

ISSN: 2657-4012

Magazyn bezpłatny

Marzec 2020 #03 (17)

# # POKOLENIA

Warszawski Miesięcznik Seniorów



Lekcja  
stylu

Kowale  
Losu

Senior  
w sieci



# ZDROWYCH ŚWIĄT WIELKANOCNYCH



# # ŻYCZENIA WIELKANOCNE 2020



## **Zdrowych i spokojnych Świąt!**

*Tegoroczną Wielkanoc będziemy obchodzić inaczej niż zwykle. Mimo to życzę Wam, drodzy warszawiacy, by był to czas pełen spokoju i optymizmu. Wierzę, że – wraz z nadchodzącą wiosną – święta te przyniosą nadzieję i wiarę w lepsze jutro. Bądźmy razem myślami. Świętujmy wspólne chwile, choć na odległość. W pojednaniu, przyjaznej rozmowie. Tak jak zawsze przekażmy sobie życzenia – przede wszystkim zdrowia – ale zróbmy to tym razem przez telefon czy Internet.*

*Wszystkim mieszkańcom Warszawy życzę zdrowych świąt!*

**Rafał Trzaskowski**

Prezydent m.st. Warszawy



*Niech tegoroczne Święta Wielkanocne będą dla każdego z Państwa źródłem radości, nadziei, wiary w lepsze jutro oraz nowych sił do pokonywania wszelkich przeciwności losu.*

*Niech zbliżający się czas Zmartwychwstania Pańskiego, stanie się dla Was okazją do zbliżenia się z bliskimi, sąsiadami i współpracownikami, aby to, co oparte o prawdę i miłość, trwało w Was nieprzerwanie każdego dnia.*

*Umocnieni życzliwością i bliskością drugiego człowieka, cieszymy się tymi świętami, mimo niełatwych warunków w jakich przyszło nam je dzielić. Z serca swojego i rodziny wolontariuszy życzy*

**Mikołaj Rykowski**

Prezes i założyciel Fundacji Wolne Miejsce



Fot. Shutterstock

## # OD REDAKCJI

21



fot. Pixhere

### 01 Życzenia Wielkanocne

#### #ZOSTAŃWDOMU

05 Kultura  
na kwarantannie

#### AKTYWNI

08 Krzysztof Turowski

#### RZEMIEŚLNICY WARSZAWSCY

11 Kowale Losu

#### SENIOR W SIECI

14 Wyszukiwarki

16 Warszawska Rada  
Seniorów

#### #SIEDZĘWDOMUAKTYWNI

17 Warszawa senioralna  
Punkty cyfrowego  
wsparcia seniora

#### PLANETA MĘŻCZYZN

21 Lekcja stylu

#### KOLEKCJONER WARSZAWSKI

24 Zegary

#### AKTYWNI

26 Ćwiczenia z taśmą

#### PSYCHE

28 Potrzebujemy  
rozmowy

#### ROZWÓJ

30 Kaizen

#### FAUNA I FLORA

32 Łąki kwietne  
Wiosna i kolorowe  
bratki

#### DOJRZAŁA TWÓRCZOŚĆ

35 Poezja Lidii Kosk

36 Rozrywka

**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

#### WSPÓŁPRACA REDAKCYJNA:

Iwona Przybyła

#### 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



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: SHUTTERSTOCK

Do czasu odwołania ograniczeń w poruszaniu się, #POKOLENIA nie są dostępne w tych miejscach.

### Tu znajdziesz Warszawski Miesięcznik Seniorów #POKOLENIA:

- **Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”,** ul. Nowolipie 25B
- **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

# #zostańwdomu

## zadbaj o siebie i bliskich



### #ZOSTAŃWDOMU I ZAŁATW SPRAWY BEZ WYCHODZENIA

#### JAKIE SPRAWY ZAŁATWIMY TYLKO W URZĘDZIE?

- rejestracja urodzeń i zgonów w wybranych siedzibach USC
- śluby (z ograniczeniem obecności do pary młodej i świadków)
- odbiór dowodów osobistych (po umówieniu telefonicznym)
- odbiór praw jazdy (po umówieniu telefonicznym)
- rejestracja fabrycznie nowych pojazdów (po umówieniu telefonicznym)

#### POZOSTAŁE SPRAWY MOŻESZ ZAŁATWIĆ ZDALNIE.

Sprawdzaj na bieżąco, czy nie zostały wprowadzone nowe zmiany w zakresie działania urzędu.

#### NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA

Potrzebujesz porady? Skontaktuj się z 19 115 – wyjaśnimy, jak uzyskać pomoc prawną na odległość.

#### TŁUMACZ JĘZYKA MIGOWEGO ON-LINE

Osoby z dysfunkcją słuchu mogą kontaktować się z miejskimi placówkami podstawowej opieki zdrowotnej poprzez tłumacza migowego on-line. Mogą również uzyskać aktualną informację o bieżących działaniach miasta w związku z rozprzestrzenianiem się koronawirusa.

Usługa tłumacza jest dostępna na stronie Miejskiego Centrum Kontaktów Warszawa 19 115.

#### WIĘCEJ INFORMACJI UZYSKASZ:

- telefon 19115 (czynny całą dobę)
- [www.warszawa19115.pl](http://www.warszawa19115.pl)
- [um.warszawa.pl/koronawirus](http://um.warszawa.pl/koronawirus)
- 800 190 590 – infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ) #

### SYSTEM „WARSZAWA WSPIERA”

JĘŚLI POTRZEBUJESZ POMOCY, ZGŁOŚ SIĘ  
DO DZIELNICOWEGO ZESPOŁU WSPARCIA.

Numer kontaktowy do zespołu w swojej dzielnicy sprawdź **pod numerem telefonu 19115** oraz na stronach internetowych: **warszawa19115.pl** lub na stronie dzielnicy, w której mieszkasz.

We współpracy z organizacjami pozarządowymi i dzielnicami m.st. Warszawa utworzyła system „Warszawa Wspiera” adresowany do osób starszych i potrzebujących, które przebywają w dobrowolnej izolacji.

Projekt jest realizowany we wszystkich dzielnicach miasta – za koordynację działań odpowiadają dzielnicowe zespoły „Warszawa Wspiera”, które składają się z pracowników urzędów dzielnic, Ośrodków Pomocy Społecznej oraz lokalnych organizacji pozarządowych i ich wolontariuszy. Osoby te są wyposażone w niezbędne środki ochrony osobistej. Zespoły docierają do seniorów oraz osób potrzebujących, dla których są robione np. zakupy żywności, leków, środków higienicznych. Ponadto, może być im zapewniona niezbędna pomoc, w tym wsparcie psychologiczne. Analogiczną pomocą w ramach systemu „Warszawa Wspiera” są również objęte osoby przebywające na kwarantannie.

## KORONAWIRUS



## Zmieniamy sposób funkcjonowania

## Urzędu m.st. Warszawy

**KORONAWIRUS** powoduje gorączkę, kaszel, duszności, bóle mięśni i zmęczenie.

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania czy mówienia.

## Jak zapobiegać zakażeniu?



**Często myj ręce**, używając mydła i wody.



Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos**.



**Zachowaj co najmniej 1 metr** odległości od osób, które kaszlą i kichają.



Jeśli **wracasz z regionu**, gdzie występuje koronawirus i **masz objawy** choroby lub miałeś **kontakt z osobą zakażoną**, powiadom telefonicznie o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

**Infolinia NFZ**

**800 190 590**

[www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)

# #ZostańwDomu

*Subiektywny przewodnik, jak aktywnie, twórczo, kulturalnie i zdrowo przetrwać domowe odosobnienie*

Hasło **#zostańwdomu** to, dla grup największego ryzyka, najlepsza z możliwych opcji, by nie zarazić się koronawirusem. Zostając w domu i ograniczając wyjścia do minimum, dajemy sobie większą szansę na to, że liczba zakażeń i zgonów pozostanie stosunkowo niewielka. A także, że będąc chorym, nawet przy braku symptomów – nie zarazimy innych.

Institucje kultury, ośrodki sportowe, turystyczne, pracownie psychologiczne, zarówno w Polsce, jak i w Europie, zmuszone do czasowego zamknięcia swoich podwojów, przygotowały bogatą ofertę umożliwiającą skorzystanie z ich zasobów poprzez Internet.

**Zachęcamy serdecznie do czerpania z nich. W obecnych okolicznościach – zupełnie bezpłatnie!**

## MUZEUM W POLSCE

### Muzeum Narodowe

Prowadzi własny kanał na YouTube:

[www.youtube.com/user/promocjamnw](http://www.youtube.com/user/promocjamnw)

### Muzeum Pałacu króla Jana III w Wilanowie

Posiada bardzo bogate zbiory, posegregowane tematycznie, w tym quizy wiedzy, które można rozwiązywać z rodziną:

[www.wilanow-palac.pl/zasoby\\_wiedzy](http://www.wilanow-palac.pl/zasoby_wiedzy)

### Dom Spotkań Z Historią

Udostępnia archiwa historii mówionej:

[dsh.waw.pl/historia-mowiona](http://dsh.waw.pl/historia-mowiona)

### Muzeum Powstania Warszawskiego

Na stronie muzeum można zapoznać się z zasobami cyfrowymi: [www.1944.pl/zasoby-muzeum.html](http://www.1944.pl/zasoby-muzeum.html)

W poniedziałki muzeum organizuje wirtualne zwiedzanie na Facebooku:

[www.facebook.com/1944pl/](http://www.facebook.com/1944pl/)

### Muzeum Polin

Została stworzona specjalna zakładka na stronie:

[polin.pl/pl/muzeum-polin-w-twoim-domu](http://polin.pl/pl/muzeum-polin-w-twoim-domu)

Można znaleźć tam wybór spacerów po wystawach, podcastów i relacji wideo.

### Muzeum Karykatury im. Eryka Lipińskiego

Tymczasowo przeniosło swoje działania na **YouTube**. Można tam znaleźć m.in. przygotowane przez serię Przerysowane lata – filmowe portrety

karykaturzystów i rysowników satyrycznych, którzy w ciekawy i inspirujący sposób opowiadają o sobie i swojej twórczości. Warto również odwiedzić strony [www.muzeumkarykatury.pl](http://www.muzeumkarykatury.pl) i zakładki „Wystawy”, gdzie znajdują się filmy, zdjęcia i sporo informacji o karykaturze i artystach związanych z tym rodzajem sztuki.

### Centrum Interpretacji Zabytków (oddział Muzeum Warszawy)

Zaprasza do wysłuchania opowieści o dawnej Warszawie:

[www.muzeumwarszawy.pl](http://www.muzeumwarszawy.pl)

### Biennale Warszawa

Przypomina, że na swojej stronie internetowej [biennalewarszawa.pl](http://biennalewarszawa.pl), w zakładce „Zasoby” posiada spory wybór zapisów debat i wykładów, opublikowanych tekstów i katalogów. Zakładka jest na bieżąco uaktualniana, dodawane są kolejne materiały.

### Odkryj Biskupin

Na stronie transmisje online, artykuły popularnonaukowe, a także wirtualne spacerzy z użyciem Google Street View:

[www.biskupin.pl/wirtualnemuzeum](http://www.biskupin.pl/wirtualnemuzeum)

### Muzeum Zamojskich w Kozłowie

Wirtualny spacer z prezentacjami gigapanoram oraz panoram sferycznych.

Wszystko przygotowane w doskonałej jakości obrazu cyfrowego:

[www.zwiedzajlubelskie.pl/kozlowka](http://www.zwiedzajlubelskie.pl/kozlowka)

## MUZEA NA ŚWIECIE

### Galeria Uffizi we Florencji

Jedno z najstarszych muzeów w Europie zaprasza do przeglądania zbiorów. Strona dostępna jest w języku włoskim i angielskim: [www.uffizi.it](http://www.uffizi.it)

### British Museum, Londyn

Strona dostępna w języku angielskim, z bogatymi kolekcjami online. Polecamy oglądanie poszczególnych eksponatów z kolekcji w doskonałej, cyfrowej jakości: [www.britishmuseum.org](http://www.britishmuseum.org)

### Smithsonian

Ogromny zbiór materiałów muzealnych, edukacyjnych i badawczych z całego świata. Artykuły popularnonaukowe od starożytnego Egiptu po historię deskorolki, od wybitnych eksponatów z wielowiekową historią po wybitne dzieła sztuki użytkowej: [www.si.edu](http://www.si.edu)

### Luwr, Paryż

Polecamy spacer po galeriach, odkrywanie dzieł sztuki! Luwr umożliwia dostęp do swoich zbiorów w formie dostępnych online galerii, po których można „chodzić” za pomocą myszki: [www.louvre.fr/en/visites-en-ligne](http://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne)

### Brytyjska sieć muzeów Tate

Brytyjskie muzeum narodowe międzynarodowej sztuki nowoczesnej w Londynie prezentuje zbiory online, a artyści opowiadają o swojej twórczości: [www.tate.org.uk/art](http://www.tate.org.uk/art)

### Muzeum Watykańskie, Watykan

Muzeum prezentuje swoje kolekcje, zachęca do wirtualnych odwiedzin, dzieli się filmami na YouTube. Wiele godzin zwiedzania i wszystko w doskonałej jakości: [www.museivaticani.va](http://www.museivaticani.va)

### Zakazane Miasto w Pekinie

W zakładce Multimedia znajduje się dział Virtual Tours. Można odbyć wirtualne wizyty m.in. po Zakazanym Mieście w Pekinie: [www.en.dpm.org.cn](http://www.en.dpm.org.cn)

## TEATRY

### TR Warszawa

Zwraca się do widzów z hasłem „Zostań w domu, nie wychodź z teatru!”. Teatr udostępnia kolejne tytuły na: [www.trwarszawa.pl](http://www.trwarszawa.pl)

### Teatr Ateneum

Dołączając do akcji działań online proponuje spektakle na swoim Facebooku: [www.facebook.com/teatr.ateneum](http://www.facebook.com/teatr.ateneum)

### Teatr Dramatyczny

Informuje, że na kanale YouTube ma ponad 30 nagrań z czytań i dyskusji Laboratorium Dramatu: [www.facebook.com/TeatrDramatycznyWarszawa](http://www.facebook.com/TeatrDramatycznyWarszawa)

### Teatr Żydowski

Uruchomił akcję #TeatrŻydowskiwDomu. Będą udostępniane spektakle online, dostępne na stronie teatru: [www.teatr-zydowski.art.pl](http://www.teatr-zydowski.art.pl)

## OPERA

### Warszawska Opera Kameralna

Cykl „Opera z Fotela” to nagrania audio i video, zdjęcia ze spektakli czy wystawy: [www.repertuar.operakameralna.pl/operazfotela/](http://www.repertuar.operakameralna.pl/operazfotela/)

### Metropolitan Opera, Nowy Jork

Nowojorska opera codziennie proponuje streaming na żywo, dzięki któremu można obejrzeć najlepsze opery świata, bez wychodzenia z domu: [www.metopera.org](http://www.metopera.org)

## SPORT

### Aktywny senior w domu

Program profilaktyczny Krajowej Izby Fizjoterapeutów i Ministerstwa Zdrowia. Ćwiczenia profilaktyczne online: [www.fizjoterapiaporusza.pl](http://www.fizjoterapiaporusza.pl)

### „Senior starszy, sprawniejszy” on-line

Urząd m.st. Warszawy prowadził program „Senior starszy, sprawniejszy”. Zajęcia w programie są zawieszane, ale niektórzy trenerzy, oferują swoje wsparcie online! Trzy razy w tygodniu (w poniedziałki, środy i piątki) o godz. 10.10, można się spotkać z Maciejem Szyszka. Zajęcia będą odbywały się na Facebooku online.

#### Jak dołączyć?

1. Wejdź na Facebooka.
2. Wpisz: FirmaSportCare
3. O godz. 10.10 w poniedziałki, środy i piątki pojawi się tutaj transmisja z mieszkania Macieja. Zachęcamy!



## EDUKACJA

### Uniwersytet Trzeciego Wieku

Na stronie [www.fundacjaoputw.pl](http://www.fundacjaoputw.pl) w zakładce „Wydawnictwa Senioralne” można znaleźć publikacje: „44 lata ruchu UTW”, „Poradnik Wolontariusza”, „Poradnik Cyberbezpieczeństwo Seniorów”.

Zachęcamy, by zajrzeć na kanał Fundacji na **YouTube: Fundacja OPUTW**. Można znaleźć tutaj m.in. wykłady o cyberbezpieczeństwie, które uzupełnią Waszą wiedzę z poradnika.

### SIŁOWNIA PAMIĘCI – Stowarzyszenie Stocznia

Siłownia Pamięci to praktyczny i bezpłatny narzędziownik zawierający różnorodne materiały przydatne w przygotowaniu i prowadzeniu treningów umysłu z seniorami:

[www.silowniapamieci.pl](http://www.silowniapamieci.pl)

### Polona – polska biblioteka cyfrowa

Polona – polska biblioteka cyfrowa, w której udostępniane są zdigitalizowane książki, czasopisma, grafiki, mapy, muzykalia, druki ulotne oraz rękopisy pochodzące ze zbiorów Biblioteki Narodowej oraz instytucji współpracujących:

[www.polona.pl](http://www.polona.pl)

### Legalna Kultura

Fundacja Legalna Kultura udostępnia na swojej stronie internetowej informacje na temat muzeów, archiwów i galerii dostępnych online:

[www.legalnakultura.pl](http://www.legalnakultura.pl)

### Trzej Kompozytorzy

Portal [www.trzejkompozytorzy.pl](http://www.trzejkompozytorzy.pl) oferuje dzieła: Witolda Lutosławskiego, Henryka Mikołaja Góreckiego i Krzysztofa Pendereckiego. Bogate zbiory gwarantują nie tylko wiele godzin muzycznych doznań, lecz także materiałów do przeczytania.

### Portal Arts&Culture od Google

Strona zbiera informacje o dziełach sztuki, trendach kulturowych czy wydarzeniach historycznych z całego świata. To rozrywka na długie godziny, a nawet dni. Dzięki stronie można odbyć też wirtualne spacerunki m.in. po Muzeum Muncha w Oslo, Muzeum Królowej Zofii w Madrycie, Narodowej Galerii Sztuki w Waszyngtonie:

[www.artsandculture.google.com](http://www.artsandculture.google.com)

## TURYSTYKA

### Warszawa jakiej nie znacie - WARSAW TOUR

Strona [www.warsawtour.pl](http://www.warsawtour.pl) umożliwia dotarcie do miejsc, w których być może jeszcze nie byliście. Brakowało czasu? Nie wiedzieliście o ich istnieniu? A może myśleliście, że nic ciekawego nie mają do zaoferowania? Kliknij w zakładkę „Odkryj Warszawę”, a następnie wybierz: „Zostań w domu, zwiedzaj Warszawę online”. W ofercie znajdziecie m.in. takie miejsca jak: Zamek Królewski, Muzeum Łazienki Królewskie, Centrum Nauki Kopernik, Warszawski Ogród Zoologiczny, Muzeum Sztuki Nowoczesnej, Zachęta Narodowa Galeria Sztuki, Muzeum Sportu i Turystyki, Państwowe Muzeum Etnograficzne, Centrum Pieniądza NBP, Muzeum Życia w PRL, Muzeum Niepodległości, Teatr Wielki – Opera Narodowa, Filharmonia Narodowa.

## WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE

### Stowarzyszenie Syntonia

tel. 792 810 820 lub 792 810 180;

ONLINE: [wsparcieopiekunow@gmail.com](mailto:wsparcieopiekunow@gmail.com)

[zapisy@syntonia.org.pl](mailto:zapisy@syntonia.org.pl)

SKYPE: Wsparcie Opiekunów

**DYŻUROWAĆ BĘDZIEMY:**

poniedziałek 9:00–13:00 wtorek i środa 9:00–12:00

### Polski Czerwony Krzyż

tel. 607 050 655

(czynny pon.–pt. w godz. 9.00–14.00)

Porady psychologiczne udzielane będą

poniedziałek 8.00–20.00, czwartek 18.00–20.00

### Fundacja Razem

tel. 733 563 311 (pon.–pt. w godz. 10.00–18.00)

### Telefon zaufania Stowarzyszenie mali bracia Ubogich

tel. 22 635 09 54 (pon.–pt. w godz. 17.00–20.00)

### Fundacja Projekt Starsi

tel. 537 375 505

Fundacja pomaga osobom starszym krzywdzonym przez swoich bliskich, zdalnie prowadzi:

- pomoc interwencyjną (zgłasza odpowiednim służbom i monitoruje przypadki przemocy wobec starszych)
- wsparcie psychologiczne
- pomoc prawną



ROZMAWIAŁA:  
MARZANNA DE LATOUR

# MAGIA RADIA

## KRZYSZTOF TUROWSKI

**TO RADIO, NIE TYLKO DOBRE GENY, MIAŁO WPŁYW NA MOJĄ ŻYCIOWĄ I SPOŁECZNĄ AKTYWNOŚĆ.**

TAKŻE TĄ „W STANIE SPOCZYNKU”, NA EMERYTURZE. CZY TAK SAMO JEST Z MOIMI PRZYJACIÓŁMI Z RADIA? CO ROBIĄ „PO RADIU”? JAKO PIERWSZEGO ZAPYTAŁAM O TO **KRZYSZTOFA TUROWSKIEGO** – ZNAKOMITEGO DZIENNIKARZA I MOJEGO SERDECZNEGO PRZYJACIELA.

**O**d 50 lat jestem zawodowym dziennikarzem. Rozpocząłem pracę w Radiu Koszalin, potem było Radio Łódź. Jako uchodźca polityczny na emigracji współpracowałem z Radiem Wolna Europa, paryskim „Kontaktem”, paryską „Kulturą”, Radiem France International i chicagowskim „Pomostem”. Po powrocie do kraju przez sześć lat byłem korespondentem francuskiego dziennika Le Figaro, jednocześnie dziennikarzem Telewizji Polskiej, gdzie prowadziłem własny program *Godzina szczeroci*. Potem zostałem dyrektorem Polskiego Ośrodka Informacji Turystycznej w Brukseli i Luksemburgu, gdzie pracowałem ponad siedem lat. Po powrocie wymyśliłem „polskiego hydraulika” i wylądowałem w stacji telewizyjnej TV Biznes, później kupionej przez Polsat. Tam przepracowałem sześć lat i zostałem dyplomatą, radcą ekonomicznym ambasady Rzeczypospolitej Polskiej w Brukseli i Luksemburgu. Na tym moja praca zawodowa się skończyła, ale nie działalność dziennikarska. Wydałem dwie książki, za chwilę wydam też trzecią i czwartą. Piszę felietony do mojej gazety dzielnicowej na Pradze-Południe, która nazywa się „Dzielnica”.



W Teatrze Nowym w Łodzi. fot. archiwum prywatne

**Podobnie jest z moim życiem „po radiu”. Wydałam książkę o rodzinie i ciągle mam potrzebę pisania. Może jakaś książka o sobie? Zastanawiałam się, skąd bierze się ta moja aktywność, i ustaliłam, że ma korzenie radiowe. A twoja?**

Z radia czy z urodzenia? „Już ci ja tak z urodzenia”, jak mawiał poeta. Po prostu tak mam. Mój ojciec był aktorem, musiał być aktywny, zmieniał teatry. Mama nie, ale ciągle była wesoła. To mam po niej, optymistyczne nastawienie do życia. Jeżeli nie będę aktywny, to grozi mi, że usiądę przed telewizorem i się nie ruszę, a to oznacza śmierć kliniczną. Bardzo chcę być aktywny

i jestem, bo aktywność równa się życie. I chciałbym je wykorzystać do końca. Czasami jednak zdarza mi się, jak mawiał Julian Tuwim, „szlafroczyć cały dzień”.

**Masz różne pomysły, brałam udział w jednym z nich. 13 grudnia w Łodzi, w rocznicę stanu wojennego, zorganizowałaś spotkanie w teatrze. Sala była pełna. Aktorzy czytali listy, które pisałaś do przyjaciół w kraju. Zamieściłaś je w książce *Listy z epoki absurdu*. Była tam też aktorka, która nosiła moje imię i czytała twoje listy do mnie.**

Bo pisałaś do mnie, ja do ciebie. Ty zachowałaś moje listy, a ja zachowałem listy moich przyjaciół do mnie. To było z inicjatywy dyrektora Teatru Nowego, Krzysztofa Dudka, za co jestem wdzięczny, i Macieja Wojtyszko, dyrektora artystycznego.

**Oprócz tego spektaklu masz jeszcze inne pomysły?** Dwie książki są złożone, właściwie trzy. *Historia ludzkiej chciwości* mojej wywiady, a także reportaże z różnych lat – od czasów radiowych po rok 2019. To jest książka *Jak bal to bal*. Będzie dostępna w maju na Warszawskich Targach Książki.

**Co myślisz o tych, z którymi mamy kłopot, bo siedzą w domu i są mało aktywni. Co powoduje ten brak aktywności?**

To pytanie do psychologa czy geriatry. Ja myślę, że to może być już w genach czy w rodzaju aktywności zawodowej. My nie jesteśmy typowymi przykładami do takich rozważań. Byliśmy zawsze z ludźmi. Jak mnie ktoś pyta, co jest najciekawsze w życiu dziennikarza, to mówię – człowiek. Nasze kontakty, nasze spotkania.

**Nasza ciekawość ludzi i świata. Musisz na coś koniecznie zareagować, bo ci się podoba albo cię oburzyło. A ponieważ mamy możliwość podzielenia się swoim**

**zachwytem czy oburzeniem, to dzielimy się.**

Ciekawość świata i ciekawość życia. Co jeszcze i co dalej? *Co dalej* to tytuł mojej następnej książki ze wspomnieniami. Na to pytanie nie znamy odpowiedzi, to jej poszukujemy. Nie można usiąść w domu i już. Czasami mi się nie chce, ale się zbieram i idę. Trzy razy w tygodniu tańczę tango argentyńskie i taniec towarzyski. Chodzę na fitness po to, żeby moje ciało wiedziało, że ma pana. Tam przychodzi sporo osób w podeszłym wieku, ci aktywni. Co z nieaktywnymi? Może tak lubią? Życie jest tylko jedno, jak ktoś lubi siedzieć w domu przed telewizorem, jego sprawa. Ja im tylko współczuję. #

### List z 4 marca 1983 roku

*Kochana Marzenko, otóż nie jestem już w Sainte-Sigolene, ale w Paryżu, gdzie po dwóch tygodniach znalazłem pracę. Cóż ja się nabiegałem i nachodziłem zanim zostałem ładowaczem. Od 11 lub 12 w południe do 21 wieczorem ładuję i rozładuję ciężarówkę. Jak widzisz do wielkości daleko, ale cóż, to daje pieniądze, które, choć szczęścia nie dają, to żyć się bez nich nie da, zwłaszcza tu na Zachodzie. Szlag mnie trafia, jak pomyślę, jak sobie ludzie wyobrażają Zachód i jak ja sobie wyobrażałem. Mieszkam w jednym maleńkim pokoiku, z kolegą, na poddaszu, zlew zapchany, kibel na korytarzu i zimna woda za 600 franków miesięcznie, a zarabiam 4500 na rękę (to dużo, jak na początek). Ale oczywiście jestem i pocieszam się, że to wszystko nie ma porównania z krajem.*

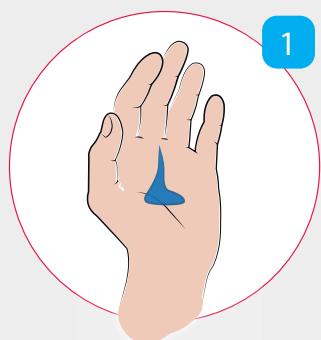


Promocja książki. fot. archiwum prywatne

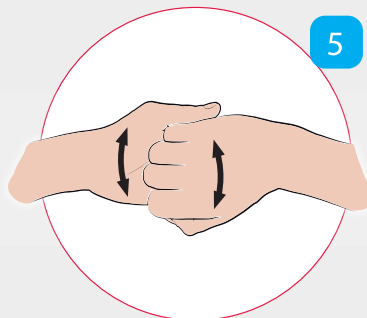
# Jak skutecznie dezynfekować ręce?

Użyj środka do dezynfekcji rąk,  
który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

Czas trwania:  
do wyschnięcia  
dłoni



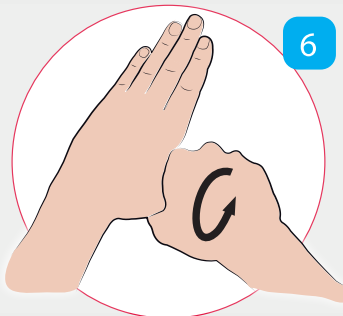
1 Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone



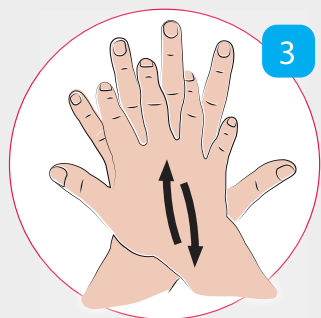
5 Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



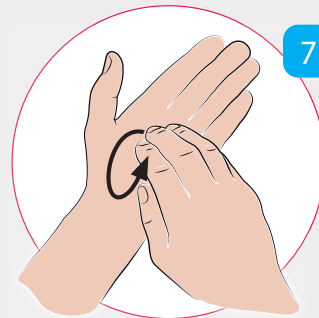
2 Pocieraj dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię



6 Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie



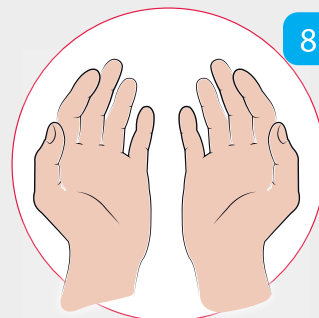
3 Pocieraj wewnętrzną część prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie



7 Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie



4 Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni



8 Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane



Ministerstwo Zdrowia





MARZENA MICHAŁEK

# ZAKŁAD WIZJI I FINEZJI



**Kowale. Losu Wiesław Górski  
i Jerzy Kamiński**  
Fot. Marzena Michałek

**NA WARSZAWSKICH SZMULKACH, OBOK  
CHODNIKA, STOI NIEOCZYWISTY  
DROGOWSKAZ. WSKAZUJE TRZY STRONY  
ŚWIATA: PRZESZŁOŚĆ, PRZYSZŁOŚĆ  
I TERAŹNIEJSZOŚĆ. TERAŹNIEJSZOŚĆ, U ZBIEGU  
KAWĘCZYŃSKIEJ I WOJNICKIEJ, NIE DAJE  
SPECJALNEJ NADZIEI - WSKAZUJE NA MUR PO  
PRZECIWLĘGŁEJ STRONIE ULICY. IDĘ ZATEM  
W STRONĘ CZWARTEJ STRONY ŚWIATA, KIERUJĄC  
KROKI DO DRUCIANKI. DO KUŹNI KOWALI LOSU.**

**SKIERNIEWICKA 12  
- TAM WSZYSTKO SIĘ ZACZĘŁO**

**W**arsztat na Woli był od 1921 r. I tam – mówi pan Wiesław Górski – byliśmy współnikami założyciela, pana Tadeusza Szmalenberga, a potem odkupiliśmy od niego wszystko i przenieśliśmy się ze Skierniewickiej na Obozową. A teraz jesteśmy tutaj, na Wojnickiej. Ale tylko do marca – dodaje pan Jerzy Kamiński, jeden z dwóch Kowali Losu, których odwiedzam w praskiej Druciance.

Mamy pięciu pracowników. Najmłodszy ma około 40 lat. Mamy też kowala, który z nami wszystko robi. My razem mamy 128 lat – śmieje się pan Jerzy. – Chcielibyśmy, żeby to przetrwało. Czy pod naszym szyldem – nie wiemy. →



Kuźnia Kowali Losu  
Fot. Marzena Michałek



Kuźnia Kowali Losu  
Fot. Marzena Michałek



## Klient przychodzi i mówi nam o swoich marzeniach

– Przychodzi klient i mówi, że marzy o szafeczce albo o ławeczce. Albo o żyrandolu. Ale my nie rysujemy. My słuchamy – mówią chórem. – A potem wymyślamy. I klient musi to zaakceptować. Działamy tak jak Witkacy – on robił takie portrety, jak jemu się podobały, a jak klientowi nie pasowało, to go wywalał. Jesteśmy artystami. Do nas jak przychodzi klient, to my się go pytamy, skąd on przychodzi, kto go polecił – mówi pan Wiesław. – Musimy klienta zaakceptować. Bo jak go nie znamy, to mu nic nie zrobimy – kontynuuje. – No chyba że klient nas zacieka. To wtedy się zastanawiamy – wtrąca Jerzy. – Odmówiliśmy wielu klientom. I to za duże pieniądze. Bo nam się system pracy nie podoba. Robimy dla dużych deweloperów, ale to oni muszą nas zaakceptować, a nie my ich. Te wszystkie balustrady, bramy to my to robiliśmy – wtrąca pan Wiesław. – Oni się już do nas przyzwyczaili. I nie dyskutują. Te pomidory, które tutaj widać, robiliśmy do Belgii na bramę do galerii sztuki. Robiliśmy je na wzór pomidorów szklarniowych, ale nie mogły być za ciężkie, więc w środku są puste – kowale wskazują na misterną metalową draperię z lekko podwiniętych liści i kształtnych pomidorów. – Papieża też mamy – pokazują popiersie. – Stoi na Opaczewskiej. Był bardziej podobny, ale ksiądz, który zlecił odlew, kazał poprawić

**NIE BOIMY SIĘ KONKURENCJI.  
BO KONKURENCJA  
NAJCZĘŚCIEJ JEST ZAMKNIĘTA  
W SCHEMACIE. A MY NIE.**

nos i tym sposobem papież jest podobny teraz do tego księdza – śmieje się pan Wiesław. – Ale on już nie żyje.

– Robiliśmy kraty, schody, łóżka, nawet krzyże, np. w kościele w Siemiatyczach. 30 m w górę, jak II-piętrowy wieżowiec – wspomina Jerzy. – I Wiesiek wiszący na jednym ramieniu tego krzyża. Bez żadnych zabezpieczeń. Te krzyże sami na górę wnosiliśmy. Podlasie mamy zresztą opanowane. Podobnie jak Dubaj i Stany. Różne rośliny też robimy. Tulipan na przykład jest niewdzięcznym kwiatkiem. Trudno oddać w nim życie. Bo on jest płaski. No i podkównie kujemy. Chyba że na prezent – dodaje.

– W jednej dużej sieciowej kawiarni od lat robimy wszystko – mówią chórem. – Od lamp mosiężnych, loftowych po bary, szafki, lustra, konsole, kredensy i krzesła. Współpracujemy z takim projektantem, ale on nam przekazuje tylko pomysł, a my robimy tak, jak chcemy. Bo on nie daje nam rysunku szczegółowego. Ufa nam – dodają zgodnie. – Mamy z reguły wspólną wizję. Choć bez przerwy się kłócimy – krzyczy radośnie pan Wiesław. – Bo my nie bawimy się tylko w kowalstwo. Robimy różne rzeczy. Nie boimy się konkurencji. Bo konkurencja najczęściej jest zamknięta w schemacie. A my nie.

– Jak robiliśmy fragmenty ogrodzeń grobowców na Powązkach, to konserwator zabytków się zastanawiał, co jest oryginalną częścią ogrodzenia, a co zrobiliśmy my. Patynujemy, postarzamy, a nawet robimy wżery – pochylony pan Jerzy wyciąga i pokazuje po kolei fragmenty balustrad, krętek i zawiasów.

## Na początku byłem hipisem

Pan Wiesław wspomina świat lat 60. – Miałem wszystko

wtedy w nosie. Ryśka Riedla znałem, jeszcze przed Dżemem. Byliśmy jak bracia. Szybko żyliśmy. Z Jurkiem jeździliśmy sobie autostopem po Polsce i wtedy nasze drogi się zeszły. On pracował w tamtym warsztacie, który przejęliśmy, u pana Szmalenberga – opowiada pan Wiesław. – Dalej jestem wolnym duchem – dodaje zadziornie.

– Ja zaczynałem od niczego. Byłem u Szmalenberga pracownikiem, a popołudniami pracowałem na tzw. fuchach, dorabiałem. W latach 80. trzeba było należeć do cechu, spółdzielni, mieć lokal – dołącza się do wspomnień pan Jerzy. – A my nie mieliśmy nic. Nie stać nas było. Robiliśmy na początku w garażu. Udało nam się kupić jedno kowadło z odzysku – to był istny cud. Kuźnię odkupiliśmy taką około 200-letnią, napędzaną jak maszyna do szycia. Wtedy odszedłem od Szmalenberga – on wiedział o moich fuchach. A potem od niego kupiliśmy wszystko. Bo on był przed osiemdziesiątką i nie dawał już rady. A Wiesław, Wiesław zawsze miał ukryty talent do tej roboty – śmieje się Jerzy.

– Ja byłem po zawodówce samochodowej i miałem za sobą doświadczenia ślusarskie – wtrąca pan Wiesław. – Ale umiem robić wszystko. A teraz przychodzi człowiek po ASP i opowiada, że mosiądz jest mocniejszy niż stal.

Na pytanie, czy się lubią, słyszę gromkie „NIE!”, po czym wybuchają śmiechem. – To tak jak w małżeństwie – dodają. Prawie całe życie razem. Niczego się już nie boimy. I niczego nie żałujemy. A bez pasji i bez energii



**Kowale Losu przy pracy.**  
Fot. Marzena Michałek



## **BĘDZIEMY PRACOWAĆ DO KOŃCA. DOPÓKI DAMY RADE. NIE PRZEWIDUJEMY EMERYTURY.**

niech nikt się nie bierze za żadne rzemiosło. Za żadną pracę. Nawet z wykopania dołu można czerpać przyjemność. Po nas przyjdą inni jednak. Wiemy. Takich niezastąpionych to leżą przecież całe Powązki – dodaje Wiesław. – Ale będziemy pracować do końca. Dopóki damy radę. Nie przewidujemy emerytury. Teraz na Druciance to jesteśmy taka wartość dodana. A potem, jak powstaną tu lofty, to zobaczymy.

– Dzieci nie chcą tego kontynuować – bez żalu stwierdza Jerzy. – Nawet nasza wspólna córka – śmieje się. W opowieści o wspólnej córce każdy dopatruje się jakiś obyczajowych czy wręcz erotycznych sensacji. A prawda jest bardzo ludzka – to historia przyjaźni. Jerzy jest ojcem chrzestnym córki Wieśka – Kaśki – i stąd mówią o niej nie inaczej niż „wspólna córka”.

### **Drucianka**

– Tu kiedyś nawet wąskotorówka była. – Nie wąskotorówka, tylko wózki jeździły – Jerzy poprawia pana Wiesława. Tu wszystkie firmy kiedyś były. A teraz kupił to właściciel Konesera, spółka belgijska. Kiedy pytam o plany, na chwilę zalega cisza. – Mieszkaniówka tu będzie i rewaloryzacja terenów zabytkowych, starych zabudowań fabrycznych Drucianki. Podobnie jak Koneser – dodaje pan Jerzy. – Tego terenu jest dużo. Tutaj ciągle kręcili filmy o „Gęsiówce”, wojenne, jakieś reklamy. Teraz jest zakaz wstępu, bo jest zagrożenie budowlane i zabronili wchodzić do środka.

### **Tu bije serce Pragi**

– To będzie ławeczka na 150-lecie Pragi – pokazuje pan Wiesław. – Stanie pod praskim ratuszem. Nie mieli projektu, więc powiedzieli, żebyśmy sami go wymyślili i my wymyśliliśmy taką kobitę, która sprzedawała na Bazarze Różyckiego pyzy. Te pyzy pływały w gorącym smalcu, gotowe do zjedzenia. Można było dostać do nich pieprz i paprykę, a czasem nawet setkę, jak się oko puściło – śmieje się pan Jerzy. – Tylko słoik trzeba było oddać, bo to był towar deficytowy. Mróz był -20 stopni, a tu słoik gorący, owinięty gazetami i parujące pyzy. Albo flaki – dodaje pan Wiesław z nutą nostalgii w głosie. #

**KOWALE.LOSU S.C. W. GÓRSKI, J. KAMIŃSKI** - Jerzy Kamiński od ponad 40 lat zajmuje się kowalstwem artystycznym. Ukończył Szkołę Rzemiosł Artystycznych. Od 1982 r. do 1990 r. pracował w warsztacie kowalskim Tadeusza Szmalenberga. Później, wraz z Wiesławem Górskim, przejął pracownię przy ul. Skierniewickiej na Woli. Obecnie ich firma Kowale Losu mieści się przy ul. Wojnickiej na Pradze. Robią z metalu witraże, meble, bramy, okucia, balustrady, lampy, schody i wiele innych nietypowych konstrukcji.

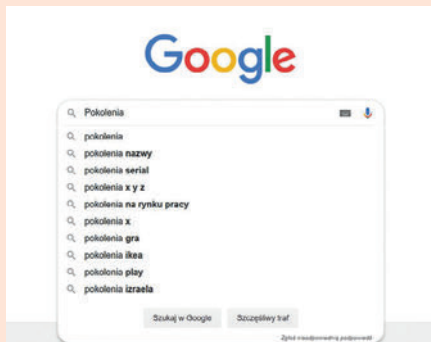


TEKST  
ADAM BOROWICZ

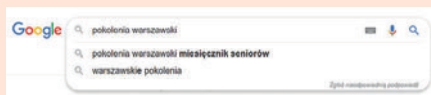
# CZĘŚĆ I: JAK EFEKTYWNI KORZYSTAĆ Z ZASOBÓW SIECI

ZASOBY INTERNETU TO OKOŁO 200 MLN STRON WWW, A TAKŻE SERWISÓW (ZBIORY STRON ZAWIERAJĄCYCH INFORMACJE KIEROWANE DO OKREŚLONYCH GRUP SPOŁECZNYCH) ORAZ PORTALI (SERWISÓW OFERUJĄCYCH TEMATYKĘ PRZEZNACZONĄ DLA SZERSZEGO GRONA ODBIORCÓW). CZĘSTO, ZE WZGLĘDU NA PODOBNE FUNKCJE, TERMINY **SERWIS I PORTAL** UŻYWANE SĄ ZAMIENNIE. JAK Z NICH KORZYSTAĆ W BARDZIEJ EFEKTYWNY SPOSÓB?

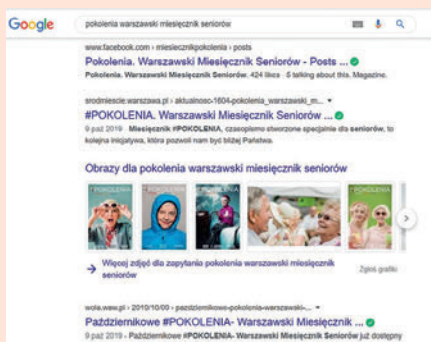
**MAŁE  
ĆWICZENIE:**  
znajdź w sieci informacje  
o swoim ulubionym  
miesięczniku dla seniorów.



Wpisując słowo „pokołenia” zobaczysz najczęściej wyszukiwane frazy z jego użyciem.



Jeśli doprecyzujesz wyszukiwanie o słowo „warszawski”, Google wyświetli ci pełną nazwę miesięcznika.



Po kliknięciu w nią ukażą ci się linki do stron, na których są wzmianki o nas. Zobaczysz także link do naszego profilu na Facebooku oraz grafiki związane z wpisaną frazą.

**W** kontekście wyszukiwania warto pamiętać o modnym ostatnio określeniu **media społecznościowe**. W uproszczeniu są to portale i serwisy oferujące usługi w zakresie komunikacji społecznej. Ułatwiają m.in. odnajdowanie znajomych oraz osób znanych w innych kontekstach, a także tworzenie grup o podobnych zainteresowaniach i dzielenie się opiniami w sprawach życia codziennego.

## WYSZUKIWARKI

Poruszanie się w gąszczu informacji umożliwiają **wyszukiwarki**. W odróżnieniu od **przeglądarek** służą do wyszukiwania informacji, **których adresu nie znamy**.

Zazwyczaj korzysta się z wyszukiwarki firmy **Google** (przeszło 90 proc. internautów) oraz jej implementacji w przeglądarkach **Google Chrome** i **Mozilla Firefox**. Zdecydowanie rzadziej funkcjonują mniej popularne w Polsce **Yahoo!** czy **Bing** (firmowana przez Microsoft). Najmniej popularna jest wyszukiwarka **Ask** (nieco już przestarzała). Wskaźniki te zmieniają się w przypadku korzystania ze smartfonów i tabletów. Tu już absolutnie dominuje **Google**.

## ➔ Uwaga praktyczna

**Znajomość adresów wyszukiwarek nie jest konieczna. Standardowo są one zintegrowane z przeglądarkami.**

**W Google Chrome oraz Firefox mechanizm wyszukiwarki Google zintegrowany jest z polem adresowym lub wyszukiwania. Informują o tym kontekstowo rozmieszczone kolorowa ikona Google oraz lupki.**

W przeglądarce Firefox, zainstalowanej na urządzeniach stacjonarnych i mobilnych, ikonie lupki towarzyszy komunikat zachęty: „Wprowadź adres lub szukaj w Google”, zaś ikonie kolorowej obok litery „G”: „Szukaj w internecie”. Umieszczona z jej prawej strony ikona strzałki stanowi alternatywę dla klawisza **Enter**. Jej kliknięcie powoduje uruchomienie procesu wyszukiwania. Analogicznie w przeglądarce Google Chrome ikonie lupki towarzyszy komunikat zachęty: „Wyszukaj w Google lub wpisz URL”, gdzie URL (ang. *Uniform*





## PORUSZANIE SIĘ W GĄSZCZU INFORMACJI UMOŻLIWIĄJĄ WYSZUKIWARKI.

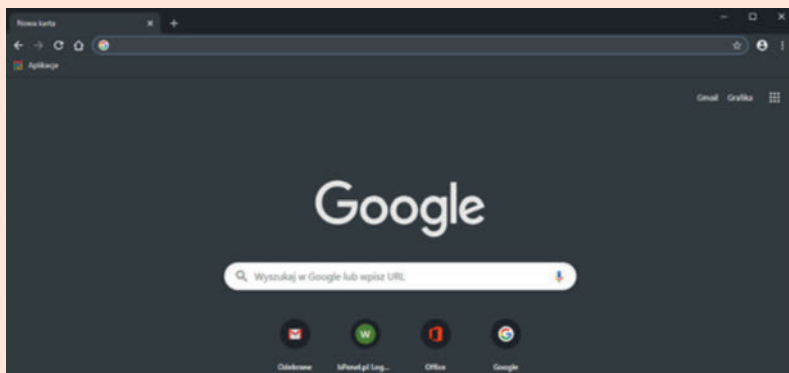
*Resource Locator*) oznacza format adresowania zasobów internetowych. W obu przeglądarkach mechanizm wyszukiwania dostępny jest zarówno w górnej, jak i centralnej części okna, powyżej miniatur reprezentujących ostatnio odwiedzane strony czy aplikacje.

W wyszukiwarce Google w prawej części pola wyszukiwania oznaczonego lupką umieszczona jest ikona klawiatury. Jej kliknięcie powoduje wyświetlenie oraz możliwość korzystania z klawiatury ekranowej. W polu adresowym widoczny jest jej adres (<https://www.google.pl>). Mniej intensywny kolor pierwszych członów adresu oznacza, że przy wpisywaniu ręcznym litery te mogą być pominięte.

Co ważne – początkowa część adresu www może mieć formę **HTTP** lub **HTTPS**. Litera „S” oznacza szyfrowanie, a w konsekwencji większe bezpieczeństwo zawartości strony, do której prowadzi adres. Warto również pamiętać, że na większe zaufanie zasługują adresy narodowe zakończone literami oznaczającymi dane państwo, np. dla Polski jest to *.pl*, dla Niemiec – *.de*, a dla Wielkiej Brytanii – *.uk*.

### FUNKCJA WYSZUKIWANIA GŁOSOWEGO

W wyszukiwarce Google do aktywacji tej usługi służy, umieszczona z prawej strony, ikona mikrofonu. Wyszukiwanie głosowe jest wygodniejsze i szybsze, lecz ciągle jeszcze nie wszyscy z niego korzystają.



Rys. 1

W przypadku urządzeń stacjonarnych i laptopów oraz Firefox'a jak dotąd wyszukiwanie głosowe standardowo nie jest dostępne. Natomiast na smartfonach i tabletach ten sposób wyszukiwania cieszy się sporym powodzeniem.

Wyniki pracy wyszukiwarek przedstawiane są w postaci list odnośników (ang. *link*) do stron, w których można znaleźć informacje spełniające kryteria wyszukiwania. Standardowo odnośnikom towarzyszą tytuły i krótkie opisy reprezentowanych stron. Kryteria wyszukiwania ustalane są za pomocą wyrazów kluczowych, czyli ciągów znaków i słów możliwie dokładnie, lecz zwięźle opisujących informacje, które mają być wyszukane. Przykładowo użycie wyrazów *zamki* oraz *obronne* w pierwszej kolejności powoduje wyświetlenie stron zawierających te wyrazy zlokalizowane obok siebie (np. *Średniowieczne zamki obronne*), następnie stron, na których znajdują się one w znacznej odległości, a dopiero na końcu stron, gdzie występuje tylko jeden z tych wyrazów

(np. *zamki do drzwi*, ewentualnie: *psy obronne*).

Liczba wyświetlanych linków jest bardzo duża i zajmują one wiele ekranów. W efekcie pojawiają się trudności w znalezieniu tych prowadzących do poszukiwanych informacji. Dzieje się tak, gdy kryteria wyszukiwania nie zostały właściwie sformułowane. Receptą na to jest doprecyzowanie wyrazów kluczowych. Najlepsze wyniki daje jednak korzystanie ze znaków specjalnych oraz operatorów logicznych, a także wyrazów specjalnych. Niewiele osób o tym wie, a jeszcze mniej używa.

Na początku listy wyników podawane są liczba znalezionych odnośników oraz czas, jaki zajęło ich wyszukiwanie. W obrębie listy mogą znajdować się linki reklamowe. Oznaczone są one etykietkami z tekstem informującym o tym fakcie, np. *Reklama*. W zależności od rodzaju wyszukiwarki reklamy są umieszczane na początku danej pozycji listy albo z jej prawej strony.

W dolnej części kolejnych stron z wynikami wyświetlana jest lista linków zawierających informacje podobne do oczekiwanych przy sformułowaniu wyrazów kluczowych. Zwykle jest ona opatrzona informacją: „Wyszukiwania podobne do: xxxxx yyyy zzzzzz”.

Na samym dole stron z wynikami wyszukiwania wyświetlany jest obszar z linkami w postaci: „1, 2 (...), 9, 10, następna”. Umożliwia on szybki przeskoczenie do kolejnych stron listy wyników.

Jedną z użytecznych funkcji wyszukiwarek jest możliwość tłumaczenia stron obcojęzycznych. Jeżeli wśród wyszukanych linków znajduje się taki adres, to jego zawartość może być przetłumaczona na język polski. Funkcję tłumaczenia uruchamia się, klikając w link „Tłumaczenie strony” (umieszczony z prawej strony jej adresu). #

# Warszawska Rada Seniorów zainicjowała akcję **#SIEDZĘWDOMUAKTYWNIE**

Warszawscy seniorzy podchodzą odpowiedzialnie do zaleceń specjalistów i zostają w domach. Czas wypełniają sobie na różne, często bardzo pomysłowe, sposoby. Biorą się za aktywności, które zazwyczaj odkładają na później, ćwiczą, rozwijają pasje, a także pomagają – na przykład szyjąc maseczki.

A Ty co robisz siedząc w domu? Jeśli chcesz pojawić się na profilu facebookowym Warszawy Senioralnej, przyślij swoje zdjęcie na adres [senioralna@um.warszawa.pl](mailto:senioralna@um.warszawa.pl) i napisz, jak spędzasz czas w domu.



BOŻENA CODZIENNIE ĆWICZY



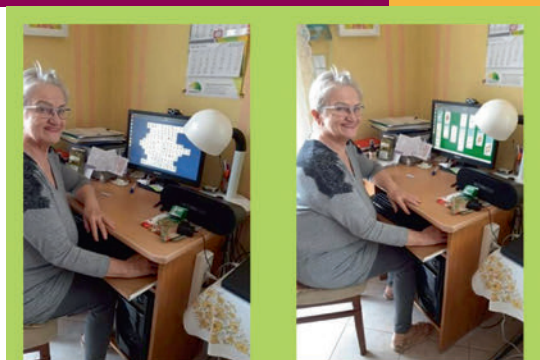
JOANNA USTAŁA,  
CO BY TU JESZCZE ZMALOWAĆ



EDWARD NAPRAWIA, CO SIĘ ZEPSUŁO



BOŻENA PRZEGLĄDA RODZINNE PAMIĄTKI



DANIĘLA OGARNIA GRY



ELŻBIETA SZYJE MASECZKI



JUREK PRZESADZA KWIATY



JANUSZ ROBI WIOSENNE PORZĄDKI



DANUTA NOTUJE WSPOMNIENIA  
I TWORZY Z NICH PREZENTY



KRZYSZTOF FOTOGUJE  
ŻYCIE CODZIENNE



**Siedź w domu aktywnie i ćwicz z „Pokoleniami”!**

Zastaw ćwiczeń do wykonywania w domu znajdziesz pod adresem: [cam.waw.pl/pokolenia/archiwum](http://cam.waw.pl/pokolenia/archiwum)



# # PUNKTY CYFROWEGO WSPARCIA SENIORA

- *Chcecie porozmawiać z rodziną za granicą?*
- *Nie wiecie jak dołączyć do grupy wsparcia na FB?*
- *Chcecie śledzić informacje o bieżącej sytuacji w mieście?*

*Skorzystajcie z pomocy doradców, którzy pomogą Wam rozwiązać problemy z komputerem, tabletem, smartfonem. Zaproponują, jak aktywnie spędzić czas w internecie, z czego skorzystać. To czas na edukację cyfrową! Wykorzystajcie go jak najlepiej.*

*Na indywidualne konsultacje można umówić się z Fundacją Nika pod wybranym numerem:*

*tel. 720-997-026, tel. 720-997-027, tel. 720-997-028.*

*Można również zadzwonić w godzinach pełnienia dyżurów przez doradców.*

## HARMONOGRAM DYŻURÓW:

### PONIEDZIAŁEK

#### godz. 9:00–10:00

tel. 733 749 714 – Jola  
tel. 690 495 949 – Marcin  
tel. 791 173 010 – Marcin Z.  
tel. 519 622 375 – Znajdź Pomoc

#### godz. 10:00–11:00

tel. 733 749 714 – Jola  
tel. 690 495 949 – Marcin  
tel. 791 173 010 – Marcin Z.  
tel. 512 862 280 – Wojtek  
tel. 519 622 375 – Znajdź Pomoc

#### godz. 11:00–12:00

tel. 733 749 714 – Jola  
tel. 690 495 949 – Marcin  
tel. 791 173 010 – Marcin Z.  
tel. 733 502 769 – Darek  
tel. 512 862 280 – Wojtek  
tel. 519 622 375 – Znajdź Pomoc

#### godz. 12:00–13:00

tel. 690 495 949 – Marcin

tel. 733 502 769 – Darek  
tel. 512 862 280 – Wojtek

#### godz. 13:00–14:00

tel. 733 502 769 – Darek

#### godz. 14:00–15:00

tel. 690 495 949 – Marcin

#### godz. 15:00–16:00

tel. 690 495 949 – Marcin

#### godz. 16:00–17:00

tel. 661 364 207 – Piotr  
tel. 690 495 949 – Marcin

#### godz. 17:00–18:00

tel. 661 364 207 – Piotr  
tel. 690 495 949 – Marcin

### WTOREK

#### godz. 9:00–10:00

tel. 519 622 375 – Znajdź Pomoc  
tel. 690 495 949 – Marcin  
tel. 734 196 684 – Kasia  
(od 9:30)

tel. 791 173 010 – Marcin Z.

#### godz. 10:00–11:00

tel. 519 622 375 – Znajdź Pomoc  
tel. 512 862 280 – Wojtek\*  
tel. 690 495 949 – Marcin  
tel. 734 196 684 – Kasia  
tel. 791 173 010 – Marcin Z.

#### godz. 11:00–12:00

tel. 519 622 375 lub  
694 135 045 – Znajdź Pomoc  
tel. 512 862 280 – Wojtek\*  
tel. 690 495 949 – Marcin  
tel. 734 196 684 – Kasia  
(do 11:30)  
tel. 791 173 010 – Marcin Z.

#### godz. 12:00–13:00

tel. 512 862 280 – Wojtek\*  
tel. 694 135 045 – Znajdź Pomoc

#### godz. 13:00–14:00

tel. 694 135 045 – Znajdź Pomoc





# PROSTY GEST MA ZNACZENIE

Z uwagi na ryzyko zarażenia koronawirusem SARS-CoV-2 wiele osób starszych oraz z obniżoną odpornością nie powinno opuszczać swoich domów.

[ Sprawdź, czy ktoś w Twoim otoczeniu potrzebuje wsparcia i otocz go opieką. ]

**BĄDŹ TYM, NA KOGO MOŻNA LICZYĆ.**

**#pomocsąsiedzka**

19 WARSZAWA  
115



# MOŻESZ NA MNIE LICZYĆ

Sąsiedzie, jeżeli z powodu **koronawirusa SARS-CoV-2** nie powinieneś wychodzić z domu, przyjmij moją pomoc. Mogę zrobić zakupy i zadbać o Twoje recepty.

Mój adres i numer telefonu:

**#pomocsąsiedzka**





Fot. Shutterstock

**godz. 11:00–12:00**

tel. 694 135 045 – Znajdź  
Pomoc  
tel. 734 196 684 – Kasia  
(do 11:30)  
tel. 791 173 010 – Marcin Z.

**godz. 12:00–13:00**

tel. 694 135 045 – Znajdź  
Pomoc

**godz. 14:00–15:00**

tel. 519 622 375 – Znajdź  
Pomoc

**godz. 15:00–16:00**

tel. 519 622 375 – Znajdź  
Pomoc

**godz. 16:00–17:00**

tel. 661 364 207 – Piotr  
tel. 519 622 375 – Znajdź  
Pomoc

**godz. 17:00–18:00**

tel. 661 364 207 – Piotr

**CZWARTEK**

**godz. 9:00–10:00**

tel. 791 173 010 – Marcin Z.

**godz. 10:00–11:00**

tel. 694 135 045 – Znajdź  
Pomoc  
tel. 791 173 010 – Marcin Z.

**godz. 11:00–12:00**

tel. 694 135 045 – Znajdź  
Pomoc  
tel. 791 173 010 – Marcin Z.

**godz. 12:00–13:00**

tel. 694 135 045 – Znajdź  
Pomoc

**godz. 14:00–15:00**

tel. 694 135 045 – Znajdź  
Pomoc

**godz. 15:00–16:00**

tel. 694 135 045 – Znajdź  
Pomoc

**godz. 16:00–17:00**

tel. 694 135 045 – Znajdź  
Pomoc  
tel. 661 364 207 – Piotr  
tel. 733 749 714 – Jola

**godz. 17:00–18:00**

tel. 661 364 207 – Piotr  
tel. 733 749 714 – Jola  
(do godz. 19)

**PIĄTEK**

**godz. 9:00–10:00**

tel. 519 622 375 – Znajdź  
Pomoc  
tel. 791 173 010 – Marcin Z.

**godz. 10:00–11:00**

tel. 694 135 045 lub tel. 519  
622 375 – Znajdź Pomoc  
tel. 791 173 010 – Marcin Z.

**godz. 11:00–12:00**

tel. 694 135 045 lub tel. 519  
622 375 – Znajdź Pomoc  
tel. 733 502 769 – Darek  
tel. 791 173 010 – Marcin Z.

**godz. 12:00–13:00**

tel. 694 135 045 – Znajdź  
Pomoc  
tel. 733 502 769 – Darek

**godz. 13:00–14:00**

tel. 733 502 769 – Darek

**godz. 16:00–17:00**

tel. 661 364 207 – Piotr

**godz. 17:00–18:00**

tel. 661 364 207 – Piotr

\*doradca niedostępny  
w dniu 28.04

\*\* doradca niedostępny  
w dniach 21 i 28.04

**godz. 14:00–15:00**

tel. 690 495 949 – Marcin  
tel. 733 749 687 – Julita

**godz. 15:00–16:00**

tel. 690 495 949 – Marcin  
tel. 733 749 687 – Julita\*  
tel. 694 135 045 – Znajdź  
Pomoc (od 15:30)

**godz. 16:00–17:00**

tel. 694 135 045 – Znajdź  
Pomoc (do 17:30)  
tel. 690 495 949 – Marcin  
tel. 661 364 207 – Piotr  
tel. 733 749 687 – Julita\*

**godz. 17:00–18:00**

tel. 661 364 207 – Piotr  
tel. 690 495 949 – Marcin  
tel. 733 749 687 – Julita\*\*

**SRODA**

**godz. 9:00–10:00**

tel. 694 135 045 – Znajdź  
Pomoc  
tel. 734 196 684 – Kasia  
(od 9:30)  
tel. 791 173 010 – Marcin Z.

**godz. 10:00–11:00**

tel. 694 135 045 – Znajdź  
Pomoc  
tel. 734 196 684 – Kasia  
tel. 791 173 010 – Marcin Z.



Fot. Shutterstock

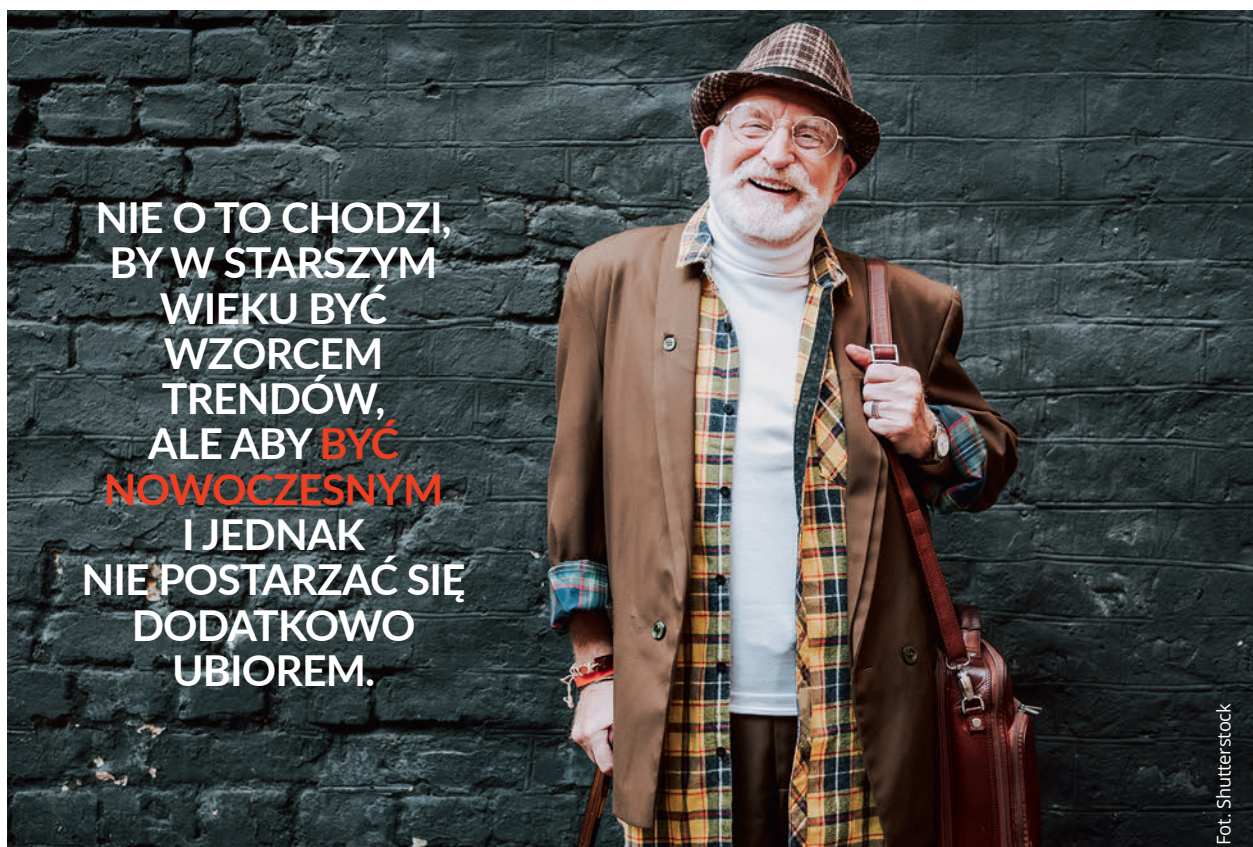
TEKST  
ANDRZEJ ZAWADZKI

# LEKCJA STYLU SENIORÓW

NIEMAL KAŻDA GAZETA PEŁNA JEST REKLAM STROJÓW, KOSMETYKÓW, BUTÓW I INNYCH RZECZY DLA KOBIET. **JEŚLI CHODZI ZAŚ O MĘŻCZYŹN**, TO TAKIE POZYCJE MOŻNA ZNALEŹĆ JEDYNIEM W NIELICZNYCH PERIODYKACH TYPOWO MĘSKICH ALBO – NA DRUGIM BIEGUNIE – W PROMOCYJNYCH GAZETKACH SUPERMARKETÓW...

**P**ewnie nieco narażę się części czytelników „Pokoleń”, gdy powiem, że seniorki noszą się znacznie lepiej niż panowie w tej samej kategorii wiekowej. O to, czy to prawda, i co z tym ewentualnie można zrobić, **postanowiłem zapytać stylistkę, panią Annę Mikulską.**

**Czy prawdziwą jest teza, że mężczyźni po sześćdziesiątce spotkani na ulicy, czy nawet gdzieś w kawiarni, wyglądają gorzej niż ich rówieśnice?**  
**Anna Mikulska:** Bałabym się takiego uogólnienia. Prawdą jest, że są zarówno mężczyźni, jak i kobiety, którzy w pewnym wieku odpuszczają sobie dbałość o wygląd. To wynika z kilku czynników, jak chociażby →



NIE O TO CHODZI,  
BY W STARSZYM  
WIEKU BYĆ  
WZORCEM  
TENDÓW,  
ALE ABY BYĆ  
NOWOCZESNYM  
I JEDNAK  
NIE POSTARZAĆ SIĘ  
DODATKOWO  
UBIOREM.

Fot. Shutterstock

z tego, że nie muszą już pokazywać się tak często publicznie, że nie są zdani na ogląd i ocenę otoczenia. Ma to jednak też tę konsekwencję, że po jakimś czasie braku obcowania z ulicą i towarzystwem w pracy tracą orientację, co ludzie noszą, co jest modne, a czego nie powinno się już zakładać. Nie o to chodzi, by w starszym wieku być wzorcem trendów, ale aby być nowoczesnym i jednak nie postarzać się dodatkowo ubiorem. Są zarówno kobiety, które mają swój styl wypracowany przez lata, jak i mężczyźni określani czasem mianem starej szkoły elegancji, którzy zawsze występują w marynarce i z fularem. Prawdziwa elegancja nie podlega tak naprawdę wpływom mody.

**Mówiąc o ubiorach seniorów, nie możemy zapominać o barierze finansowej, dochody emerytów są raczej niskie.**

**A.M.:** Dzięki Bogu wszyscy mają równe szanse – ostroju człowieka bardziej decyduje pomysł niż pieniądze. Widać to wyraźnie w przypadku osób publicznych.

**A czy coś się zmienia w tym względzie na lepsze z biegiem lat?**

**A.M.:** O, tak! Zdecydowanie na korzyść. Dużą rolę odgrywają tutaj mass media. Mam na myśli głównie telewizję, gdzie widzimy coraz starszych bohaterów programów, seriali, ale także gazety, które dostrzegają, że rośnie zdecydowanie rynek odbiorców wśród seniorów, i to nie tylko z powodów demograficznych. Do tego dochodzi internet z wieloma propozycjami. Także aktywizacja organizacji senioralnych

działających w skali lokalnej i ogólnopolskiej, imprezy i warsztaty poświęcone stylowi ubierania się i dbania o siebie czy uniwersytety trzeciego wieku mają duży udział w poprawie wizerunku naszych seniorów. Granice wieku dojrzałego wyraźnie się przesuwają, a jednym z czynników pozwalających ten wiek przesuwac na własny użytek jest dbałość o wygląd.

**Jaka jest rola pani, jako stylistki? Czy jest to trudne zajęcie?**

**A.M.:** Zawód stylisty najbardziej przypomina psychologa. Niewątpliwie w psychice człowieka tkwi klucz do powodzenia porady. Muszę na początku nie tylko zobaczyć człowieka, lecz także spróbować go poznać. Informacji o jego stylu nie czerpię wyłącznie z ubrania, w którym do mnie przyszedł, muszę przede wszystkim odczytać, dlaczego w ogóle tak się ubiera. Czasem pomocne są z pozoru dziwne pytania o to, co dana osoba lubi robić w wolnym czasie, gdzie chciałaby mieszkać, jak często chodzi do fryzjera, a nawet w czym lubi spać. Dzielę klientów na kilka podstawowych stylów – każdemu da się przypisać któryś z nich. Rolą stylisty jest odkryć największe atuty, zakamuflować mankamenty, a potem dobrać stroje zgodne ze stylem klienta. W innym przypadku, nawet jeśli ktoś dla otoczenia będzie wyglądał fantastycznie, to sam będzie czuł się źle w nowej garderobie. A nie o to chodzi w moim zawodzie – ubrany przeze mnie klient ma czuć się lepiej, nowocześniej, młodziej, pewniej niż przed wizytą. Ubrać kogoś obiektywnie dobrze nie jest problemem, ważne jest, by człowiek sam ze



sobą czuł się komfortowo w zaproponowanej stylizacji. Jeśli umie się dotrzeć do psychiki klienta, praca stylisty przynosi prawdziwą satysfakcję.

### **Zdarzają się mężczyźni korzystający z pomocy stylistów?**

**A.M.:** Trzeba mieć na uwadze to, że do stylisty najtrudniej jest... przyjść. Często potrzebny jest – szczególnie panom – jakiś dodatkowy bodziec, na przykład uwaga od otoczenia odnośnie do wyglądu czy złego stylu, sugestia zaufanej osoby itp. Bo mężczyźni albo uważają, że sami dobrze wiedzą, w co mają się ubrać, albo są przekonani, że z ich wyglądem już nic nie da się zrobić. I tu jest właśnie nasza, stylistów, rola. Ocena stylisty naprawdę różni się od oceny dokonywanej na co dzień przez koleżanki czy kolegów. Zadaniem stylisty jest nie tylko zamaskować mankamenty sylwetki, lecz także – co najważniejsze – pokazać i wyeksponować zalety. Bo – czasem wbrew wewnętrznemu przekonaniu – każdy je ma. Coraz częściej moimi klientami są panowie, choć raczej grupowo niż indywidualnie, np. na służbowych wyjazdach, które są wzbogacane o porady stylistów. Zdarza się, że przychodzą także mężczyźni 65+. Są często bardziej wdzięcznymi klientami niż kobiety, bo są konsekwentni. Nie podlegają tak łatwo wpływom zdjęć z gazet czy temu, co widzieli u kolegi.

### **A czy jeśli już mężczyzna przyjdzie, umie wykorzystać dawane mu rady?**

**A.M.:** Generalnie, nie tylko wśród panów, są dwa typy klientów korzystających z porady stylistów: tacy, którzy się przywiązują i systematycznie pojawiają z prośbą o poradę, i tacy, którzy podczas konsultacji dostają wskazówki, uwagi, sugestie, a później doskonale dają sobie radę sami. Ci drudzy nabierają przede wszystkim pewności siebie, a wizytę u doradcy traktują jako swego rodzaju drogowskaz czy inspirację.

### **A coś bardziej konkretnego, coś, co zachęciłoby naszych czytelników, by poszukali stylisty?**

**A.M.:** W zasadzie nie ma problemów ze znalezieniem takiej usługi. W Polsce już wiele większych centrów handlowych, inspirując się zachodnimi sąsiadami, oferuje na co dzień bezpłatne porady. Doradca wizerunku nie pobiera za to wynagrodzenia, gdyż jest tam zatrudniony jako konsultant. Na ogół na osobę – kiedy już przyjdzie – poświęcamy około 1,5 godziny. Trzeba tylko zadać sobie trochę trudu, by takie miejsce i stylistę, a właściwie jego czas, znaleźć. Dla osób poruszających się po internecie nie powinno być z tym problemów. Styliści mają różne rodzaje cenników: godzinowe, w zależności od rodzaju usługi lub pakietowe. Możemy umówić się na analizę kolorystyczną,

dobranie odpowiednich fasonów i stylizację sylwetki, przegląd szafy czy same zakupy. Rolą stylistki jest zainspirować klienta czymś nowym. To jest najtrudniejsze, bo każdemu z nas jest ciężko wyjść poza strefę komfortu ukształtowaną przyzwyczajeniami. Proszę jednak nie mylić roli stylisty z postawą sprzedawców, którzy nie zawsze są uczciwi i potrafią wmówić, że dwa rozmiary za mała albo kolorystycznie zupełnie nieodpasowana marynarka leży jak ulał. Czasem zdarza się, że ich wynagrodzenie uzależnione jest od sprzedaży – a to rodzi pokusę. Na szczęście coraz więcej marek przeprowadza w sklepach szkolenia ze stylizacji dla pracowników. Nie od dziś wiadomo, że zadowolony i dobrze ubrany klient może być doskonałą reklamą i wizytówką sklepu.

### **Jakie są pani doświadczenia, jeśli chodzi o grupowe porady i warsztaty stylizacji dla seniorów?**

**A.M.:** Takie inicjatywy spełniają bardzo istotną funkcję w poprawie wizerunku i aktywizacji grupy. Z doświadczenia wiem, że również i dla tej grupy wiekowej osobne szkolenia dla pań i panów lepiej się sprawdzają. Mimo podobnych tematów są to jednak dwa różne światy, podejścia i energia. Ale zapewniam, że jeśli już mężczyźni biorą udział w szkoleniu, są wiernymi i aktywnymi słuchaczami. Zadają dużo pytań i wchodzą w dyskusję, zgłębiając temat. Organizując takie spotkania, wydaje się, że trudniej jest zebrać grupę, bo u panów dochodzi jeszcze obawa konfrontacji z innymi, czego prawie nie ma u kobiet. Ale to tylko początki. I zdarza się, że takie wyłącznie męskie spotkania są... chętnie podglądane przez kobiety.

**Dziękuję za rozmowę. #**

**JEŚLI JUŻ  
MĘŻCZYŹNI  
BIORĄ UDZIAŁ  
W SZKOLENIU,  
SĄ WIERNYMI  
I AKTYWNYMI  
SŁUCHACZAMI.**





TEKST  
ANDRZEJ ZAWADZKI

# ZEGARY

PANA **JANA SZYMAŃSKIEGO** ODWIEDZAM W JEGO PRACOWNI ZEGARMISTRZOWSKIEJ NA BIAŁOŁĘCE. POCZĄTEK WIZYTY MAM NIEZBYT UDANY.

*- TO NATURALNE, ŻE PAN, JAKO ZEGARMISTRZ, KOLEKCJONUJE ZEGARY – ZAGAJAM. NA CO GOSPODARZ ENERGETYCZNIE PROTESTUJE: – TU WCALE NIE MA NIC NATURALNEGO. JESTEM RZEMIEŚLNIKIEM NAPRAWIAJĄCYM ZEGARY. CZY PAN SŁYSZAŁ O MECHANIKACH SAMOCHODOWYCH KOLEKCJONUJĄCYCH SAMOCHODY? – ŚMIEJE SIĘ. – ZRESZTĄ, ZEGARMISTRZOWIE TO ZAWÓD NA WYMARCIU, W CAŁEJ WARSZAWIE JEST NAS KILKU. PASJA KOLEKCJONERSKA TO ZUPEŁNIE COŚ INNEGO NIŻ NAPRAWA ZEGARKÓW.*

**W**nętrze pracowni jest – bez przesady – wypełnione zegarami i zegarkami w najróżniejszych odmianach, stylach, wielkościach i co tam jeszcze. Pan Jan każe mi zaczekać chwilę, bym o godzinie 11.00 wysłuchał koncertu w wykonaniu jego kolekcji. Tego, co się wtedy wydarzyło, nie da się opisać: dziesiątki dźwięków różnych tonacji i mocy następujących po sobie – z pewnością w przemyślanej sekwencji – robią niesamowite wrażenie. Na szczęście mam aparat fotograficzny, którym próbuję oddać klimat pomieszczenia. – *Nakręcam je raz w tygodniu* – mówi właściciel zegarów, odpowiadając na niezadane pytanie.

Pan Szymański jest wspaniałym rozmówcą: mówi chętnie i ze swadą. Potrafi opowiadać nie tylko o zegarach, lecz także o wpływającym czasie, o powiedzeniach i przysłowiach związanych z tym tematem, jak chociażby o „szarej godzinie”, która płynęła wolno, bo była oczekiwaniem na zapalenie lampy naftowej. Ta godzina niesłychanie się dłużyła – niewiele można było w tym czasie zrobić, więc był to moment wyciszenia, zadumy, rozmowy z bliskimi przed końcem dnia.

Z wykształcenia mój gospodarz jest biologiem, był nauczycielem,



Z zegarmistrzowską precyzją fot. A. Zawadzki

nawet dyrektorem szkoły. Czasem spotyka swoich uczniów i wie, że oni go też rozpoznają. Przygodę z zegarami rozpoczął w wieku 10 lat. Już wtedy, oczywiście zupełnie amatorsko, naprawiał przynieszone mu przez znajomych zegarki. Nic więc dziwnego, że dziś zdarza mu się znaleźć swój „gmerek”, czyli podpis świadczący o naprawianiu jakiegoś egzemplarza przed kilkudziesięciu laty.

W budowie zegara nie ma nic skomplikowanego, przekonuje mnie mój rozmówca. To są znane od wieków przełożenia, z których trzeba stworzyć mechanizm, by potem zamknąć go w jakiejś obudowie – dużej lub małej, to bez znaczenia. Są w kolekcji pana Jana obudowy zegarów z sosnowego drewna z kukułką wystruganą z lipowego klocka przez rzemieślników – siłą rzeczy każda jest inna, nawet jeśli wyszła spod ręki tego samego producenta. Tarcze takich zegarów są czasem ozdobione przez naiwne malowidła w stylu Nikifora Krynickiego.

Nikt, włącznie z właścicielem, nie wie, ile zegarów udało się zgromadzić w kolekcji. Przewagę, ale tylko liczebną, mają zegarki szwajcarskie, bo przecież to kraj słynący od dawna z ich produkcji. Jednym tchem wymienia pan Szymański marki zegarków szwajcarskich, szwarcwaldzkich, francuskich. Polskich znanych firm w zasadzie nie było.

Widzę takie eksponaty – w moim mniemaniu najdroższe – których koperty są zrobione ze szczerzego złota, ale też takie – i te są ponoć jeszcze droższe – których nie sposób zarysować, bo są z węglików spiekanych. Sporo uwagi poświęcamy w rozmowie prezentowanemu z dumą okazom specjalnym. Oto zegarek kierowcy Formuły 1. Taki kierowca ma naprawdę bardzo mało czasu, by zarejestrować swoje przejazdy, uruchamiać stopery itp. Wszystko musi być więc podane niezwykle



Ściana pełna kukułek  
fot. A. Zawadzki



Dwa w jednym: zegar i swojski pejzaż  
fot. A. Zawadzki

## PAN JAN CHĘTNIE DZIELI SIĘ WIEDZĄ O CZASOMIERZACH.

prosto i funkcjonalnie. Albo taki zegarek dla pilotów, który jest w stanie zastąpić przyrządy nawigacyjne w razie ich awarii i pomóc sprowadzić samolot na ziemię. Takich cudeniek ma pan Jan mnóstwo i mógłby o nich opowiadać godzinami. Bo to coś na kształt relikwii.

Ma pan Jan w kolekcji również cały szereg stoperów – od takich zwyczajnych, które pamiętam chociażby z lekcji WF, po bardzo wyszukane. Ot, chociażby stoper dla pilotów bombowców, by mogli mierzyć czas od zrzucenia bomby do jej wybuchu, czyli sekundy, jakie

mają, by bezpiecznie się oddalić. Są zegarki oficerów wojska i kieszonkowe chronometry kolejarzy. Przy tej okazji opowiadam anegdotę o moim stryju, który sprawdzał na kolejarskim – oczywiście szwajcarskim – zegarku, czy sygnał czasu nadawany przez radio jest dokładny. Tak był przekonany do swojego chronometru, że pozwalał sobie na uwagę o dwóch sekundach spóźnienia tegoż sygnału. Pan Jan się śmieje, potwierdzając niejako precyzję helweckich wyrobów.

Problemem kolekcjonerów jest to, że nie ma żadnych części do starych zegarów. Jeśli trafi do zbioru jakiś zegar wymagający naprawy, pan Jan musi każdy, najmniejszy nawet, element doroobić samodzielnie. I tu przydają się właśnie bardzo zegarmistrzowskie umiejętności. Sam nosi dwa zegarki jednocześnie, ale nie dlatego, by któremuś z nich nie dowierzał – ukochanych modeli naręcznych ma w swej kolekcji tyle, że trudno mu się zdecydować na jeden. Więc do jazdy autem zakłada jeden, do nurkowania – inny, specjalny, ale ma także wyjściowy egzemplarz na wyjątkowe okazje. Generalnie zawsze wybiera spośród sześciu, ośmiu zegarków.

Pan Jan Szymański nie tylko zbiera zegary i zegarki. Bardzo chętnie dzieli się także swoją wiedzą o czasomierzach, sławnych mistrzach swojego fachu i opowiada historie związane z zegarami. Odbiorcami pogadanek i spotkań – ilustrowanych co ciekawszymi okazami chronometrów – są szkoły oraz kluby seniorów. Takich pasjonatów jest oczywiście więcej: spotykają się, wymieniają doświadczeniami, ale też – nie da się ukryć – rywalizują. Są skupieni w Klubie Miłośników Zegarów i Zegarków. Tam można sięgać po specjalistyczną wiedzę, nawet jeśli dopiero chce się zacząć przygodę z jakże ciekawym kolekcjonerstwem. #

# Ćwiczenia Z TAŚMĄ

Fot. Andrzej Borys



**BOŻENA  
BORYS**

Absolwentka krakowskiej AWF, trener, nauczyciel i sędzia sportowy. Autorka wielu artykułów, podręczników i programów TV propagujących zdrowy tryb życia. Wielbicielka pływania, tańca, narciarstwa, cheerleadingu i gimnastyki sportowej. Prywatnie babcia 4 wnucząt.

**T**aśmy do ćwiczeń można kupić w sklepach rehabilitacyjnych. Koszt to około 25 zł/m. Najlepiej kupić 1,5 m. Taśmy są różnokolorowe, a każdy kolor oznacza inną rozciągliwość. Warto nabyć również książeczkę z instrukcją, jak korzystać z taśmy. Są też gotowe zestawy ćwiczeń.

Najmniejszy opór stawia taśma żółta, większy – czerwona, zielona, niebieska, czarna, srebrna. Najmniej rozciągliwa jest żółta. Dla seniorów najlepsze są taśmy w kolorach żółtym, czerwonym, niebieskim i zielonym. Opór wzrasta w zależności od procentowego przyrostu długości taśmy, czyli od jej rozciągliwości. Przy rozciągnięciu taśmy czerwonej od długości początkowej 50 cm do 1 m opór wynosi 1,8 kg.

Taśmy wykonane są z lateksu. Można je łatwo uszkodzić pierścionkami czy krawędziami adidasów, lepiej jest więc ćwiczyć bez obuwia i biżuterii.

Ćwiczenia z użyciem taśmy mają na celu zwiększenie masy mięśniowej.

Dla osób początkujących zaleca się 6 ćwiczeń, które powinny być powtórzone 10-15 razy. Podczas wykonywania aktywności należy zwrócić uwagę na dobrą postawę i prawidłowy oddech. Ruchy powinny być wolne, a ćwiczenia wykonywane w równomiernym tempie. #



Ćw.  
**1**

Siedzisz na krześle. Plecy oparte i wyprostowane, nogi ustawione na szerokość bioder. Chwyć taśmę na wysokości barków, ręce wyprostuj w przód. Rozciągaj taśmę na boki tak szeroko, jak możesz to zrobić, utrzymując ją cały czas w poziomie. **Powtórz początkowo 10 razy, a po dojściu do wprawy – 15 razy.**



Ćw.  
**4**

Odstaw krzesło. Stań w rozkroku. Złóż taśmę na pół i umieść pod stopami. Prawą ręką chwyć koniec taśmy, na której stoi lewa stopa, lewą ręką chwyć koniec taśmy, na której stoi prawa stopa. Taśma jest skrzyżowana. Prostuj ręce w górę aż do pełnego wyprostowania. **Ćwiczenie powtórz 6 razy. Wykonaj 3 serie.**



**UWAGA  
ĆWICZENIA  
Z TAŚMĄ LATEKSOWĄ  
MAJĄ NA CELU:**



Nadal siedzisz na krześle. Plecy wyprostowane, nogi na szerokość bioder. Taśmę połów za plecami, na łopatkach. Końce trzymaj w dłoniach. Ręce są ugięte w łokciach. Rozciągaj taśmę jak najdalej do przodu. Nie opuszczaj ręk, taśmę utrzymuj w poziomie. **Powtórz 8 razy i wykonaj jeszcze 2 serie.**



Nadal siedzisz na krześle. Pozycja wyprostowana. Taśmę trzymasz szeroko przed sobą. Lewą rękę oprzyj na siedzeniu krzesła obok lewego biodra. Prawą ręką rozciągaj taśmę w górę w skos aż do pełnego wyprustu ręki. **Powtórz 12 razy, zmień rękę i to samo wykonaj w drugą stronę.**



Jesteś w kłuku podpartym. Taśmę umieść na lewej stopie, noga jest ugięta w kolanie, końce taśmy trzymaj rękami opartymi na podłodze. **Prostuj lewą nogę 10 do 12 razy w rytmie zgięcie-wyprost.** Odpocznij i to samo wykonaj drugą nogą.



Położ się na podłodze na plecach. Nogi unieś do góry i zegnij w kolanach. Połów taśmę na stopach, końce trzymaj w dłoniach ułożonych blisko tułowia. Prostuj i zginaj nogi, starając się doprowadzić do naprężenia taśmy.

1. Wzmocnienie sprawności.
2. Poprawę koordynacji ruchowej.
3. Wzrost siły mięśniowej.

4. Poprawę elastyczności mięśni.
5. Zwiększenie wydolności organizmu.
6. Poprawę orientacji przestrzennej i równowagi.



TEKST  
MONIKA JUCEWICZ

# Potrzebujemy rozmowy

CHCEMY ROZMAWIAĆ, BO SŁOWA SĄ WAŻNYM CODZIENNYM POKARMEM DLA DUSZY. MIMO ROZWOJU KOMUNIKACJI WIRTUALNEJ CIĄGLE JESZCZE NAJLEPSZY I NIEZASTĄPIONY JEST DLA NAS KONTAKT OSOBISTY. WYMAGA ON WYJŚCIA POZA SWOJE „JA”, EMPATII I UMIEJĘTNOŚCI SŁUCHANIA ZE ZROZUMIENIEM.



Fot. Shutterstock

**S**eniorzy bardzo pragną rozmawiać z młodymi ludźmi, lecz stwierdzają, że większość z nich żyje w swoim świecie o zupełnie odmiennych wartościach i obyczajach. Z badań dzieci i nastolatków wynika, że młodzież pragnie ciągłej stymulacji i nowych wrażeń, ale też coraz częściej wykazuje poczucie zagubienia. Nie wiadomo, jak pomóc jej się odnaleźć.

Istotnie mamy dziś do czynienia z dużą różnorodnością pokoleniowych potrzeb i obyczajów. Na tym tle rodzą się nieporozumienia. Ale głębokie ludzkie pragnienia niewiele się zmieniają – człowiek zawsze będzie potrzebował obecności, uwagi i czułości drugiej osoby, a czasem wzajemnej pomocy czy duchowego wsparcia.

Bez względu na wiek i inne różnice wciąż pozostaje niezagospodarowana ogromna przestrzeń niespełnionych marzeń i głębokich potrzeb uczuciowych: bliskości, czułości, miłości, altruizmu czy zaangażowania w budowę lepszej przyszłości dla wspólnego dobra.

W wychowywaniu przyszłych pokoleń ważne jest nie mówienie, lecz dawanie przykładu swoim postępowaniem. To najlepszy ze sposobów kształtowania życzliwości, wyrażania troski i miłości. Wyposażamy w ten sposób dzieci w zasady, które pomagają im zachowywać się przyzwoicie w domu i szkole, dokonywać w życiu dobrych wyborów. To one gwarantują dobre funkcjonowanie w zdrowym społeczeństwie.

## SNUJMY WŁASNĄ HISTORIĘ

Do wielu młodych ludzi przemówi nasza własna historia oparta na przykładach działania. O ile będzie odpowiednio „utkana” – jak określiła to noblistka, Olga Tokarczuk.

**Człowiek jest tu głównym aktorem, a jego osąd – mimo że jeden z wielu**

**– traktowany jest zawsze z uwagą i powagą. Opowieść snuta w pierwszej osobie wydaje się być jednym z największych odkryć cywilizacji ludzkiej, jest czytana z namaszczeniem i darzona zaufaniem. Ten rodzaj opowieści, kiedy widzimy świat oczami jakiegoś „ja” i słuchamy świata w jego imieniu, buduje więź z narratorem jak żaden inny i każe postawić się w jego niepowtarzalnej pozycji.**

Zanim przystąpimy do rozmowy, uporządkujmy własne doświadczenia i wyznaczmy sobie cele. Dla niektórych rozmowa będzie fascynującą przygodą lub kuracją odświeżającą, inni potraktują rzecz poważniej – ich potrzebą będzie wspieranie i wzmacnianie młodych. Czas pokaże, co będzie bardziej przydatne.



## CZEGO POTRZEBUJĄ OD NAS MŁODZI?

*–Przed wszystkim uczmy ich radzenia sobie z przeżywanymi emocjami. Tego, że uczucia po prostu są, ich przeżywanie jest normalne i że można to wytrzymać. Możemy uczyć ich wiązania pojawiających się uczuć z wydarzeniami – radzi psycholog, Klaudia Siwek.*

Młodzi zyskają więcej, gdy im pokażemy, jak radzimy sobie z porażkami i ograniczeniami, oraz czego nauczyły nas własne błędy.

Dla najmłodszych polem do takich nauk dobre są np. wspólne gry i zabawy, przy których wymaga się uwagi, koncentracji i umiejętności słuchania ze zrozumieniem, a także jawności, otwartości i szczerych odpowiedzi na pytania. Ważna jest także znajomość bohaterów ich wyobraźni i rzeczywistych idoli

Przy rodzinnym stole, polegającej na odgadywaniu skojarzeń do haseł z obrazkami wybieranymi kolejno przez każdego uczestnika,

jednakowo przegrywaliśmy z moim 10-letnim wnukiem, co on skomentował: „A wiesz, babciu, dlaczego my ciągle przegrywamy? Bo ty jesteś najstarsza, a ja – najmłodszy”. Wspólnota przegranych polegała na tym, że on jeszcze nie poznał znaczenia słów w hasłach, a ja zapomniałam, z czym kojarzyło się ich znaczenie... Ale oboje cieszyliśmy się z tego, że coś nas połączyło.

Rozmowy i wspólnie spędzany czas możemy wykorzystać na pokazywanie młodym ludziom ważnych umiejętności, jak asertywność czy trudna sztuka ochrony siebie i nieulegania cudzym poglądom – jeśli nie są zgodne z naszym sumieniem – bez używania agresji i przemocy.

## POWRÓĆMY DO JĘZYKA ZACHWYTU

Postarajmy się też dobrze wykorzystać optymalny okres dla twórczości w rozwoju nastolatków, rozbudzając ich wrażliwość na piękno przyrody i sztuki. Zapoznajmy ich z walorami języka w literaturze pięknej czy poezji śpiewanej. Niech uczą się zapożyczanego języka zachwytu i nazywania pięknych uczuć w pisanych przez siebie tekstach i muzyce skomponowanej do piosenek. A potem zaśpiewajmy je razem – z rozkoszą. Dlaczego nie? Żyjemy przecież w epoce odkrywania emocji ignorowanych przez dekady – dlaczego by nie nazywać głośno i wyraźnie uczuć najpiękniejszych, nie tylko od święta, lecz także na co dzień...

### **Rozmawiajmy z młodymi o podróżach, porównujmy swoje z ich wrażeniami.**

Przy okazji wspólnie wykształcimy tolerancję dla odmiennych kultur i poglądów, gdy sięgniemy po interesującą wiedzę o innych światach.

### **Zachęcajmy młodych do realizacji własnych twórczych pomysłów, odrzucania łatwizny czy powszechnego naśladownictwa.**

Niech nastolatki realizują swoje pragnienia – odpowiedzialnie, na własny rachunek – nie czyniąc krzywdy bliźniemu, wedle głównej zasady wegetarian, ruchu znanego i lubianego. Uczmy młodych, by na własnej drodze życia szukali także kreatywnych sposobów współdziałania w walce o wspólne dobro.

## TKAJMY CENNE WIĘZI

Wskazówki dotyczące poznawania siebie i rozumienia zmian w swoim ciele pomogą młodym samodzielnie dbać o własne zdrowie. Będą mogli z nich korzystać, jak z poradnika przysłowiowej babuni, przystosowując się do zmian środowiska i angażując się w działania prospołeczne, takie jak np. ochrona zwierząt czy bezinteresowne udzielanie pomocy słabszym i potrzebującym.

Mamy wspaniałą ofiarą młodzież, która pomaga chorym, biednym i niepełnosprawnym w rozmaitych fundacjach i społecznościach lokalnych. Potrafią też zajmować się krzywdzonymi zwierzętami i zaniedbanym środowiskiem. Starajmy się, by ten szlachetny zaczyn stale się powiększał.

Pomóżmy młodym odróżniać wysoką jakość codziennego życia i doceniać oryginalność pomysłów. Niech wiedzą, że ich życie będzie miało taki sens, jaki mu samodzielnie nadadzą. Bo nie pogoń za sukcesem czy szczęściem i zawsze zasobnym kontem, lecz wysoka jakość umysłu i serca jest – i zawsze będzie – warta starania.

Rozmawiajmy z nastolatkami mądrze, traktujmy ich życzliwie i poważnie, w miarę możliwości wspierając działaniem i dobrym słowem. Nie oczekujemy za to wdzięczności, nagród czy pochwał, wykazujemy zrozumienie.

We wspólnych działaniach i rozmowach może zdarzyć się cud: zostaną utkane cenne bliskie więzi, jakże korzystne dla nas wszystkich. #



TEKST  
MARCIN JASKULSKI



Fot. Shutterstock

## Małe kroki, które tworzą wielką różnicę

SŁOWO **KAIZEN** TO PO JAPOŃSKU ZMIANA NA LEPSZE, POPRAWA LUB POLEPSZENIE. METODA, KTÓRA POLEGA NA REGULARNYM WPROWADZANIU MAŁYCH KROKÓW.

**K**ażdy człowiek dąży w swoim życiu do mniejszych lub większych zmian. Biorąc pod uwagę, że zawsze znajdzie się coś do poprawy, jest to zupełnie naturalne. Dlaczego jednak tak często i tak szybko rezygnujemy z obranej ścieżki? Dlaczego nierzadko, mimo wielkich planów, w ogóle na nią nie wchodzimy? Czy możemy wprowadzić w nasze życie zmiany, które rzeczywiście będą trwałe, a po jakimś czasie przyniosą upragnione rezultaty? A jeśli tak, jak możemy to zrobić?

**„Rzucić palenie? To łatwe. Robiłem to ze sto razy, da się.”**

Ten cytat z Marka Twaina doskonale obrazuje, jak trudno jest nam, ludziom, trzymać się podjętych przez siebie postanowień. Sama deklaracja to nic trudnego – prawdziwe schody zaczynają się później. I choć zdarzają się osoby, którym przysłowiowe

rzucenie się na głęboką wodę wychodzi na dobre, zdecydowana większość szybko rezygnuje. Albo nie wprowadza założonych zmian wcale. Łatwo jest podjąć decyzję o porzuceniu nałogu, paląc właśnie papierosa. Łatwo obiecać sobie rozpoczęcie diety zaraz po sycącym obiedzie. Łatwo też zaplanować regularne ćwiczenia fizyczne, gdy właśnie kładziemy się spać. „Od jutra” – wszyscy to znamy, prawda...?

### CZY TO W OGÓLE MA SENS?

W końcu jednak przychodzi ten dzień. Dzień zero. Dzień, który mógłby co prawda okazać się początkiem czegoś nowego, ale który niestety nader często niczego w naszym życiu nie zmienia. Nawet jeśli zostanie przeciągnięty do kilku dni. Nawet jeśli będzie to kilka tygodni. Ostatecznie bowiem i tak wrócimy do dawnych nawyków, do punktu wyjścia. Potem zaś będziemy się po cichu zastanawiać, czy to w ogóle ma sens.

Na dodatek każda kolejna próba zmiany okaże się jeszcze trudniejsza od poprzedniej. Gdzie zatem tak naprawdę popełniamy błąd?

**Stare chińskie przysłowie mówi, że nawet najdłuższa podróż zaczyna się od pierwszego kroku.**

Problemem Europejczyków jest to, że większość z nas wcale nie chce robić pierwszego kroku. Tym, czego pragniemy, jest nie krok, a skok. Efekty szybkie jak błyskawica. Zmiana nie stopniowa, a nagła. Sukces nie mały, a spektakularny. Nie ewolucja, a rewolucja. Inaczej to po prostu nie ma sensu. Niestety to właśnie takie myślenie sprawia, że niezmiernie trudno jest nam wprowadzić w życie stałą zmianę. I tu z pomocą przychodzi metoda *kaizen*.

### KAIZEN – CO TO JEST?

Słowo *kaizen* to po japońsku zmiana na lepsze, poprawa lub polepszenie. Na początku metoda



ta stosowana była przede wszystkim w biznesie, szybko jednak dostrzeżono jej potencjał również w codziennym życiu. *Kaizen* polega na regularnym wprowadzaniu małych, niemal niezauważalnych zmian, które jednak po jakimś czasie tworzą wielką różnicę. To filozofia, dzięki której pokonujemy najważniejszą przeszkodę, jaka staje na drodze do osiągnięcia wytyczonego celu: lęk. To także metoda, która pozwala nam wytworzyć nawyk. Jest on swego rodzaju gwarancją, że rzeczywiście będziemy się trzymać wprowadzonych zmian.

## **LĘK PRZED ZMIANĄ – DLACZEGO NAM TOWARZYSZY?**

Jeśli ktoś nigdy nie ćwiczył, ale powinien zacząć (bo takie jest na przykład zalecenie lekarza), ma prawo odczuwać niepokój. Dlaczego? Ponieważ wertując dostępną literaturę czy natrafiając na wypowiedzi fachowców, najprawdopodobniej dowie się, że musi poświęcić treningom co najmniej pół godziny, a najlepiej godzinę dziennie. Dla osoby, która od zawsze stroniła od aktywności, będzie to niemal szok. Nawet jeśli spróbuje, istnieje ogromna szansa, że bardzo szybko się podda. Co więcej, będzie cierpieła psychicznie za każdym razem, gdy przyjdzie czas na ćwiczenia, oraz fizycznie, gdy trening dobiegnie już końca. Ten sam schemat dotyczy również wszelkich innych zmian, które wprowadzane są w życie w sposób zbyt nagły i w zbyt dużej dawce. Co więc zrobić, by wytrwać w swoim postanowieniu? Zastosować metodę *kaizen*!

W swojej książce *Filozofia kaizen. Jak mały krok może zmienić Twoje życie* Robert Maurer opisuje przypadek kobiety, która pałała tak ogromną niechęcią do aktywności fizycznej, że nie była w stanie podjąć w tym kierunku dosłownie

żadnego działania. A przynajmniej tak jej się wydawało. Do czasu, gdy lekarz zalecił jej, by wykonywała na początek tylko jedno ćwiczenie: stanie na nodze przez trzydzieści sekund. Mogłoby się wydawać, że taki trening nie ma żadnego sensu, ale – jak się później okazało – miał. Miał, ponieważ pozwolił kobiecie pokonać lęk. Niechęć. Wewnętrzny opór. Po jakimś czasie sama zaczęła rozbudowywać swój plan aktywności, a jednocześnie wytworzyła u siebie nowy nawyk związany z regularnymi ćwiczeniami. Małymi krokami odniosła zatem wielkie zwycięstwo.

Poznając lepiej filozofię *kaizen*, szybko zrozumiemy, dlaczego na przykład swoje postanowienia noworoczne spełnia średnio jedynie 8 proc. ludzi. Dodajmy – tych, którzy w ogóle zdecydowali się je podjąć. Tak naprawdę nie ma w tym niczego zaskakującego, bo przecież 1 stycznia nowego roku jesteśmy tymi samymi osobami, którymi byliśmy 31 grudnia roku starego. Z tymi samymi obawami, blokadami i ograniczeniami. Z tymi samymi defektami charakteru. Z tym samym bagażem doświadczeń. Czy wobec tego wspomniany już skok na głęboką wodę (bo noworoczne postanowienia nader często tym właśnie są) to faktycznie dobre rozwiązanie? Chyba jednak nie do końca...

## **MAŁE KROKI DO WIELKIEJ ZMIANY**

A gdyby tak zmniejszyć nieco swoje oczekiwania? Zaplanować sobie małe realne cele i cieszyć się z każdego etapu, który stopniowo będzie prowadził do ich osiągnięcia? Przestać odgrażać się, że schudniemy 20 kg i na dobry początek zaplanować, że zgubimy dwa? Nie rzucać po raz setny palenia, a zamiast tego zmniejszać liczbę wypalanych papierosów o, na przykład, jedną sztukę w każdym kolejnym tygodniu?

Zacząć ćwiczyć minutę albo dwie dziennie? Wziąć się za porządkę, zaczynając od jednej niewielkiej szuflady? Poznawać nowy język obcy, poświęcając na naukę nie godzinę, ale pięć minut każdego dnia?

## **Potęga metody kaizen tkwi nie tylko w jej prostocie, ale również w czystej matematyce.**

By to udowodnić, posłużmy się ostatnim z powyższych przykładów, czyli nauką języka obcego. Czy pięć minut dziennie to śmiesznie mało? I tak, i nie. Pięć minut dziennie to pół godziny w tygodniu, około dwóch godzin w miesiącu i około 24 godziny w roku. Nie są to może wartości imponujące, jednak pamiętajmy, że *kaizen* ma za zadanie sprawić, byśmy w ogóle zaczęli, a w dalszej kolejności wyrobić w nas nawyk. Gdy już się wciągniemy, po tygodniu czy miesiącu możemy zacząć stopniowo wydłużać czas nauki. Kiedy dojdziemy do trzydziestu minut dziennie, będziemy mieć już trzy i pół godziny nauki w tygodniu, około 14 godzin w miesiącu i prawie 200 godzin w roku. A to już naprawdę bardzo dużo. Wystarczająco, by chociażby czytać proste teksty, sporo zrozumieć z oglądanego w oryginale filmu czy podjąć próby komunikacji w danym języku, na przykład podczas pobytu za granicą. I pomyśleć, że zaczęliśmy od pięciu minut dziennie... #

## **ZAPOWIEDŹ KONTYNUACJI CYKLU**

**Jeśli spodoba się Wam artykuł, to w następnych numerach „Pokoleń” będziemy kontynuować cykl o *kaizen*, a każdy kolejny tekst poświęcimy wybranej dziedzinie, w której można z powodzeniem zastosować tę filozofię.**



TEKST I ZDJĘCIA  
EWA LIGĘZA-SIENIARSKA

# Miejska łąka kwietna – chwilowa moda czy ratunek dla miasta?

TAK, ŁĄKI STAŁY SIĘ MODNE. I – JAK POKAZUJĄ BADANIA – TO MODA BARDZO ZDROWA DLA MIASTA.



Łąka kwietna w Warszawie.  
fot. Natalia Podyma

**O**d paru lat wiosną i latem mieszkańcy Warszawy i innych miast w Polsce mogą cieszyć oczy widokiem kwitnących kolorowych kwiatów – w różnych miejscach, nie tylko w parkach, lecz także wzdłuż ulic i torów tramwajowych, na małych skwerach czy placach miejskich. Miejskie łąki kwietne poprawiają

estetykę miasta i dają możliwość bliższego obcowania z naturą, jednak przede wszystkim wzbogacają ekosystem i mają wszechstronne korzystne działanie ekologiczne na środowisko. Łąka w mieście to dla zwierząt znakomite warunki do życia, a dla miejskiego budżetu – oszczędności. Rośliny łąkowe nie wymagają tak częstego podlewania jak trawnik, nie potrzebują też ani nawożenia, ani częstego koszenia – robi się to zaledwie dwa razy lub raz w sezonie.

Najczęściej na łąki wybierane są rodzime gatunki jednoroczne i wieloletnie (w sumie ponad 60 gatunków) przystosowane do trudnych warunków miejskich, gleb suchych i zdegradowanych. Dzięki takiej mieszance już w pierwszym roku szybko i intensywnie kwitną rośliny jednoroczne, a w następnych latach zaczynają kwitnąć rośliny te wieloletnie. W pierwszym roku, tak jak przy łąkach jednorocznych, może być potrzebne pielnie, ale w kolejnych latach pielęgnacja ogranicza się jedynie do koszenia, co znacznie obniża koszty utrzymania zieleni miejskiej czy dróg. Rośliny łąk kwietnych mają przeważnie dłuższe i bardziej rozbudowane systemy korzeniowe niż zwykłe trawy, dzięki czemu są odporniejsze na suszę oraz gromadzą zasoby wód opadowych w glebie, czyli stanowią zabezpieczenie przed powodzią, podtopieniami i zalewaniem dróg. Takie łąki na poboczach w mieście znakomicie sprawdziły się już w Warszawie i Krakowie. Różnorodność części nadziemnych pomaga oczyszczać powietrze z pyłów komunikacyjnych. W parku miejskim też nie muszą być wszędzie równo przystrzyżone trawniki. Łąka jest znakomitym urozmaiceniem krajobrazu i przyrody.

Wśród wielu gatunków wykorzystywanych na łąki kwietne są m.in.: mak, fiołek polny, rumian, podbiał, babka, bluszcz kurdybanek, stokrotka, mniszek lekarski,



komosa, kąkol, żmijowiec zwyczajny, szałwia łąkowa, krwiściąg mniejszy, chaber łąkowy czy śláz dziki, różne rozchodniki, rojniki, goździki, koniczyna biała i czerwona, pięciorniki. Wszystkie zachwycają kolorami i zapachami.

Miejskie łąki kwietne nie wymagają nawadniania i regularnego koszenia, tak jak trawniki, natomiast znakomicie poddają się koszeniu kosą. To metoda tania i ekologiczna. Nie pociąga za sobą kosztów paliwa, nie przyczynia się do miejskiego smogu poprzez emisję spalin ani nie generuje hałasu w zielonej przestrzeni miasta. Koszenie kosą nie zabija też organizmów chroniących się wśród roślin.

Łąki dają pokarm i przestrzeń do życia dzikim zwierzętom: ptakom, gryzoniom, jeżom, żabom, a także owadom, w tym jakże pożytecznym zapylaczom. Dla naszych miejskich wróbli, których populacja zmniejszyła się o połowę, taka łąka jest często warunkiem przeżycia, ponieważ żywią się one nie tylko różnorodnymi nasionami, których w niekoszonej łące mają obfitość, lecz także robaczkami, chrząszczami i innymi bezkręgowcami tam bytującymi.

W zasadzie takich łąk nie powinno się kosić w ogóle, tylko zostawiać na zimę suche rośliny – niestety niektórzy mieszkańcy (dotyczy to akurat

Krakowa, ale może zdarzyć się także w innym mieście) domagają się od służb koszenia pozostałości po łące kwietnej, ponieważ psują estetykę otoczenia (sic!). Jednak widok takich wysuszonych badyli i uwijających się wśród nich ptaszków też może być miły dla oka, wszystko zależy od naszego podejścia do otaczającej przyrody i wrażliwości na nią.

Wszechobecny smog, wielokrotne koszenie trawników, które generuje hałas i dodatkowe spaliny, nisko koszone trawniki wysychające podczas upałów oraz znacznie wyższa w ostatnich latach temperatura (dotkliwa zwłaszcza latem) sprawiają, że ludziom w miastach żyje się coraz gorzej.



**Informacje na stronie  
Fundacji Łąka:**

<http://laka.org.pl>,  
[biuro@laka.org.pl](mailto:biuro@laka.org.pl)

Od paru lat takie działania, jak zakładanie łąk, wspiera merytorycznie m.in. Fundacja Łąka. Prowadzi ona także badania nad skutecznością pochłaniania pyłów tworzących smog przez rośliny łąkowe i w efekcie dąży do opracowania takiej mieszanki roślin na miejską łąkę, która będzie efektywnie wyłapywać w mieście pyły z powietrza.

Wstępne badania pokazały, że 1 m<sup>2</sup> odpowiednio dobranej mieszanki roślin łąkowych jest w stanie zatrzymać od 5 do 11 g pyłów zawieszonych, czyli podobnie jak 5-letnie drzewo! Drzewa uważa się za najwydajniejsze roślinne filtry zanieczyszczeń powietrza, lecz ich sadzenie w mieście nie zawsze i nie wszędzie jest możliwe. Alternatywę w takich sytuacjach mogą stanowić łąki kwietne. Co więcej, z analiz wynika, że rośliny łąkowe nie tylko wychwytyują pyły, lecz także trwale zatrzymują je na swojej powierzchni. Jeżeli chcemy żyć w przyjaznym mieście – zdrowym dla nas i wszystkich mieszkańców, popatrzmy z entuzjazmem na łąki i łączki, zgłośmy potrzebę ich powstania we własnej dzielnicy albo do budżetu obywatelskiego. Utrzymanie łąki kwietnej nie kosztuje wiele, a odniesiony pożytek dla środowiska miejskiego, i w efekcie dla nas, będzie dawał o sobie znać przez wiele lat. #



TEKST  
IZABELLA RULI

# Wiosna i kolorowe bratki

POGODA PŁATA NAM OSTATNIO FIGLE. ZAŁÓŻMY JEDNAK, ŻE WARUNKI W MARCU BĘDĄ TAKIE, DO JAKICH JESTEŚMY PRYZWYCZAJENI. **A JEŚLI WIOSNA NADEJDZIE SZYBCIEJ**, TO TYM LEPIEJ – BĘDIEMY NA NIĄ PRZYGOTOWANI.

**W**szyscy ogromnie lubimy, gdy kwietniki miejskie, parki oraz przydomowe ogródki i balkony pokrywają się barwnymi kwiatami. Przyjemnie jest spojrzeć na różnokolorowe powierzchnie. Niecierpliwie wyczekujemy tej chwili.

Z drugiej strony niepotrzebnie zwlekamy. Wynika to chyba z braku wiedzy o tym, że istnieją wdzięczne wielobarwne kwiatki kwitnące bardzo wcześnie. To bratki, które można posadzić na balkonie czy w ogródku albo wystawić na zewnątrz w misach już w marcu.

Bratki są wysiewane przez ogrodników wczesnym latem, a zimę spędzają na świeżym powietrzu w gruncie, gdzie z powodzeniem rosną. I tak na przełomie lutego i marca – nawet w dotychczasowych warunkach – są gotowe do wysadzenia w ogródkach i na balkonach.

W ubiegłym roku posadziłam piękne kwitnące bratki, dwa kolory naprzemiennie, już 20 lutego. Mój balkon ożywił się ogromnie! A gdyby ktoś chciał mieć piękny taras na Wielkanoc, to może

warto posadzić okazy żółte?

Niestety, tam, gdzie dużo plusów, bywają też często minusy. Mam na myśli fakt, że na przełomie maja i czerwca te śliczne kwiatki kończą swój żywot i trzeba je zastąpić innymi roślinami, np. begoniami lub pelargoniami. Ale taki to już los wszystkiego, co żywe. #



fot. Pxhere

## Impresje na wiosnę

*Pod twoim oddechem*

*Górskie śniegi topnieją*

*I spływają w doliny*

*Rzeką gwiazd*

*Pod twoim tchnieniem*

*Pachną pierwsze kwiaty*

*Co noc nad ranem*

*Budzi nas krzyk ptaków*

*Witających radosny czas*

*Uwielbiam porę wiosenną*

*Jak wolność i miłość*

*Czekam na ciepły deszcz*

*Po którym pojawiają się*

*Małe lusterka kałuż*

*Kryjące w sobie tajemnice*

*Tęsknię za koperkową zielenią*

*Liści na drzewach*

*Chcę żyć pod niebem*

*Rozsłonecznionym*

*W pełni majestatu*

*Z nadzieją na nową miłość*

**Elżbieta Kurzątkowska**



**ELŻBIETA KURŻĄTKOWSKA**  
– emerytowana pielęgniarka,  
działaczka społeczna  
i samorządowa, wolontariuszka  
w projekcie „Zaloguj i pomagaj!”.

# #DOJRZAŁA TWÓRCZOŚĆ

## Poezja. Lidia Kosk

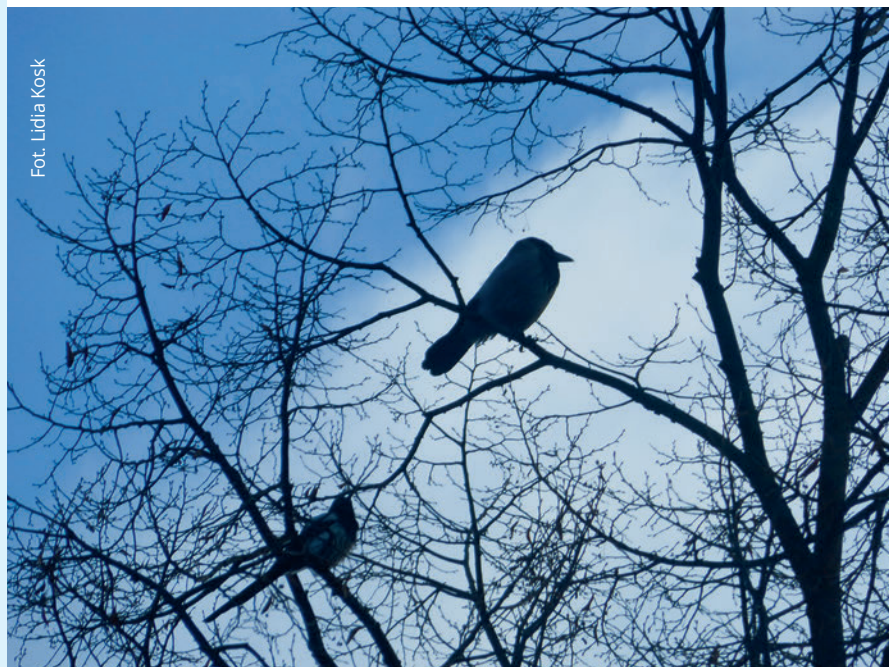
### *Kamień i życie*

*Stała na cokole,  
w kamiennym spokoju.  
Wielbiono ją za ten spokój,  
za twardość kamienia  
choć próbowano go kruszyć.*

*Niespodziewanie zeszła na ziemię,  
ktoś naruszył zastygły ład.  
Wiatr rozsypał jej włosy  
na kamiennym czole,  
by poddać je czyims pieszczotom.*

*Lecz ten ktoś...  
przestraszył się.  
Może zbyt długo czekał,  
a może czcił tylko jej posąg.*

*Stoi na cokole,  
rzeźbiona z twardego tworzywa,  
którego nic nie skruszy.  
Została sobą.  
Kaprysu życia granit wstydzic się  
nie musi.*



Fot. Lidia Kosk

### *Jemiola*

*Jemiola blado-zielona, krucha  
Ma dodawać ludziom ducha.  
Ma przynosić szczęście przy choince  
Małemu chłopcu i małej dziewczynce.  
Pod nią to w Nowy Rok pocałunek  
Ma zapewnić miłość i szacunek.  
Ma wpływać na trwałość małżeństwa  
Chcemy jej siły i posłuszeństwa.  
Ubieramy ją w przymioty nie bacząc przy tem  
Że jemiola jest wszak pasożytem.*



### **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 dwutomowym 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 czasopismach i antologiach, artykuły i wywiady dla National Public Radio i dla prasy. Philip Olsen przełożył cykl jej wierszy na kompozycje choralne.

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.

23 lutego 2020 r., we współpracy z Teatrem Ambassador i Magdaleny Bentkowskiej, otwarto inauguracyjny Salon poezji pt. „Życie jest podróżą”, opisujący poetycką wędrówkę Lidii Kosk.

Informacje, wywiady, recenzje książek i publikacje można znaleźć pod adresem [lidiakosk.wordpress.com](http://lidiakosk.wordpress.com)

# KRZYŻÓWKA

np. Leopold Tyrmand	wodno-kanalizacyjne	dzielnica z ulicą Modlińską 100 zł (potocznie)	np. Wiśła	np. dominikanie	część Mokotowa z WFDF	komedia Zapolskiej	As wśród pierwiastków	brytyjska grupa rockowa	drobiazgi Piotr, kolarz	1	Sophia, gwiazda filmowa	będzie sianem	
... 125p					warszawskie wydawnictwo				Moryc z „Ziemi obcej”				
				Królewski kropla krwi do badań	6		zasiada przy Wiejskiej dawne cło				9		
automatyczny z rysikiem		11			granica funkcji port we Włoszech				miasto w Syrii				
miasto na Ponidziu							5		dawniej uczeń				
12						np. wiolinowy		Legii – to Aleksandar Vuković	na Woli im. Tadeusza Łomnickiego				
... zawiąsów w laptopie	Teatr Wielki Narodowa	łączy się z podwyżką		imię Schymalli	musical, który wystawiano w „Romie”				współzałożyciel I Międzynarodówki	8	Donald, prezydent USA	Zdzisław, inżynier, mechanik	model Opla
przedstawia dokument	2						np. archaiczna	infuta płaszczka					
ptak w Łazienkach			szklarska masa		ukrop	4	-floresy					szkic	
zdarzają się sprinterom		np. Stefan Grot-Rowecki		7				Ludwik, jego ulica na Mokotowie					10
		imię Andrycz			„patron” znanej restauracji							burmistrz znad Sekwany	
		3						piłnik o grubych neccięciach					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

→ 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.

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

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

*Życzenia zdrowych, spokojnych świąt nabierają aktualnie szczególnego znaczenia.*

*Niech więc te Święta Wielkanocne będą zdrowe, spokojne, przepięknie nadzieją i wiarą w lepsze jutro. W tych trudnych dniach łączy nas więc wyjątkowa, solidarność, międzypokoleniowa wrażliwość, która niesie radość i optymizm.*

*Życzymy by wypełniły one ten świąteczny czas i umocniły naszą życzliwość i serdeczność wobec siebie nawzajem.*

*Wszystkim czytelnikom Pokoleń życzymy szczęśliwych Świąt!*

**Centrum Aktywności  
Międzypokoleniowej "Nowolipie"**



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

