiadomość może być prawdziwa, gdyż Sowietci na pytania o los jeńców udzielali przez trzy lata wymijających i sprzecznych odpowiedzi.

Szok przeżyli także obywatele Związku Radzieckiego. Tamtejsze biuro informacyjne wydało komunikat: „Niemieckie zbiry faszystowskie nie cofają się przed najbardziej łajdackim i podłym kłamstwem, za pomocą którego usiłują ukryć niesłychane zbrodnie, popełnione, jak to teraz widać jasno, przez nich samych”.

Polski rząd starał się skłonić premiera Churchilla do wywarcia presji na Sowietów, by ci wyznali prawdę. Ale ani Anglicy, ani Amerykanie nie byli skłonni naciskać na Stalina. Ważniejsze okazało się utrzymywanie jedności





**Krzyże katyńskie na Cmentarzu Wojskowym na Powązkach.** Fot. A. Zawadzki

aliantów. Stalin, świadom swoich sukcesów militarnych, ani myślał przyznać się do mordu oficerów i policjantów. Kluczył, kręcił i kłamał, by odwlekać ujawnienie prawdy. Churchill powiedział Sikorskiemu: „Jeśli oni nie żyją, nic nie może pan zrobić, co by ich przywróciło do życia”.

Przełomowa dla losów Polski była konferencja w Teheranie w listopadzie 1943 r., gdzie trzej przywódcy: Churchill, Roosevelt i Stalin, uzgodnili powojenny ład w Europie, określając granice Polski. Ustalenia Teheranu zostały na rok zatajone zarówno przed Polakami, jak i opinią światową. W ten sposób zbrodnia katyńska, której sprawstwo było powodem zerwania stosunków pomiędzy polskim rządem i ZSRR, spowodowała wyłączenie Polski z udziału w rozmowach na temat przyszłości powojennej Europy.

Kiedy Sowieci wkroczyli na tereny wokół Smoleńska, rozpoczęli „odkręcanie” prawdy o zbrodni. Powołano rządową komisję, zwaną od nazwiska osobistego lekarza Stalina „Komisją Burdenki”, która spreparowała dowody mające na celu przesunięcie w czasie zbrodni – z 1940 na 1941 r.

Narrację o niemieckim sprawstwie wpajano Polakom walczącym u boku Armii Czerwonej. W styczniu 1944 r. odbyła się w Lesie Katyńskim defilada, podczas której

## PRZEZ CAŁY OKRES PRL PRAWDZIWI SPRAWCY ZBRODNI KATYŃSKIEJ NIE MOGLI BYĆ UJAWNIENI.

nawoływano do pomszczenia „zbrodni hitlerowskiej”. Paradozem całej sytuacji polegała na tym, że mord popełniony przez Sowieców, który odkryli, nagłośnili i udokumentowali Niemcy, wykorzystano propagandowo przeciwko nim.

Przez cały okres PRL prawdziwi sprawcy zbrodni katyńskiej nie mogli być ujawnieni. Nie wolno było mówić o Katyniu inaczej, jak o zbrodni hitlerowców z 1941 r. Historia upamiętniania zamordowanych w Katyniu Polaków przypomina dreszczowiec. Pierwszy Pomnik Katyński został wybudowany na Cmentarzu Powązkowskim, w tzw. Dolince Katyńskiej w 1981 r., bez zgody władz. Pomnik został nocą skradziony przez „nieznanych sprawców” i odnaleziony, też przez „nieznanych sprawców”, dopiero w 1989 r. W 1983 r. odsłonięto w Katyniu pomnik z napisem „Polskim żołnierzom, ofiarom hitlerowskiego faszyzmu, spoczywającym w katyńskiej ziemi”. Również na Powązkach, dwa lata później, czyli w 1985 r., postawiono →





**Dęby Pamięci, poświęcone majorowi WP Janowi Brzeżańskiemu i aspirantowi PP Bolesławowi Lutomirskiemu, znajdują się na terenie Zespołu Szkół nr 5 im. Stefana Kisielewskiego przy ul. Szczawnickiej.**  
Fot. A. Zawadzki

pomnik z napisem, że upamiętnia on polskich żołnierzy zamordowanych przez hitlerowców.

Obecny pomnik na Cmentarzu Powązkowskim, a właściwie dwa krzyże, zostały odsłonięte w 1995 r. W kwietniu 1989 r. w Grobie Nieznanego Żołnierza oraz w Dolince Katyńskiej złożono urny z ziemią z miejsc pochówku ofiar.

W utrwalaniu wiedzy o Katyniu główną rolę odgrywają stowarzyszenia skupiające dzieci i wnuki zamordowanych. Najbardziej znane są *Rodziny Katyńskie*, które organizują okolicznościowe obchody, pielgrzymki na Polskie Cmentarze Wojenne, wydają wspomnienia o zamordowanych, integrują środowisko itp. Podobne działania prowadzą inne stowarzyszenia nawiązujące w swoich nazwach do ofiar zbrodni.

*Warszawskie Stowarzyszenie Rodzina Policyjna* 1939 r. stara się kultywować pamięć o policjantach II RP. To głównie więźniowie obozu w Ostaszkowie, zamordowani od 5 kwietnia do 19 maja 1940 r. – w sumie ponad 6 tys. osób.

Obóz ostaszkowski miał specyficzną lokalizację: położony na wyspie, tylko z jednym połączeniem z lądem, otoczony murem i strefą bezpieczeństwa. Panowało

## W UTRWALANIU WIEDZY O KATYNIU GŁÓWNA ROLĘ ODGRYWAJĄ STOWARZYSZENIA SKUPIAJĄCE DZIECI I WNUKI ZAMORDOWANYCH.

tam przenikliwe zimno, a racje żywnościowe były nad wyraz skąpe i pozwalały jedynie na przeżycie. Na Polaków wywierano presję, by przekonać ich do władzy sowieckiej, do złożenia stosownych deklaracji. Nie było to skuteczne nawet w najmniejszym stopniu, więc wszyscy jeńcy zostali uznani za wrogów socjalistycznego państwa, a konsekwencją była ich fizyczna likwidacja. Wiemy o tym z relacji więźniów przeniesionych do innych obozów, bo korespondencja wysyłana przez osadzonych była skrupulatnie cenzurowana.

W miejscu pochówku policjantów w Miednoje utworzono Polski Cmentarz Wojenny, na którym znajdują się mogiły pomordowanych z danymi personalnymi i stopniami służbowymi. Członkowie WSRP 1939 r. odbyli tam kilka pielgrzymek. Zasługą stowarzyszenia jest to, że uchwałą Sejmu RP uchylono dekret PKWN, w którym stwierdzano, że Policja Państwowa II RP była na usługach okupantów.

Jednym z zamordowanych w Twerze był Feliks Salamon, policjant z Bedlna w powiecie kutnowskim, którego wnuczka, Anna Wesołowska, jest obecnie prezesem WSRP 1939 r.

W grudniu 1940 r. rodzina Feliksa otrzymała jedyną kartkę wysłaną z obozu w Ostaszkowie w połowie grudnia 1939 r. „Powiadamiam was, że znalazłem się w Rosji, żywy i zdrowy” – napisał. Dziś wiemy, że kiedy kartka dotarła do adresatów, jej nadawca nie żył już od pół roku. Potem, aż do października 1990 r., żona Feliksa była przekonana, że mąż nie żyje, choć – jak mówiła – nigdy nie chciała w to wierzyć. W 1990 r. okazało się, że nazwisko Salamona odnaleziono w wykazie jeńców przekazanych NKWD 9 kwietnia 1940 r., co oznacza, że został rozstrzelany następnego dnia, a właściwie – następnej nocy. Szczątki doczesne Feliksa spoczywają w Miednoje. Jego córka Feliksa, Halina – która widziała ojca po raz ostatni, gdy miała cztery lata – w 2010 r. zapaliła przy symbolicznej mogile znicz i odmówiła modlitwę. Teraz do tego grobu pielgrzymuje wnuczka.

Bardzo ważnym przejawem pamięci o pomordowanych jest projekt „Dęby Pamięci”, zainicjowany w 2008 r. przez *Stowarzyszenie Parafiada*, który zakłada posadzenie 21 857 dębów (odpowiada to liczbie ofiar) w oznaczonych i otoczonych późniejszą opieką – głównie szkół – miejscach. #

Bibliografia:

A. Paul, *Katyn. Stalinowska masakra i tryumf prawdy*, tłum. Zofia Kunert, wyd. Świat Książki, Warszawa 2010.  
D. Głaszewska-Chilczuk, *Zawsze wiedziałam, że nie żyje, ale nigdy nie wierzyłam*, „Kombatant”, nr 4/2019.



Fot. Pexels



TEKST  
IWONA KOZIEJA-GRABOWSKA

## Solidarność i dialog międzypokoleniowy – recepta na dobre i gorsze czasy

WIĘKSZOŚĆ Z NAS PEWNIENIE ZGODZI SIĘ ZE STWIERDZENIEM, ŻE W RELACJACH I KONTAKTACH Z INNYMI – ZWŁASZCZA TYCH NAJBLIŻSZYCH – SZCZEGÓLNIE ISTOTNE JEST, BY BYĆ WZAJEMNIE ZAUWAŻONYM I ZROZUMIANYM. TO UNIWERSALNE POTRZEBY WSZYSTKICH LUDZI, CHOĆ ZAPEWNE RÓŻNIMY SIĘ W OCZEKIWANIACH I METODACH SŁUŻĄCYCH ICH ZASPOKAJANIU.

### WIDZĘ CIĘ I ROZPOZNAJĘ TAKIM, JAKIM JESTEŚ

Czytałam w kilku książkach (m.in. *Piąta dyscyplina*), że w języku plemienia Zulusów istnieje słowo *sawubona*, używane na powitanie, które tłumaczy się jako „widzę cię”, „zauważyłem cię” czy „rozpoznaję cię takim, jakim jesteś”. W odpowiedzi można usłyszeć *shikoba*, co oznacza „jestem tu” czy „istnieję dla ciebie”. Zulu wierzą, że istoty ludzkie spełniają się tylko wtedy, gdy inni je widzą i akceptują. Że to społeczność tworzy osobę, że wszyscy stanowią pewną całość i wtedy mogą żyć w harmonii i szczęściu.

Zdecydowanie łatwiej zauważać innych ludzi w niewielkich grupach czy małych społecznościach, gdzie wszyscy się znają. Choć tu też istnieje pewne zagrożenie, że im bliższa relacja, tym często mniejsza motywacja do skupiania się na niej i jej pielęgnowaniu, gdyż w codziennym pośpiechu zaczynamy działać coraz bardziej automatycznie. Niemniej zauważenie obcych ludzi, których mijamy w sklepie czy różnych miejscach publicznych, jest jeszcze trudniejsze. I chyba nie do końca możliwe. To, co możemy zrobić, to zwrócić na to uwagę i zastanowić się, jak lepiej „zauważać

i rozumieć” drugiego człowieka i jak dawać do zrozumienia innym, że też tego oczekujemy.

Akceptacja, poświęcony czas, obecność oraz uważność w rozmowie i relacjach są nam wszystkim bardzo potrzebne. Jedną z metod, które mogą nam w tym pomóc, jest praktykowanie autentycznego dialogu z innymi. To metoda nieco zapomniana, która sięga dawnych czasów plemiennych, gdy siadano w kręgu, rozmawiano, dzielono się doświadczeniami, ustalano plany na przyszłość. Szczególnie ważny jest dialog międzypokoleniowy, dzięki któremu możemy promować pokojowy i empatyczny rozwój całych →



## TERAZ NA NOWO DOCENIAMY ZNACZENIE PRAWDZIWEGO DIALOGU I LUDZKIEJ ŻYCZLIWOŚCI.

Fot. Pexels

społeczności, włączając w to wszystkie pokolenia i korzystając z ich mądrości.

### CZYM JEST DIALOG?

Najczęściej dialog kojarzony jest po prostu z rozmową, ale to coś więcej. Można rzec, że dialog to taka interakcja czy spotkanie, podczas którego ludzie wzajemnie się słuchają, każdy ma prawo do wypowiedzenia własnego zdania, traktujemy się po partnersku, czujemy się współodpowiedzialni za współtworzenie dobrej atmosfery, staramy się zawieszać własne racje i przekonania, otwierając drogę na wzajemne rozumienie się i uczenie. Filozoficznie dialog idzie dalej i mówi po prostu, nieco upraszczając, o byciu człowieka dla człowieka. W tym znaczeniu możliwy jest także dialog bez słów. Wystarczy właśnie zauważyć drugą osobę i być dla niej tu i teraz, całym sobą.

**Filozofia dialogu, spotkania – kierunek w filozofii współczesnej uznający za cel komunikację z drugim człowiekiem, Bogiem, światem, która jest możliwa dzięki potraktowaniu ich jako partnerów w dialogu.** Źródło: SJP PWN

W tym roku obchodzimy w Polsce

40. rocznicę powstania NSZZ „Solidarność” (1980), który zapoczątkował większy – także prodialogowy – ruch społeczny w Polsce. Ruch nawołujący do przemian w ludziach nie tylko w sferze politycznej i zawodowej, lecz także w naszych umysłach i sercach. Ruch, który połączył pokolenia i dodał wielu Polakom energii. Był to moment, gdy ludzie na nowo zauważyli, że są razem i wspólnie mogą więcej. Wszystkie pokolenia to poczuły.

### PO CO NAM SOLIDARNOŚĆ?

Po powstaniu „Solidarności” przyszedł czas na stan wojenny, iskierka entuzjazmu trochę przygasła, ale nadzieja na lepsze jutro trwała. Dzięki codziennym relacjom, licznym rozmowom, drzemiacemu przekonaniu, że będzie dobrze, udało się przetrwać trudne chwile. Dialog, solidarność, życzliwość, zrozumienie czynią cuda. Nie chcę pisać o polityce czy narzekać, że „kiedyś było lepiej”. Na pewno było inaczej, bo każde czasy są inne.

Chcę tylko przypomnieć te momenty, gdy rzeczywiście przez chwilę dialogi codzienne i wiara

w lepsze jutro i wspólną sprawę coś znaczyły. Starsze pokolenia znają to z doświadczenia, młodsze – z przekazów rodzinnych czy nauki historii. Obecna sytuacja pandemii przypomina trochę tamte czasy – podkreśla znaczenie solidarności między ludźmi. Szkoda tylko, że najczęściej skupiamy się na tym dopiero w sytuacji zagrożenia.

### Solidarność:

- 1. Poczucie wspólnoty i współodpowiedzialności wynikające ze zgodności poglądów oraz dążeń.**
- 2. Odpowiedzialność zbiorowa i indywidualna określonej grupy osób za całość wspólnego zobowiązania.** Źródło: SJP PWN

Teraz na nowo doceniamy znaczenie prawdziwego dialogu i ludzkiej życzliwości. Wartość przyjaźni, zdrowych relacji, zauważania innego człowieka. Znowu jesteśmy bardziej solidarni, wspieramy się wzajemnie, wyciągamy do siebie pomocną dłoń. Młode osoby robią zakupy dla seniorów, służą pomocą. Zauważamy kruchość i wrażliwość innych ludzi wokół nas oraz fakt, że wszyscy jesteśmy połączeni. Na chwilę się zatrzymaliśmy.

### WYJDŹ Z KRYJÓWKI

Wymuszona izolacja społeczna chwilowo nie sprzyja bezpośrednim kontaktom, ale na pewno możemy już planować, co zrobimy, gdy to minie. Ksiądz Józef Tischner, uznawany powszechnie za kapelana „Solidarności”, pisał: „Dialog oznacza, że ludzie wyszli z kryjówek, zbliżyli się do siebie, rozpoczęli wymianę zdań. Początek dialogu – wyjście z kryjówek – już jest dużym wydarzeniem. Trzeba się wychylić, przekroczyć próg, wyciągnąć rękę, znaleźć wspólne miejsce do rozmowy. Miejsce to nie będzie już kryjówką, w której człowiek pozostaje sam ze swoim lękiem, lecz miejscem spotkania, zaczątkiem jakiejś wspólnoty, być może początkiem domu”.

Dziś jesteśmy dosłownie zamknięci w domach, ale to nie będzie trwało wiecznie. Kryjówkę

można i trzeba potraktować metaforycznie – jako zamknięcie się w sobie, swoich przekonaniach, czasem swojej frustracji czy złości na innych oraz niechęci do zmiany. A przecież nawet w czasach izolacji można z powodzeniem kontaktować się z innymi, budować i podtrzymywać relacje, choćby przy użyciu nowych technologii. Można być otwartym na pozostałych, zauważać ich, szukać okazji do praktyki zdrowej komunikacji, troszczyć się o siebie wzajemnie, choćby pytając: „Jak się dziś czujesz?”.

## BEZCENNY DIALOG MIĘDZYPOKOLENIOWY

Na nasze szczęście dobre relacje i dialog możemy pielęgnować zawsze – i w tych dobrych, i trochę gorszych czasach. Także między różnymi generacjami. Nie tylko w rodzinie.

Myślę, że dialog międzypokoleniowy jest bezcenny. Jest wartością samą w sobie. Na wielu poziomach, np.: towarzyskim, relacyjnym, społecznym, intelektualnym, emocjonalnym, po prostu ludzkim.

Niestety, nadal nie ma on charakteru systemowego i powszechnego, a raczej przyjmuje formę bardzo pożytecznych inicjatyw. Od wielu lat w Polsce praktykuje się aktywności wspierające dialog międzypokoleniowy i są w zasadzie dostępne dla wszystkich. Szkoda tylko, że nadal stosunkowo mało osób z nich korzysta. Abstrahuję tu chwilowo od dialogów domowych, rodzinnych czy wśród przyjaciół. Chcę raczej przyrzec się „ofercie rynkowej”. Roboczo dzielę te aktywności na dwie grupy: – **dialogi aranżowane** – rozumiane jako międzypokoleniowe spotkania towarzysko-dyskusyjne, często moderowane, gdzie wspólne bytowanie i rozmowy prowadzą do jakiejś zmiany, czasami do większych przemian społecznych – zmiany przekonań, większej otwartości, efektów trwających dłużej, spotkań, które służą lepszemu rozumieniu się pokoleń, wykorzystaniu ich potencjału intelektualnego i poszukiwaniu różnych kreatywnych rozwiązań;

– **dialogi poprzez wspólną aktywność** – często mają charakter rozrywki czy wspólnej pracy społecznej, dzięki którym pokolenia zbliżają się do siebie. W wielu przypadkach takie kontakty mogą przeradzać się w coś trwalszego. Choćby przyjaźń. Są to np. wspólna nauka języka, wspólne gotowanie, wspólny wolontariat, wspólne sadzenie drzew.

Osobiście bardzo zachęcam do zwiększania liczby międzypokoleniowych spotkań aranżowanych, sesji dialogowych, paneli dyskusyjnych z obecnością moderatora, który wspiera cały proces. Można się wtedy wspólnie przyrzec wielu kwestiom, np. stereotypom. W przyjaznej atmosferze łatwiej nam rozmawiać na ważne i mniej ważne tematy, łatwiej wyjaśnić trudne problemy, łatwiej się porozumieć, łatwiej zmniejszać dystans. W takich okolicznościach rodzi się zaufanie między ludźmi, które bardzo sprzyja dialogowi. Niestety liczne badania pokazują, że w Polsce mamy bardzo niski poziom zaufania społecznego. Jeżeli ufamy, to tylko najbliższym. To może stanowić prawdziwą barierę przy nawiązywaniu nowych kontaktów. A przecież gdzieś na jakimś poziomie chcemy ufać innym i chcemy, żeby nam ufano.

## WARTO SZUKAĆ TEGO, CO NAS ŁĄCZY

Truizmem jest fakt, że wszyscy mamy podobne potrzeby, np. bliskości, miłości, przyjaźni, samo-realizacji. Są one inne na różnych poziomach i w różnym wieku, ich natężenie zmienia się w czasie i w zależności od sytuacji życiowej. Zależą też od innych czynników, jak nasza osobowość.

Niemniej niektóre potrzeby i wspólne ich uszanowanie oraz zaspokajanie, jak np. potrzeba bycia zauważonym, zrozumianym i wysłuchanym, mogą łączyć generacje.

Na szczęście powstają miejsca dedykowane promowaniu dialogu międzypokoleniowego, np. CAM

„Nowolipie” w Warszawie. Potrzebujemy więcej takich inicjatyw, możemy je też sami tworzyć, organizując różne nieformalne spotkania.

W mediach pojawiają się także informacje o różnych ciekawych inicjtywach związanych z łączeniem generacji, np. tworzenie wspólnych przestrzeni dla domu opieki senioralnej i akademików studenckich. Czy zajęcia dla uczniów szkoły podstawowej i uniwersytetu trzeciego wieku.

Nadal jest sporo barier utrudniających nawiązywanie relacji międzypokoleniowych i pozarodzinnych. Należą do nich m.in.: brak wzorców i doświadczeń, nadal niewielka liczba przykładów, które można kopiować, trend do tworzenia gron przyjaciół głównie pośród rówieśników, pewne wyobcowanie zwłaszcza w dużych miastach, brak czasu itp.

### Co można jeszcze zrobić?

**Zacząć od siebie. Warto samemu szlifować różne umiejętności i praktyki, które wspomagają dialog, np.:**

- **wpływanie na dobrą atmosferę spotkania,**
- **uwagę słuchanie,**
- **umiejętność wypowiedzenia własnego zdania bez oczekiwań, że wszyscy się z nami zgodzą,**
- **szanowanie prawa innych do własnych opinii,**
- **traktowanie ludzi po partnerstwu „tu i teraz”,**
- **nieosądzanie, nieetykietowanie,**
- **czasowe zawieszanie z góry przyjętych założeń,**
- **dopytywanie, a nie snucie domysłów itd.**

W psychologii funkcjonuje pojęcie hipotezy kontaktu, które mówi, że relacje pomiędzy członkami różniących się (czy zwaśnionych) grup prowadzą do obniżenia poziomu uprzedzeń oraz do poprawy ogólnych więzi międzygrupowych.

Szukajmy sposobności do kontaktu między pokoleniami i sami kreujmy ich jakość. #





Fot. Shutterstock



TEKST:  
HALINA MOLKA

## Koronawirus szaleje, przestępcy to wykorzystują

**OSZUŚCI IMAJĄ SIĘ RÓŻNYCH SPOSOBÓW, BY OSIĄGNĄĆ SWÓJ CEL. OBECNIE WYKORZYSTUJĄ POSTĘPUJĄCY STRACH PRZED SZERZĄCĄ SIĘ EPIDEMIA. OFERUJĄ „SZCZEPIONKI” I RÓŻNE SPECYFIKI PRZECIW WIRUSOWI BĄDŹ MASKI OCHRONNE W FAŁSZYWYCH SKLEPACH INTERNETOWYCH. MASOWO UDOSTĘPNIAJĄ NIEPRAWDZIWE INFORMACJE, PRÓBUJĄC W CHAOSIE WYŁUDZIĆ NASZE DANE LUB PIENIĄDZE.**

### PLAGA FAŁSZYWYCH INFORMACJI

Od kilku tygodni nie możemy widywać się z rodziną, znajomymi, sąsiadami. Z dnia na dzień przyszło nam żyć w innym świecie, w niespotykanych dotychczas warunkach. Jesteśmy zalewani, zwłaszcza w sieci, przeróżnymi informacjami poświęconymi koronawirusowi, z których wiele to dalekie od prawdy, masowo udostępniane fake newsy.

W czasie, gdy czujemy się zdezorientowani, niepewni jutra, często też osamotnieni i zagubieni, napędzają one panikę i strach. I właśnie to wykorzystują różnej maści oszuści, szczególnie internetowi cyberprzestępcy, którzy podszywają

się pod różne firmy, banki, spółki gazowe, urzędy państwowe, lokalne lub centralne, np. Ministerstwo Zdrowia. Rozsyłają SMS-y, e-maile bądź telefonicznie przekazują fałszywe wiadomości na temat epidemii, zawierające nieprawdziwe statystyki odnośnie do zachorowań, propozycje cudownych terapii i porad, informują o wsparciu żywnościowym, darmowych maseczkach itp. Często są to też kolportowane w dobrej wierze przez nas samych, zasłyszane lub zaczerpnięte w internecie, na portalach społecznościowych, niesprawdzone wiadomości, w rzeczywistości nieprawdziwe i dezinformujące.

Moderatorzy sieci społecznościowych mają w związku z tym ręce pełne roboty – starają się walczyć z fałszywymi treściami, blokując je bądź oznaczając w sposób widoczny dla użytkowników. Ale oszuści są często sprytniejsi i szybsi od nich.

### MASKI ANTYKORONAWIRUSOWE I FAŁSZYWE SZCZEPIONKI

Epidemia koronawirusa zaskoczyła wszystkich, maseczki ochronne okazały się towarem deficytowym i są masowo wykupywane. Ich ceny wzrosły, praktycznie z dnia na dzień – nawet dziesięciokrotnie. Problem z zaopatrzeniem w maski ma coraz więcej hurtowni i aptek, co chętnie wykorzystują sprzedawcy na portalach aukcyjnych. Produkt ten, dostępny dotychczas za kilka złotych, potrafi osiągać cenę niemal 200 zł.

Co ciekawe, zmieniają się też nazwy produktów oraz ich pozycjonowanie w sieci – ze zwykłych maseczek ochronnych stały się one nagle maseczkami typu „antykoronawirus”. Jak grzyby po deszczu powstają dedykowane sklepy internetowe, wśród nich i takie, których wiarygodność budzi spore wątpliwości, „specjalizujące się” w sprzedaży: masek i szczepionek chroniących przed koronawirusem, leków, amuletów czy cudownych herbatek i ziół oraz suplementów rzekomo hamujących rozwój choroby.

Łatwym celem przestępców są osoby, które szukają w sieci informacji na temat epidemii – są one następnie zalewane ofertami produktów, które mają uchronić przed COVID-19.

### WYŁUDZANIE DANYCH I PIENIĄDZY

Często wydaje nam się, że wyłudzenie pieniędzy przydarza się wyłącznie innym, bo sami zwracamy uwagę na swoje bezpieczeństwo: bez powodu nie dajemy nikomu dokumentów, karty płatniczej, nie wpisujemy danych na podejrzanych stronach. Ale to błędne przekonanie. Obiegu osobistych informacji nie da się bowiem

w pełni kontrolować. Od lat krążą one m.in. w urzędach, szpitalach i instytucjach, z którymi kiedykolwiek zdarzyło nam się podpisywać umowę. Zdarza się, że nie są one wystarczająco zabezpieczone, czego dowodem może być chociażby głośny wyciek danych ze szpitali – belchatowskiego, wrocławskiego – czy Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego. A oszustom często wystarczy sam numer PESEL. O tym, że doszło do wyłudzenia, dowiadujemy się po fakcie, gdy musimy się zmierzyć z konsekwencjami.

Jeśli więc dostaniemy np. SMS-a, że sprawdza nas bank, a nie składaliśmy wniosku o kredyt, to znak, że trzeba szybko reagować. Powszechny staje się tzw. phishing (wyłudzenie pieniędzy bądź danych przez przestępców działających w internecie). Obecnie oszuści wykorzystują nasze obawy przed epidemią, zamieszczając np. mapy przedstawiające zasięg oddziaływania koronawirusa, na których oferują aplikacje informujące na bieżąco o jego rozprzestrzenianiu się. Pobierając ją, ściągamy tak naprawdę złośliwe oprogramowanie, które infekuje urządzenie elektroniczne, nierzadko skutecznie wykradając wrażliwe dane.

W przesyłanych wiadomościach zawarte mogą być także linki prowadzące do stron, których zadaniem jest wyłudzenie loginów i haseł do bankowości internetowej czy kodów autoryzacyjnych do zatwierdzenia przelewów. Brak ostrożności w takich przypadkach może oznaczać utratę dużych pieniędzy oraz doprowadzić do wykorzystania danych do zawarcia w naszym imieniu umów i zobowiązań finansowych.

Przestępcy podszywając się pod portale informacyjne lub strony agend rządowych, udostępniają np. film, którego obejrzenie wymaga zalogowania się danymi z Facebooka. Wpisując login i hasło, nieświadomie przekazujemy wszystkie niezbędne informacje atakującym, którzy za pośrednictwem naszego konta są w stanie przesyłać dalej

zainfekowaną stroną. Mogą także np. przesyłać naszym znajomym prośbę pilnego przelewu pieniędzy za pośrednictwem kodu BLIK itp.

Do wielu osób w ostatnim czasie dotarły SMS-y o treści: „Informujemy, iż zgodnie ze specustawą dotyczącą koronawirusa Państwa środki na rachunku zostają przekazane do rezerw krajowych NBP. Zaloguj się, aby zatrzymać 1000 PLN” (pisownia oryginalna). W żadnym wypadku nie należy na taką korespondencję odpowiadać ani klikać w linki podane w SMS-ach!

Szacuje się, że w zeszłym roku przestępcy dokonali wyłudzeń kredytów bankowych i pożyczek na ok. 1,5-1,7 mld zł. Ponieważ w bieżącym roku stosują socjotechniki związane z koronawirusem, skala może być

## **BIURO PREWENCJI KOMENDY GŁÓWNEJ POLICJI OSTRZEGA PRZED OSZUSTAMI „NA KORONAWIRUSA”.**

jeszcze większa, a konsekwencje ataków, które obecnie obserwujemy, możemy odczuwać jeszcze długo.

Ostatnio w mediach pojawiła się również informacja o zgłoszeniach płynących do policji i prokuratur dotyczących osób ubranych w ochronne maski i kombinezony, które pod pretekstem dezynfekcji mieszkań wchodzą do domów i okradają ich właścicieli.

Swego rodzaju przestępstwem, ujawniającym się w ostatnich dniach, jest zawyżanie cen żywności i fałszowanie ich zarówno rzeczywistej wartości, jakości, jak i przydatności do spożycia nabywanych towarów.

### **POLICJA PRZYJMUJE ZGŁOSZENIA**

Biuro Prewencji Komendy Głównej Policji ostrzega przed oszustami „na koronawirusa” i radzi, aby: uważać na nieprawdziwe informacje lub komunikaty (fake newsy), korzystać

z oficjalnych stron instytucji państwowych i samorządowych oraz służb, pamiętać, że Ministerstwo Zdrowia oraz służby nie zwracają się poprzez SMS lub e-mail z informacją o płatnych usługach. Zaleca też, by nie wpuszczać do domu nieznanymi osobom podających się za funkcjonariuszy różnych formacji i służb (jeśli się pojawią, żądać okazania dokumentów służbowych). Trzeba uważać na nową metodę oszustwa polegającą na wyłudzeniu pieniędzy na leczenie osoby bliskiej, np. chorej na COVID-19. Sugeruje, aby sprawdzać każdą niepokojącą informację, dzwoniąc do rodziny lub przyjaciół, a w przypadku wątpliwości – na policję.

Jeśli już padliśmy ofiarą internetowego oszustwa, należy zgłosić to jak najszybciej w najbliższej jednostce policji. Są tu jednak pewne ograniczenia. Insp. Mariusz Ciarka, rzecznik KGP, mówi: – Dbając o państwa zdrowie i bezpieczeństwo, zalecamy ograniczenie osobistych wizyt w jednostkach policji, związanych z potrzebą powiadomienia o zdarzeniu. Do państwa dyspozycji pozostają numery telefonów jednostek policji dostępne na stronach internetowych, w aplikacji Moja Komenda oraz, w przypadku zgłoszeń alarmowych, numery 112 i 997. Możliwe jest również przesłanie zgłoszenia pisemnie lub e-mailem (nie dotyczy sytuacji nagłych).

Podyktowane jest to tym, jak uzasadnia rzecznik, że wizyty w jednostkach policji wiążą się często z koniecznością poruszania się środkami komunikacji zbiorowej oraz przebywaniem wśród większej liczby nieznanymi nam osób. Oczekując na przyjęcie zgłoszenia w zamkniętych pomieszczeniach, również jesteśmy narażeni na kontakt z obcymi ludźmi.

Policja uruchomiła też portal Policja e-usługi, który dzięki Centralnej Książce Telefonicznej ułatwia komunikację z jednostkami policji w całym kraju. Dodatkowo dla osób głuchych i słabosłyszących, które znają polski język migowy (PJM) lub system językowo-migowy →



(SJM), istnieje możliwość połączenia z dowolnego miejsca – z wykorzystaniem komputera lub telefonu z funkcją wideo i dostępem do internetu – z jednostką policji z bezpośrednim dołączeniem tłumacza języka migowego. Usługa dostępna jest w dni robocze w godz. 8.00-20.00.

– Po dokonaniu weryfikacji zgłoszenia otrzymają państwo instrukcje co do dalszego postępowania. Pamiętajmy jednak, że w niektórych przypadkach, jak np. konieczność sporządzenia dokumentacji procesowej, przyjęcia ustnego zawiadomienia o przestępstwie czy przesłuchania w charakterze świadka, niezbędne będzie wykonanie czynności na terenie jednostki – dodaje rzecznik.

## DZIAŁANIA OCHRONNE PODEJMUJE TEŻ UOKIK

– Epidemia koronawirusa to trudny czas dla nas wszystkich. Niestety, niepokój społeczny wywołany fałszywymi informacjami sprzyja też nieuczciwym działaniom przedsiębiorców. W efekcie wprowadzają oni w błąd, informując, że ich produkty chronią przed chorobą, lub wielokrotnie zawyżają ceny. Docierają do nas sygnały o rażącym podwyższeniu cen niektórych produktów żywnościowych i artykułów higienicznych. Podjąłem decyzję o powołaniu specjalnego zespołu w urzędzie, który

## WIELE OSÓB PRÓBUJE WYKORZYSTAĆ OBECNĄ SYTUACJĘ DLA ZYSKU.

będzie monitorował ceny.

Jeśli praktyki zostaną potwierdzone, podejmiemy dalsze działania ograniczające tego typu negatywne zachowania – mówi Tomasz Chróstny, prezes Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów.

Działania UOKiK poskutkowały już np. tym, że na jednym z portali sprzedażowych wyeliminowano ponad 50 tys. ofert produktów mających rzekomo pomóc w walce z koronawirusem. – Dostajemy również skargi na sprzedawanie podstawowych produktów na marżach naruszających zasady współżycia społecznego. Wiele osób próbuje wykorzystać obecną sytuację biznesowo – nie może być jednak mowy o zarabianiu na strachu obywateli – zapewnia Tomasz Chróstny. Zaś Biuro Prasowe UOKiK zachęca: – Jeśli zauważyłeś złamanie prawa, skorzystaj z darmowej porady. Zadzwoń pod numer infolinii konsumenckiej 801 440 220 lub 22 290 89 16. Możesz również wysłać e-mail na adres

porady@dlakonsumentow.pl. Konsumentenci, którzy zaobserwowali niepokojący wzrost cen żywności i produktów higienicznych, proszeni są o zgłoszenie tego faktu drogą elektroniczną na adres [monitoring@uokik.gov.pl](mailto:monitoring@uokik.gov.pl).

## DZIAŁA PROKURATOR KRAJOWY

Działania związane z walką z przestępczością gospodarczą w związku ze stanem epidemii podjął także prokurator krajowy – 16 marca 2020 r. powołał w tym celu specjalny zespół prokuratorów. Jego zadaniem jest koordynowanie postępowań związanych z nadużyciami gospodarczymi, których przedmiotem są: sprzedaż po zawyżonych cenach towarów bez uzasadnienia ekonomicznego (w tym w szczególności artykułów spożywczych, leków, artykułów medycznych, środków dezynfekcyjnych), oszustwa dotyczące rzeczywistej wartości, jakości i przydatności nabywanych towarów, oszustwa internetowe polegające na wyłudzeniu pieniędzy pod pozorem zagrożenia epidemicznego, oszustwa polegające na dezinformacji co do działania służb sanitarnych, kontrolnych i ochrony porządku publicznego państwa – zawieranie niekorzystnych umów poprzez wykorzystanie trudnego położenia pokrzywdzonych. #

## JAK NIE DAĆ SIĘ OSZUKAĆ? PRAKTYCZNE PORADY W SKRÓCIE

➔ Nie panikujmy. Każdą informację weryfikujemy u źródła, nie publikujemy plotek ani niesprawdzonych danych. Informacje na temat koronawirusa warto czerpać z oficjalnych źródeł, takich jak: <https://www.gov.pl/web/zdrowie> lub <http://www.euro.who.int/en/home> (brak wersji polskiej). Starajmy się weryfikować autentyczność interesujących nas postów związanych z zagadnieniem pandemii, zanim podzielimy się nimi dalej w sieci.

➔ Pamiętajmy, że jedynymi źródłami informacji są komunikaty przekazywane przez służby lub zamieszczone na oficjalnych stronach internetowych. Komunikaty przekazują również przedstawiciele najwyższych władz państwa w mediach masowych.

➔ Uważnie czytamy treść każdego SMS-a, e-maila.

➔ Zawsze sprawdzamy w pasku przeglądarki, czy jej adres internetowy zgadza się z adresem strony banku. W przypadku jakichkolwiek

wątpliwości opuścmy podejrzaną stronę i skontaktujmy się z bankiem przez telefon lub drogą e-mailową. Przez obostrzenia epidemiologiczne czas oczekiwania na reakcję banków może być dłuższy niż zazwyczaj. Warto zachować jednak spokój i poczekać na opinię konsultantów, którzy będą wiedzieli, czy wiadomości zostały wysłane przez oszustów.

➔ Pamiętajmy o maksymalnej ostrożności przy dokonywaniu transakcji w sklepach internetowych bądź na portalach aukcyjnych. Zawsze sprawdzamy wiarygodność sklepu. Pamiętajmy też, aby nie otwierać podejrzanych linków lub załączników i nigdy nie wprowadzać poufnych danych do bankowości elektronicznej na stronach wskazanych w linkach będących załącznikami do wiadomości SMS lub e-mail.

➔ Jeśli chcemy zaopatrzyć się w maskę ochronną, postawmy na sprawdzone źródła, jak np. apteki.



Fot. Shutterstock



TEKST:  
HALINA MOLKA

# STRACH I PANIKA PRZED ZARAŻĄ, ODWOŁANE LOTY, ANULOWANE WYJAZDY TURYSTYCZNE KORONAWIRUS POKRZYŻOWAŁ NAM PLANY WYJAZDOWE

CHOĆ SĄ WCZASOWICZE, KTÓRZY CHĘTNIE KORZYSTAJĄ Z WYJAZDÓW LAST MINUTE, TO WIELE OSÓB UKŁADA SWOJE PLANY WAKACYJNE Z DUŻYM WYPRZEDZENIEM. I TO IM KORONAWIRUS NAJBARDZIEJ POKRZYŻOWAŁ SZYKI. Z JEDNEJ STRONY: ODWOŁANE LOTY I BRAK MOŻLIWOŚCI SKORZYSTANIA Z HOTELU, Z DRUGIEJ: STRACH I PANIKA PRZED EPIDEMIA.

**WIELU PODRÓŻNYCH W TROSCE O SWOJE ZDROWIE I ŻYCIE REZYGNUJE Z WYJAZDÓW.** CZY CI, KTÓRZY WCZEŚNIEJ WYKUPILI WYCIECZKĘ LUB LOT DO REJONÓW DZIŚ OBJĘTYCH LUB ZAGROŻONYCH EPIDEMIA, ODZYSKAJĄ PIENIĄDZE ZA ANULOWANY LOT LUB WYJAZD Z BIUREM PODRÓŻY? JAKIE PRAWA IM W ZWIĄZKU Z TYM PRZYSŁUGUJĄ?





Ponad połowa klientów biur podróży rezerwuje swoje wakacje przynajmniej na miesiąc przed wylotem. Prawie 32 proc. turystów robi to przynajmniej trzy miesiące przed wylotem, tyle samo decyduje się na wyjazd w okresie first minute – od września do kwietnia – wynika z raportu Polskiej Izby Turystyki. Bo, jak przekonuje izba, o najatrakcyjniejsze oferty warto występować z dużym wyprzedzeniem. Do wczesnej rezerwacji zachęcają też: atrakcyjne rabaty, bonusy, większy wybór ofert dopasowanych do potrzeb, gwarancja niezmienności ceny, niska kwota zaliczki.

W rezultacie niektórzy z klientów zaplanowali swoje tegoroczne wojaże po świecie już w połowie ubiegłego roku..

## ZAMKNIĘTE GRANICE, ODWOŁANE LOTY

Aktualnie na świecie szaleje koronawirus. Główny Inspektorat Sanitarny ostrzega i odradza podróże do kolejnych krajów, w których stwierdzono obecność COVID-19. Państwa zamykają swoje granice. Zainteresowanie podróżami spadło niemal do zera. Swoje zrobiły też restrykcje dotyczące przemieszczania się nałożone przez kraje Unii Europejskiej. Linie lotnicze odwołują znaczną część rejsów lub w ogóle je zawieszają. Biura podróży anulowały wycieczki, a nadchodzący sezon stoi pod znakiem zapytania.

## ZWROT BILETU NA SAMOLOT – TAK. ZWROT PIENIĘDZY – NIEKONIECZNIE

Czy osoby, które wykupiły bilety lotnicze wcześniej, teraz, w obliczu szalejącego koronawirusa, mogą z nich zrezygnować? Czy odzyskają pieniądze? Dotyczy to też tych, którzy wykupili bilety jeszcze przed ogłoszeniem pandemii, a termin wyjazdu przypadnie np. po zakończeniu stanu epidemii.

Informacji w tej sprawie udzieliła nam Katarzyna Słupek z Europejskiego Centrum Konsumentckiego: – *Jeżeli lot został odwołany przez linię lotniczą, o czym pasażerowie są informowani najczęściej e-mailowo lub poprzez SMS, to mają oni prawo wyboru pomiędzy zwrotem pieniędzy za bilet a wyborem innego lotu, w innym czasie, na porównywalnych warunkach. Nie mogą jednak liczyć na dodatkowe odszkodowanie, np. z powodu zepsucia planów urlopowych, ponieważ epidemia koronawirusa może być zaliczona do tzw. nadzwyczajnych okoliczności (podobnie jak pogoda, zagrożenie bezpieczeństwa itp.), które zwalniają*



*linie lotnicze z odpowiedzialności odszkodowawczej. Jeżeli lot jeszcze nie został odwołany przez przewoźnika, to wyłącznie w jego goście dobrej woli leży zaoferowanie pasażerom możliwości przebukowania lotu na inny termin, a co zdarza się zdecydowanie rzadziej – zwrot pieniędzy za lot, z którego chcemy zrezygnować.*

– *W sytuacji, gdy nie istnieje możliwość realizacji usługi z powodu zamkniętych granic danego kraju, loty zostają odwołane, hotel nie może przyjąć gości itp., jesteśmy uprawnieni do rezygnacji w dużej mierze w sposób bezkosztowy lub istnieje możliwość zmiany terminu, często można otrzymać też voucher do wykorzystania w późniejszym czasie. Natomiast jeżeli kraj przeznaczenia nie wprowadził daleko posuniętych środków ostrożności, nie zamknął granic, nie ma go na liście państw, do których wyjazdy odradza MSZ czy WHO, a my chcemy mimo to zrezygnować z wyjazdu, to musimy się liczyć z tym, że nie odzyskamy naszych pieniędzy. Mimo to proponujemy podjąć rozmowy z przedsiębiorcą, aby ten oddał nam choć część wpłaconych środków – radzi przedstawicielka ECK.*

Z doświadczenia niestety wiemy, że przewoźnicy nie są zbyt chętni do wypłaty odszkodowania i zasłaniają się niejednokrotnie nadzwyczajnymi okolicznościami. Jeżeli więc otrzymamy odpowiedź odmowną, a uważamy, że niesłusznie, to możemy odwołać się do Urzędu Lotnictwa Cywilnego (o odszkodowanie można się ubiegać nawet przez dwa lata od daty podróży). A potem można wystąpić jeszcze na drogą sądową.

## CO Z WCZASAMI I WYCIECZKAMI ZAKUPIONYMI WCZEŚNIEJ W BIURACH PODRÓŻY?

Dla polskich turystów szczególnie niepokojąca jest sytuacja we Włoszech – jednym z najpopularniejszych kierunków wakacyjnych Polaków. A i gdzie indziej też nikt nam nie zagwarantuje wypoczynku wolnego od wirusa. Wiele osób,

które wcześniej wykupiły wycieczkę lub lot do rejonów dziś objętych lub zagrożonych koronawirusem, szuka więc sposobu, by z wyjazdu zrezygnować i odzyskać pieniądze.

Ponieważ nie wszystko można przewidzieć, a nagłe sytuacje, takie jak wypadek, choroba czy śmierć bliskiej osoby, doprowadzają nie tylko do zmiany planów, lecz także narażają na spore koszty, dobrym rozwiązaniem jest wykupienie ubezpieczenia kosztów imprezy turystycznej, co daje możliwość odzyskania wydatków poniesionych w związku z planowanym wyjazdem lub w sytuacji, gdy trwający już wyjazd z nieoczekiwanych powodów musi być przerwany. Ale przecież nie wszyscy takie usługi wykupują.

Cieszyć mogą się ci, którym biura podróży same odwołały wyjazd (przepisy dają biuram prawo do odwołania wyjazdu z powodu wystąpienia nadzwyczajnych sytuacji). Wówczas klienci dostają zwrot całych środków. Nie mogą już jednak liczyć na dodatkowe pieniądze, np. tytułem wspomnianego wyżej odszkodowania czy zadośćuczynienia. W pozostałych przypadkach wszystko nie jest takie jasne. Bo zgodnie z dyrektywą unijną epidemia jest sytuacją nadzwyczajną, która umożliwia wycofanie się z wyjazdu bez ponoszenia kosztów, ale implementująca ją polska ustawa o imprezach turystycznych i powiązanych usługach turystycznych wprost nie mówi o epidemii jako sile wyższej. A w związku z tym można ją uznać za nieuniknioną nadzwyczajną okoliczność.

Czy epidemia jest taką „nieuniknioną i nadzwyczajną okolicznością”, na pewno wyjaśni się dopiero wtedy, gdy biura podróży, a z czasem także sądy, będą musiały zinterpretować te przepisy. To zaś powoduje, że w tej chwili nie możemy być w stu procentach pewni zwrotu kosztu wycieczki wykupionej w biurze podróży.

– Nie można udzielić ogólnej, jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, czy zawsze przedsiębiorca będzie musiał nam oddać pieniądze. W większości przypadków tak powinno się stać, ale każdy z nich powinien zostać przeanalizowany indywidualnie – wyjaśnia przedstawicielka ECK i sugeruje, by o pomoc w sporze z polskim biurem podróży zwracać się do powiatowych lub miejskich rzeczników konsumentów.

## **POLSKA IZBA TURYSTYKI USPOKAJA**

Paweł Niewiadomski, prezes Polskiej Izby Turystyki, mówi: – Jeśli klient obawia się wyjazdu, zawsze może z niego zrezygnować za opłatą. Ponadto wielu organizatorów dodatkowo umożliwi klientom możliwość zmiany terminu lub miejsca docelowego, w przypadku spełnienia przesłanek art. 47 ust. 4 ustawy, ale wtedy i tylko wtedy, klientowi przysługuje zwrot wpłaty. Bezwzględnie trzeba podkreślić, że dotyczy to bezpośredniego, faktycznego zagrożenia, takiego jak np. wyjazd do stref objętych kwarantanną. I, jak zapewnia prezes PIP, klienci biur podróży nie będą zmuszani do wyjazdu w miejsca, w których występują faktyczne ogniska epidemii. Przypomina też, że każdy klient legalnie działającego biura podróży jest chroniony przed ewentualną niewypłacalnością organizatora.

## **MOŻLIWE, NIE ZNACZY ŁATWE**

Odwołane loty i anulowane wyjazdy turystyczne zakupione w biurach podróży, jak widać, mogą być podstawą ubiegania się o zwrot poniesionych kosztów związanych z niezrealizowanym wyjazdem czy wypłatę zadośćuczynienia. Procedury te są jednak zawile i wymagają znajomości wielu czynników, od których zwrot jest uzależniony. Nie każdy ma na to czas, siły i ochotę, a wiele osób nie zna praw konsumenckich, na mocy których mogą ubiegać się o zwrot pieniędzy. Poza tym dochodzenie roszczeń może okazać się niezwykle kłopotliwe, gdyż komunikacja z liniami lotniczymi czy biurem podróży w okresie epidemii bywa znacznie utrudniona. #

### **Gdzie uzyskać bezpłatne informacje na temat przysługujących nam praw konsumenckich?**

→ **Europejskie Centrum Konsumentów**

Tel.: 22 55 60 118 (dyżury prawników: pn.-pt. w godz. 10.00-14.00)

E-mail: [eccnet-pl@ec.europa.eu](mailto:eccnet-pl@ec.europa.eu)

Siedziba w Warszawie: pl. Powstańców Warszawy 1 (pn.-pt. w godz. 10.00-14.00)

→ **Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów**

Infolinia: 801 440 220 oraz 22 290 89 16

(pn.-pt. w godz. 8.00-18.00, opłata według taryfy operatora)

→ **Federacja Konsumentów**

Infolinia: 800 007 707 (pn.-pt. w godz. 9.00-17.00) oraz nr tel. 22 827 11 73, FAX: 22 827 54

Bezpłatną pomoc prawną w ramach infolinii mogą uzyskać tylko indywidualni konsumenci – osoby, które zawarły lub chcą zawrzeć umowę sprzedaży lub usługi dla celów niezwiązanych z działalnością gospodarczą lub zawodową. Konsultanci nie udzielają porad przedsiębiorcom.

Siedziba w Warszawie: ul. Ordynacka 11/1

→ Informacji na ten temat udzielają także biura miejskich i powiatowych rzeczników konsumentów, których dane adresowe dostępne są na stronach urzędów gmin, miast i starostw powiatowych oraz na stronie [www.uokik.pl](http://www.uokik.pl).





TEKST:  
HALINA MOLKA

# Do Ciechocinka czy Krynicy w najbliższych dniach nie pojedziemy

W ZWIĄZKU Z EPIDEMIĄ KORONAWIRUSA POLSKIE  
UZDROWISKA I KURORTY ZAMKNĘŁY SVOJE PODWOJE.



Fot. twenty20.com

**Z**awieszenie ma formę czasową, rozpoczęło się w dniu 14 marca 2020 r. i potrwa do odwołania. To oznacza, że osoby, które otrzymały z NFZ skierowania na leczenie uzdrowiskowe (po 14 marca 2020 r.) nie wyjadą do sanatorium.

Sytuacja zaskoczyła zwłaszcza tych, którzy swój pobyt mieli rozpocząć w ciągu najbliższych dni. I trudno się dziwić, wszak na skierowanie do sanatorium czeka się w Polsce grubo ponad dwa lata.

Sytuacja nie jest jednak całkiem beznadziejna, a przyszli kuracjusze nie powinni się niczego obawiać. Wstrzymanie funkcjonowania uzdrowisk na czas epidemii nie spowoduje, że przepadnie miejsce w kolejce na leczenie. Pacjenci muszą się jednak uzbroić w cierpliwość. Jak informuje NFZ, skierowanie do sanatorium będzie mogło być zrealizowane w późniejszym terminie, z zachowaniem obecnego miejsca w kolejce oczekujących. To samo rozwiązanie dotyczy też tych, których na turnus skierował Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

Pracownicy oddziałów NFZ będą dzwonić do osób, które miały w najbliższych dniach rozpocząć leczenie w uzdrowisku, aby poinformować o sytuacji. Wskazówki udzielane są też pod specjalnymi numerami telefonów poszczególnych oddziałów NFZ w Polsce (znajdziemy je na stronie internetowej: [www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl)). Informacji można też szukać, dzwoniąc na ogólnopolską infolinię: 800 190 590.

## **CO Z KURACJUSZAMI, KTÓRYCH WPROWADZONE RESTRYKCJE ZASTAŁY NA TURNUSACH?**

Jeśli wyrazili taką wolę, mogli wrócić do domu. I mimo że zwykle sanatoria za skrócony pobyt pobierają opłaty, to teraz kuracjusze mają nie być nimi obciążeni. To istotna informacja,

w sanatorium darmowe są bowiem tylko zabiegi, natomiast za pokój i wyżywienie trzeba zapłacić. Wysokość opłaty zależy od standardu. Koszt 21-dniowego turnusu to zwykle 300-700 zł.

Jednak sytuacja zmienia się z dnia na dzień. Od 20 marca obowiązują nowe zaostrzone przepisy, radykalnie ograniczające przypadkowe kontakty i niepotrzebne wychodzenie z domu – mają one zapobiegać rozprzestrzenianiu się koronawirusa. Dotyczą też funkcjonowania sanatoriów, które minister zdrowia zobowiązał do zaprzestania świadczenia jakichkolwiek usług. Przebywający na leczeniu musieli opuścić uzdrowisko. Mając jednak na uwadze możliwość wystąpienia trudności związanych z koniecznością niezwłocznej organizacji transportu do miejsc zamieszka-

## **SKIEROWANIE DO SANATORIUM BĘDZIE MOGŁO BYĆ ZREALIZOWANE W PÓŹNIEJSZYM TERMINIE.**

nia, minister zobowiązał sanatoria do zapewnienia pacjentom warunków pobytowych adekwatnych do czasu oczekiwania.

Obecna pandemia COVID-19 wywołująca w większości przypadków chorobę objawiającą się ciężkim zapaleniem płuc, które może skończyć się zgonem, najbardziej niebezpieczna jest dla osób starszych, schorowanych, mających mniejszą odporność. To one należą do grupy szczególnego ryzyka, gorzej przechodzą chorobę i są najbardziej narażone na utratę życia. A sanatoria z reguły wypełniają właśnie tacy pacjenci. Z uwagi na duże skupiska ludzi w takich miejscach znacznie wzrosłoby ryzyko rozwoju epidemii.

## **Z SANATORIÓW KORZYSTAJĄ TYSIĄCE OSÓB**

Pobyty sanatoryjne to nie tylko wyjazdy z NFZ, ZUS czy KRUS. To także szereg różnego rodzaju pełnopłatnych pobytów leczniczych i profilaktycznych. Wśród ofert obiektów wypoczynkowych dysponujących bazą zabiegową można znaleźć: kuracje odchudzające i oczyszczające, odnowę biologiczną, pakiety relaksacyjne i zwalczające stres, pobyty ukierunkowane na zmniejszenie poszczególnych dolegliwości (np. bóle kręgosłupa) oraz wiele innych. Często są to wyjazdy łączące wypoczynek z kuracją zdrowotną. Chętnie korzystają z nich zarówno seniorzy, jak i ludzie młodzi. Bo to okazja na podratowanie zdrowia w krótkim czasie i regenerację sił, zwłaszcza dla osób przepracowanych, obciążonych dużą dawką stresu i potrzebujących skutecznego wypoczynku.

W całej Polsce mamy 271 sanatoriów i szpitali uzdrowiskowych, 30 przychodni i zakładów przyrodoleczniczych obsługujących kompleksy uzdrowiskowe oraz 29 zakładów rehabilitacji leczniczej (dane GUS na koniec 2018 r.) zlokalizowanych w 75 miejscowościach, z których 45 ma status uzdrowiska. Sanatoria i szpitale uzdrowiskowe dysponują prawie 45 tys. łóżek. W ciągu roku korzysta z nich łącznie ok. 911 tys. kuracjuszy. W dużej mierze są to seniorzy – w sanatoriach osoby w wieku 65 lat i więcej stanowią ponad 47 proc. wszystkich pacjentów, w ośrodkach rehabilitacyjnych – ponad 55 proc.

W ciągu roku w zakładach lecznictwa uzdrowiskowego i rehabilitacyjnych wykonuje się ponad 39,5 mln różnorodnych zabiegów przyrodoleczniczych, np. borowinowych, kąpeli mineralnych czy takich, jak kinezyterapia, elektrolecznictwo, masaże itp. #





TEKST  
MONIKA JUCEWICZ

## Jak przetrwać czasy zarazy

PANDEMIA WYWOŁAŁA PANIKĘ, NIE JEST TO JEDNAK SYTUACJA, Z KTÓRĄ MAMY DO CZYNNIENIA PIERWSZY RAZ W HISTORII. PODOBNE KRYZYSY SENIORZY PRZEŻYLI W LATACH 80. MINIONEGO STULECIA: ZAGROŻENIE CHOROBAŁĄ POPROMIENNĄ PO WYBUCHU ELEKTROWNI W CZARNOBYLU, STAN WOJENNY Z CZOŁGAMI RADZIECKIMI PRZY GRANICY NASZEGO KRAJU, GODZINĘ POLICYJNĄ I KARTKI NA ŻYWNOSĆ. TE RZECZY W PODOBNY SPOSÓB PRZERAŻAŁY I DRĘCZYŁY LUDZI PRZEZ MIESIĄCE.

**T**eraz jednak jest nieco inaczej. Zmieniły się nasze priorytety – najwyżej cenimy wolność, samodzielność, swobody obywatelskie i wygody współczesnego życia.

Godzące w te swobody ograniczenia przemieszczania się i zakaz osobistych kontaktów oznaczają dla osób starszych pogłębienie problemów związanych z samotnością i wzrostem dolegliwości, które są być może poważniejsze od kłopotów finansowych czy przewlekłe leczonych chorób.

Seniorzy po zabiegach onkologicznych, z obniżoną odpornością, prowadzą ostrożny styl życia i zachowują spokój, zajmując się tym, czym zajmowali się przed epidemią: samodzielnie pielęgnują ciało, wykonują ćwiczenia zalecone przez lekarza, dbają o codzienną wartościową dietę i higienę

w swoim otoczeniu. Nauczyli się też nie ulegać panice i hysterii.

Tylko nakaz samotnego pozostania w domu sprawia im trudność – ale poddają się koniecznej dyscyplinie, starając się nie łamać zaleceń.

## Połączenie

Olga Tokarczuk zauważyła, że wirus przypominał nam, iż „nie jesteśmy oddzieleni od świata przez naszą ludzkość, ale że świat jest rodzajem dużej sieci, połączonej z innymi istotami poprzez niewidzialne wątki zależności i wpływów. Że jesteśmy współzależni i bez względu na to, skąd pochodzimy, jakim językiem mówimy i jakiego koloru jest nasza skóra, stajemy się tak samo chorzy, tak samo przestraszeni”.

Staramy się więc unikać choroby, nie zarażać innych i łagodzić swój strach. Jednak epidemia trwa, a zakazy się zaostrzają się.

Długotrwałe badania osób ze skrajnych grup społecznych, prowadzone w USA od 75 lat, dowiodły, że „nauczyliśmy się bardzo ważnych rzeczy na temat relacji z innymi ludźmi i tego, że kontakt z innymi jest bardzo pożyteczny, a samotność zabija”. Okazuje się, że ludzie, którzy są mocniej przywiązani do rodziny, znajomych czy wspólnot, są szczęśliwsi, zdrowsi i żyją dłużej. Z kolei osoby odizolowane od otoczenia bardziej, niż by tego chciały, są mniej szczęśliwe, podpadają szybciej na zdrowiu, ich umysł pracuje gorzej i żyją krócej. Ważna jest nie ilość, a jakość bliskich relacji z innymi. Udane związki chronią nie tylko nasze ciała, lecz także umysły – życie w cieniu jakiegoś konfliktu bardzo źle wpływa na nasze zdrowie.

Od początku epidemii seniorów zalicza się do grupy najwyższego ryzyka zakażenia się koronawirusem, a oni próbują sobie radzić z epidemią, mimo wszystko utrzymując więź z bliskimi.

## Integracja

W pierwszych tygodniach ograniczeń związanych ze stanem epidemii dostrzegliśmy, jak dalece sprawdza się opinia niedocenianego dra Kazimierza Dąbrowskiego, znakomitego humanisty, psychiatry i psychologa, dotycząca polskiej tożsamości.

Twórca Instytutów Higieny Psychiczej i kontrowersyjnej w latach 60. koncepcji dezintegracji pozytywnej uważał, że typowy Polak ma charakter skirtotymita, który w warunkach trudnych ujawnia swoje najlepsze cechy. Do takich zaliczają się: idealizowanie, odwaga, bohaterstwo, humanitaryzm, wspaniałomyślność, brak okrucieństwa, szczerość, prawdomówność, wierność, dotrzymywanie zobowiązań,

## STARAMY SIĘ WIĘC UNIKNAĆ CHOROBY, NIE ZARAŻAĆ INNYCH I ŁAGODZIĆ SWÓJ STRACH.

gościnność (szczególnie wobec obcych z odległych stron). Z ulgą obserwujemy, że większość tych wspaniałych przymiotów nasze społeczeństwo ujawnia właśnie w tej chwili. To jest wielka pociecha!

Starsi Polacy mają z kolei zalety typowe dla osobowości już zintegrowanej, jak po-datność na (permanentny) rozwój, poczucie wolności, niezależności i indywidualności oraz duże zdolności w różnych dziedzinach, które podczas pandemii – i być może po niej – będą mogli wykorzystać. Akcje społeczne w czasach zarazy pozwalają nam żywić nadzieję na pozytywne zmiany w sferach, do których mamy liczne zastrzeżenia, jak np. opieka zdrowotna.

## Solidarność

Ostatnie wydarzenia wykazują ogromny społeczny potencjał

ofiarności u zwykłych ludzi.

Wielki zryw ze strony służby zdrowia „niższego” szczebla i młodych wolontariuszy na pierwszej linii frontu walki z epidemią objawił nam dar serca znaczący więcej, niż pomoc materialna, która jednak też jest ważna. Prywatne firmy i osoby przedstawiają się na szycie niezbędnych maseczek ochronnych, wynalazca udostępnia wirtualny respirator możliwy do samodzielnego złożenia. W trudnych czasach chorzy i słabi nie są pozostawieni sami sobie. Takie dobre wiadomości wzmacniają i pokrzepiają, inspirując do działania.

## Humor i kreatywność

Ludzie obdarzeni poczuciem humoru spontanicznie produkują amatorskie spoty rozrywkowe, bezcenne dla zachowania spokoju i równowagi psychicznej podczas zawieruchy. 1 kwietnia znalazłam w internecie wiadomość o człowieku, któremu „kwarantanna nie pozwoliła wyjść na zakupy, wysłał więc psa, który świetnie wywiązał się z zadania” – jeśli był to prima aprilis (jakże prawdopodobny), pobudził do śmiechu i rozluźnił napięcie mięśni! Doceniamy uzdrawiającą moc szczerego śmiechu – czujemy, że znikają napady strachu, paniki i przygnębienia.

Swoją pomysłowość rozwijają także artyści działający online. Koncerty muzyki poważnej (na czacie, na żywo) czy możliwość wirtualnych wizyt w muzeach wzbudzają zainteresowanie sztuką, jak nigdy dotąd. Kontakty ze sztuką mają dla naszej psychiki niezwykle wysoką wartość.

## Życzliwość

Portal Wirus życzliwości ogłosił pod koniec marca akcję umożliwiającą bezinteresowną pomoc seniorom ze społeczności lokalnych. Wiele instytucji udostępnia też bezpłatne kursy nauki online – dotyczą wielu dziedzin →





i są przeznaczone dla każdego. Mnożą się przykłady konstruktywnego korzystania z nowoczesnych technologii w celach komunikacji społecznej i walki z kryzysem.

## Ostrożność

Doświadczamy boleśnie, że zdrowia nie można kupić nawet za największe pieniądze i wygrywa ten, kto umiał o nie zadbać samodzielnie na długo przed epidemią, musimy uzbroić się w ostrożność, by odróżnić na tym rynku ziarno od plew.

Autorzy opracowania – prof. dr hab. Dominika Nowis z Zakładu Medycyny Genomowej oraz prof. dr hab. Jakub Gołąb z Zakładu Immunologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego – twierdzą, że w podejmowaniu obrony przed koronawirusem „istotne są deficyty odporności – wrodzone lub nabyte, czyli wtórne do innych chorób związanych z przyjmowaniem leków immunosupresyjnych – jak np. u biorców przeszczepów, przy chorobach autoimmunologicznych, u osób niedożywionych czy przy innych ciężkich chorobach, zaawansowanych nowotworach, niekontrolowanej cukrzycy

## LEKARZE PRZESTRZEGAJĄ PRZED ODSTAWIANIEM LEKÓW PRZY CHOROBAH PRZEWLEKŁYCH.

czy stanach po zabiegach chirurgicznych, przy niewydolności krążenia, ciężkich chorobach płuc, wątroby lub nerek”.

Lekarze przestrzegają przed odstawianiem leków przy chorobach przewlekłych, informując jednocześnie, że „nie istnieją żadne leki, które mogłyby wzmocnić odporność człowieka i uchronić go przed zakażeniem. Wszelkie preparaty witaminowe, mieszanki minerałów i witamin, naturalne wyciągi roślinne i zwierzęce, a w szczególności preparaty homeopatyczne, które przedstawiane są jako wzmacniacze odporności, nie mają żadnego znaczenia dla rozwoju odporności przeciwwirusowej. Nigdy nie wykazano ich działania wspomagającego pracę układu odpornościowego, a ich reklamowanie

jako preparatów wzmacniających odporność jest zwykłym oszustwem”.

Wskazują na szczególnie podatną grupę chorych, na którą składają się osoby starsze, u których ze względu na zaawansowany wiek, a przede wszystkim z powodu towarzyszących chorób przewlekłych, układ odpornościowy może działać mniej sprawnie.

Do zaleceń znanych od dawna, a teraz przypominanych, należą: częste mycie rąk, unikanie bliskiego kontaktu z osobami, które mają gorączkę i kaszlą (najlepiej stronić od tłumnych zgromadzeń), przejście na dietę roślinną, wystrzeganie się surowego mięsa i mleka, dbanie o higienę miejsc, w których przygotowuje się posiłki, i zaszczepienie się przeciwko często występującym chorobom zakaźnym, takim jak grypa czy zapalenie płuc wywołane przez pneumokoki.

## Ruch i relaks

Do powyższych zaleceń warto dodać zasady często zaniedbywanej higieny psychicznej i uczyć się głębokiego relaksu. Brak czasu na wypoczynek i głęboki sen podnosi poziom stresu, pozbawia nas energii, obniża odporność i pogarsza kondycję – ważne są zatem ćwiczenia fizyczne zastępujące niedostępną obecnie rehabilitację. Online pojawiły się również rozmaite instrukcje do prostych i bezpiecznych ćwiczeń oddechowych, izometrycznych i rozciągających skierowanych specjalnie do seniorów. Czytelne wskazówki z pięknymi zdjęciami znalazły się też w dodatku do „Pokoleń”.

Epidemia wciąż trwa, ale wszystko, czego nas uczy, ułatwi nam jej przetrwanie i zmniejszy strach przed życiem, które po niej będzie już na zawsze odmienione.

Miejmy nadzieję, że jeśli nie my, to nasze dzieci i wnuki dożyją lepszych i piękniejszych czasów. #



TEKST  
MARCIN JASKULSKI

Fot. Shutterstock

## Kaizen zdrowia i dobrego samopoczucia

SŁOWO **KAIZEN** TO Z JAPOŃSKIEGO ZMIANA NA LEPSZE, POPRAWA LUB POLEPSZENIE. METODA, KTÓRA POLEGA NA REGULARNYM WPROWADZANIU W ŻYCIĘ MAŁYCH KROKÓW.

**K**aizen, czyli japońską filozofię codziennych małych zmian, o której pisaliśmy w poprzednim numerze „Pokoleń”, z powodzeniem można zastosować w celu polepszenia zdrowia – zarówno fizycznego, jak i psychicznego. By to zrobić, nie musimy, a wręcz nie powinniśmy, wprowadzać w swoim życiu rewolucji. Wystarczy, że wybierzemy kilka proponowanych w dzisiejszym tekście rozwiązań – tych, które uznamy za najbardziej odpowiednie właśnie dla nas.

### KAIZEN – NOWE NAWYKI BEZ LĘKU I TRUDU

Dla osób, które nie miały okazji zapoznać się z naszym pierwszym tekstem o *kaizen*, krótkie wyjaśnienie: *kaizen* oznacza po japońsku poprawę lub zmianę na lepsze. Metoda polega na codziennym wprowadzaniu niewielkich zmian po to, by po pewnym czasie zauważyć wyraźną różnicę w dowolnej dziedzinie życia, a jednocześnie wytworzyć w sobie dobre nawyki. Dzięki temu, że wprowadzane

zmiany są naprawdę małe (często na początku wręcz niezauważalne), wdramy je w nasze życie bez lęku i z dużą łatwością. Tym samym jesteśmy w stanie sprawić, by były one rzeczywiście trwałe. Podejście *kaizen* do życiowych zmian ma zatem charakter ewolucyjny, nie zaś rewolucyjny. Pozwala to na swego rodzaju zakorzenienie się w nas nowych nawyków zamiast przysłowiowego porywania się z motyką na słońce tylko po to, by za moment zrezygnować z podjętych postanowień.

### DLACZEGO TAK CZĘSTO REZYGNUJEMY?

O tym, że dla zdrowego stylu życia największe znaczenie mają odpowiednia dieta oraz ruch, słyszał niemal każdy. Rosnące w ostatnim czasie zagrożenie epidemiczne sprawiło, że o konieczności utrzymywania codziennej higieny przypominają nam teraz również media. Każdy dobrze wie, że najwyższy czas wziąć się za siebie. I każdy zadaje sobie jedno najważniejsze pytanie: od czego zacząć?

Weźmy na przykład osobę, której lekarz zalecił więcej ruchu. Nie powiedział przy tym, ile konkretnie (co zdarza się całkiem często). Pacjent zdany jest więc na siebie i zaczyna zastanawiać się, co takiego mógłby zrobić, by być bardziej aktywnym. Jeśli zacznie szukać informacji w książkach lub sieci, to najprawdopodobniej dowie się, że doskonałymi ćwiczeniami są pływanie oraz bieganie. Jeśli będzie miał odrobinę szczęścia, przeczyta również, że doskonale sprawdza się spacer. No dobrze, ale jak długo właściwie taka osoba powinna spacerować? Jak się okazuje, optimum to godzina dziennie, a minimum to 30 minut. Mogłoby się wydawać, że to niewiele, jednak życie pokazuje, że – zwłaszcza na początku przygody z aktywnością fizyczną – będzie to całkiem spore wyzwanie. Zwłaszcza dla kogoś, kto przez ostatnie 10, a może nawet 20 lat nie ruszał się z fotela. Na początku taka osoba być może podejdzie do sprawy entuzjastycznie. Istnieje nawet szansa, że będzie przestrzegać narzuconego sobie reżimu. Przez jakiś czas. Zwykle przez



kilka dni. No, może przez tydzień. A później, najzwyczajniej w świecie, z aktywności zrezygnuje, i to całkowicie. Co więcej, znajdzie sobie tysiące wymówek, dlaczego to zrobiła...

## CZY KTOŚ NAPRAWDĘ NAS POPĘDZA?

Musimy pamiętać, by wprowadzając w nasze życie zmiany, traktować samych siebie łagodnie. Podejście na zasadzie „dam z siebie wszystko!” zwykle wcale nie kończy się dobrze. Podobnie jak upieranie się, że „nie dam rady”. Osoby, które rzucają się na głęboką wodę, często szybko tracą entuzjazm i zarzucają podjęte działania. Z kolei ci, którzy w siebie nie wierzą, zwykle w ogóle nie zaczynają. Metoda *kaizen* może okazać się złotym środkiem dla jednych i drugich.

30 minut spaceru czy pływania to zbyt wiele? Nim odpowiemy sobie na

to pytanie, zadajmy inne: a czy ktoś naprawdę nas popędza? Czy, aby wprowadzić trwałe zmiany, dzięki którym będziemy zdrowsi i poczujemy się lepiej, musimy upierać się przy rozwiązaniach podręcznikowych i przy z góry narzuconych regułach? Cóż, prawda jest taka, że zwykle nie musimy tego robić. Więcej – często robić tego po prostu nie powinniśmy!

Półgodzinny spacer jest oczywiście jedynie przykładem, ale to właśnie on pozwoli nam zrozumieć, jak zastosować metodę *kaizen* w swoim życiu. Załóżmy, że te 30 minut każdego dnia nas przeraża. Przeraża na tyle, że mamy opory, by w ogóle zacząć, albo na tyle, że obawiamy się, iż po kilku dniach i tak porzucimy nasz nowy nawyk. Co możemy zrobić w takiej sytuacji?

Wybermy taki czas ćwiczeń, który obecnie wyda nam się

najbardziej odpowiedni. I to nie tyle pod kątem korzyści zdrowotnych, ile pod kątem naszej siły woli. Zapytajmy samych siebie: jaki czas ćwiczeń byłby dla mnie do zaakceptowania na tyle, by zacząć już dziś i kontynuować aktywność fizyczną każdego kolejnego dnia? Być może będzie to kwadrans. Być może pięć minut. A być może zaledwie minuta. Minuta, którą jednak kiedyś wspomnimy jako nasz pierwszy krok do naprawdę dużej zmiany. Dlaczego? Bo od czegoś trzeba zacząć. Bo minuta to o wiele więcej niż nic. Bo co prawda zaczynamy od minuty, ale wcale nie musimy na niej kończyć. *Kaizen* wręcz zaleca, by po oswojeniu się z nowym nawykiem zwiększać stopniowo jego czas, ilość czy intensywność (w zależności od tego, z czym akurat mamy do czynienia). #

## LISTA DOBRZYCH NAWYKÓW

A OTO LISTA NAWYKÓW, KTÓRE KAŻDY Z NAS BEZBOLEŚNIE MOŻE WPROWADZIĆ DO SWOJEGO PLANU DNIA, BY JUŻ WKRÓTCE POCZUĆ SIĘ O WIELE ZDROWSZYM I DUŻO BARDZIEJ RADOSNYM:

➔ Jeśli nie przepadamy za warzywami czy owocami, wprowadźmy do diety tylko odrobinę tego rodzaju żywności. Możemy zacząć na przykład od plastra pomidora czy ćwiartki jabłka. Codziennie pilnujemy, by znalazły się w naszym menu. I stopniowo zwiększamy ich ilość w swoim jadłospisie.

➔ Postanowiliśmy wchodzić dla zdrowia po schodach, a mieszkamy na przykład na szóstym piętrze? Na początku zatrzymajmy windę na piątym, a resztę pokonajmy schodami. Wsłuchujmy się w swój organizm i dodawajmy kolejne piętra dopiero wtedy, gdy poczujemy, że faktycznie jesteśmy na to gotowi.

➔ Nie mamy pomysłu na poranną gimnastykę? Zaczniemy od kilku skłonów i lekkiego rozciągania, jednak powtarzamy je każdego dnia bez wyjątku. Wyróbmy w sobie nawyk, a potem, w miarę wzrostu kondycji, dodawajmy do swojego planu kolejne ćwiczenia.

➔ Wiemy, że najwyższy czas rzucić palenie, ale po raz kolejny poddaliśmy się? Albo wcale już nie próbujemy, bo ostatni raz (np. 15 lat temu...) próba odstawienia papierosów z dnia na dzień

nie powiodła się? A gdyby tak odejmować z paczki jednego papierosa każdego dnia lub co kilka dni? Albo co tydzień? Powoli, bez szoku dla organizmu, ale jednak stanowczo? Oczywiście bywają sytuacje, gdy z palenia zrezygnować trzeba natychmiast. To bardzo szkodliwy nałóg i – nie oszukujmy się – najlepiej byłoby rzucić go od razu. Gdy jednak nie dajemy rady, metoda *kaizen* może okazać się pomocna.

➔ Czujemy rozdrażnienie po kawie, a mimo to wciąż pijemy jej o wiele za dużo? Dwie filiżanki nie zaszkodzą większości osób, ale pięć czy sześć to chyba jednak przesada... Możemy zacząć od wypijania tej ostatniej tylko do połowy. Albo do  $\frac{3}{4}$ . Możemy też całkiem z niej zrezygnować. Sprawdźmy, co działa najlepiej właśnie w naszym przypadku. A później, stopniowo, redukcję ilości małej czarnej. Aż do osiągnięcia ostatecznego celu.

➔ Poprawmy jakość swojego snu, unikając telewizji czy monitora komputera i smartfona przed pójściem do łóżka. Postanówmy, że na początek zrobimy to np. 10 minut przed położeniem się. Stopniowo zwiększamy ten czas, a jeśli pojawią się problemy (np. nuda), postawmy na dobrą książkę.

➔ Nie zaczynamy dnia od wiadomości. Dodajmy – złych wiadomości, bo to właśnie w ich przekazywaniu lubują się media. Po przebudzeniu włączmy ulubioną płytę i sięgnijmy po jakąś przyjemną lekturę lub w spokoju delektujmy się pysznym śniadaniem. Opóźnijmy moment zderzenia z brutalną rzeczywistością. Na początek wystarczy kilka minut. Z pewnością wyjdzie nam to na zdrowie!

## Świat zamilkł

*Świat zamilkł. Zamarł na oka  
mgnienie historii.*

*Świat nie dowiedział się, co czuł młody  
człowiek, który swoim małym samolotem  
doleciał na wielki Plac w wielkiej stolicy  
wielkiego mocarstwa.*

*Chłopiec wymarzył sobie lot ku  
zwycięstwu. Zwycięstwu myśli  
zmaterializowanej w konstrukcji i woli.  
Młodziutki lotnik wymarzył sobie  
misję pokoju. Czy zdążył w pełni  
przeżyć uczucie dokonania?  
Zwycięstwa w zmierzeniu się ze sobą  
i nowoczesną techniką?*

*Oto stąpa po historycznym placu  
nie pojmując, że to profanacja.  
Radość z dokonania powiększała romantyzm  
majowego zmierzchu. I życzliwość  
ludzi proszących o autografy.  
Wiosna budzi nadzieje.*

*Niebawem został zmuszony do jakże  
innych uczuć, do lęku o swój los. Do uznania  
swojego osiągnięcia za chuligański wybryk.  
Do przekreślenia siebie.*

*Wielki czyn skwitowano... wielkim  
milczeniem wielkich mocarstw.*



Fot. Pexels

*Sam fakt, że mógł się zdarzyć.*

*Politykom uświadomił, że w wyścigu  
śmiercionośnej techniki wygranych nie będzie.  
Że mogą oni jeszcze wpływać na jakość  
i szybkość zmian. Że należy zaniechać biegu  
do zagłady świata.*

*Wielcy politycy mogą zasłużyć na pamięć  
historii. Cicho więc nad tamtym lotem.  
Bohatera „ułaskawiono”. Jego Idol wzniósł się  
wysoko. A naiwny geniusz? Czy wie, czego  
naprawdę dokonał? Czy nie zatracił siebie?  
Może szuka nowej drogi do świata?*

maj 1987



*Ten lot spowodował jednak  
nieodwracalne zmiany.*

## Lidia Kosk

– poetka, opowiadaczka historii,  
podróżniczka, fotografka.  
Autorka kilkunastu tomików poezji  
i opowiadań, w tym dwóch polsko-  
angielskich, redaktorka dwóch antologii.

Współpracowała autorsko  
z Henrykiem P. Koskiem nad dwuto-  
mowym słownikiem historycznym  
pt. Generalicja Polska. Absolwentka  
prawa Uniwersytetu Warszawskiego.  
Działaczka na rzecz krzewienia polskiej  
literatury.

Japońska edycja książki *Słodka woda,  
słona woda* wyszła w Japonii w 2016 r.  
W USA ukazało się ponad 80 publikacji  
w czasopiśmie i antologiach, artykuły  
i wywiady dla National Public Radio  
i dla prasy. Philip Olsen przełożył cykl  
jej wierszy na kompozycje chóralne.

Prowadzi warsztaty literackie  
i Autorski Teatr Poetycki, w którym  
również gra. Jej ostatnia książka pt.  
*Szklana góra* zawiera tłumaczenia  
wiersza pod tym samym tytułem  
na 21 języków. W wydaniu drugim

z 2019 roku wzbogacona o nagrania  
audio we wszystkich językach.  
5 maja 2019 w Waszyngtonie,  
w Washington Arts Club, miała miejsce  
światowa premiera wykonania pieśni  
„Szklana góra”, którą skomponował  
Sal Ferrantelli do wiersza Lidii Kosk.

W 2018 r. otrzymała odznakę  
honorową Zasłużonego dla Warszawy.

Informacje, wywiady, recenzje książek  
i publikacje można znaleźć pod adresem  
**lidiakosk.wordpress.com**



# KRZYŻÓWKA

z Biblioteki Uniwersytecką	▼	uprawiany dla siemienia	Warszawa - Polski	zarząd instytucji Catherine ... Jones	▼	8	polecenie	▼	wychodzą na ulicę	▼	stulżył do krycia dachów	▼	ptowa samica	▼	Zbigniew, prezes PZPN-u	prymusem nie będzie	▼	wieszane na ołtarzu	film Szumowskiej
Grochowska	▶										porusza się w cylindrze			▼	2	Orłowski Kowalski i Wójcik		▼	13
wiarus	▶								dawniej: nowy student							w jarzeńcówce			
kino w PKiN-ie	▶								bawół indyjski							cztery kolka			
czarno-białe ptaki morskie	▶	5	żywica na ozdoby zarys sylwetki						imie Osieckiej							motył lub polidzka			na końcu bosaka
	▶								7									Michał, postać z „Lalki”	polana na głowie
w lewym rogu klawiatury komputera	▶								z jednego legu tam wodny relaks						4	„Joplin, śpiewała Mercedes Benz”	królowa polskich rzek		10
niewiele naptacje	▶		fartuch gospodyni wietrzna choroba								dźwig portowy	górną część głowicy kolumny				ptak z tortowisk boko-brody			14
	▶	12		mleczny lub kawowy					Lady... zagon zboża			album Varius Manx							stodki z malin
stynny bąjarz góralski	▶								Santor, piosenka					9		Kingsley, angielski pisarz			3
znak nawigacyjny protektorzy	▶								noszone przez kibiców piłkarskich										plyta zespołu Brathanki
	▶								np. dominikanie										1
	▶																		6
	▶																		11

1	2	3	4
---	---	---	---

5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

→ Na dobry humor



Rys. Dariusz Pietrzak

**SUDOKU** Uzupełnij diagram tak, aby w każdym rzędzie, w każdej kolumnie i w każdym kwadracie 3x3 znalazło się 9 różnych cyfr od 1 do 9.

			7					
	3			2		6		
6								2
	5	6	1	9		4		
	8		3	5		7	6	
	4		8			2		9
	1	4	5	9		8		7
			7			9	3	
	7	9						4

		7	5	2				
	3	5						2
					1			
	9	3	4					2
					3			9
	7	8		1	5	6		
	6	1		8				5
			1		7	9		6
		4	3	6				1

# Warszawa wspiera seniorów



**Zachęcamy do zapoznania się z systemem wsparcia dla seniorów w czasie epidemii. Na system składa się kilka elementów:**

- główne źródła informacji o koronawirusie  
- strony rządu i m.st. Warszawa,
- informator dla seniorów, z informacjami o ofercie kulturalnej on-line,
- Warszawa Wspiera - baza kontaktów do dzielnicowych zespołów wsparcia,
- Ośrodki Pomocy Społecznej - baza kontaktów do ośrodków, które pomagają zorganizować pomoc,
- Centrum Usług Społecznych, które organizuje wsparcie dla osób w kwarantannie.

Więcej informacji na naszej stronie:

**[www.senioralna.um.warszawa.pl](http://www.senioralna.um.warszawa.pl)**



# Warszawa wspiera seniorów



**Jesteś osobą starszą lub narażoną na rozwinięcie ciężkiej postaci koronawirusa? Znasz kogoś, kto nie powinien opuszczać domu i potrzebuje wsparcia? Skontaktuj się z nami:**

## Bemowo

22 48 71 300

bemowo.wsparcie@um.warszawa.pl

## Białołęka

723 247 819

bialoleka.wsparcie@um.warszawa.pl

## Bielany

22 443 47 03

bielany.wsparcie@um.warszawa.pl

## Mokotów

22 443 67 71

mokotow.wsparcie@um.warszawa.pl

## Ochota

22 578 35 40

ochota.wsparcie@um.warszawa.pl

## Praga-Południe

22 44 35 228, 22 44 35 300

praga-poludnie.wsparcie@um.warszawa.pl

## Praga-Północ

22 511 24 11, 22 518 59 02, 22 518 91 22

praga-polnoc.wsparcie@um.warszawa.pl

## Rembertów

572 726 721

rembertow.wsparcie@um.warszawa.pl

## Śródmieście

22 44 39 281

srodmiescie.wsparcie@um.warszawa.pl

## Targówek

22 32 55 487

targowek.wsparcie@um.warszawa.pl

## Ursus

22 277 34 77

ursus.wsparcie@um.warszawa.pl

## Ursynów

22 443 73 95

ursynow.wsparcie@um.warszawa.pl

## Wawer

22 443 69 14

wawer.wsparcie@um.warszawa.pl

## Wesoła

22 44 34 086

wesola.wsparcie@um.warszawa.pl

## Wilanów

22 443 49 55, 22 443 49 58

wilanow.wsparcie@um.warszawa.pl

## Włochy

22 44 34 498

wlochy.wsparcie@um.warszawa.pl

## Wola

22 325 66 44

wola.wsparcie@um.warszawa.pl

## Żoliborz

22 443 90 00

zoliborz.wsparcie@um.warszawa.pl

Czytaj **#POKOLENIA,**  
niech Twój świat się zmienia!

