ISSN: 2657-4012 Magazyn bezpłatny Maj 2020 #05 (19)

#POKOLENIA

Warszawski Miesięcznik Seniorów

Pamiętniki pandemii | Rafał Trzaskowski – wywiad | Kobieta z zapałkami

Warszawa wspiera seniorów

Drodzy Seniorzy,

W trudnym czasie naszej wspólnej walki z epidemią zachęcamy, by skorzystać z oferty wsparcia psychologicznego. Można wybrać organizację i formę wsparcia, dostosowaną do własnych potrzeb. Wsparcie jest bezpłatne i anonimowe.

Kontakty znajdziesz na trzeciej stronie okładki.

zakochajsię w Warszawie

19 WARSZAWA 115

#OD REDAKCJI

ZAGLĄDAJCIE DO NAS! PISZCIE! ZNAJDZIECIE NAS NA FB: WWW.FACEBOOK.COM/MIESIECZNIKPOKOLENIA I NA STRONIE CAM.WAW.PL/POKOLENIA

Wiosna w tym roku jest wyjątkowa. Nieprzyzwoicie zmysłowa i obfita. Oślepiająca słońcem. Powalająca zapachami czeremchy i jaśminu. Ptasi chór, tuż przed świtem budzi wszystkich, którym się już myli: poniedziałek to czy środa, czwartek czy niedziela? Jaskółczy niepokój krąży nad nami nawet w otwartych na powrót lasach. W naszych głowach pojawia się wiele wciąż nowych i nowych pytań: *Jak pomagać, by nie odzierać z godności? Czy ograniczenia, których doświadczamy, to jeszcze troska czy już opresja? Czy chcemy być zamknięci? Czy chcemy, by za nas decydowano? Czy już odebrano nam podmiotowość, czy jeszcze ktoś słyszy nasz głos? Czy koronawirus zmieni świat na lepsze? Czy rzeczywiście „dobrze to już było”?*

Fot. archiwum prywatne

Jerzy Mądry – ekspert Warszawskiej Rady Seniorów, wolontariusz. Stosuje się do zaleceń i cierpliwie czeka na powrót warszawskich imprez sportowych.

Na wiele z nich nie znajdujemy odpowiedzi. Ani w odchłaniach internetu, ani w rozmowach z bliskimi na Skype, czy spotkaniach na ZOOM-ie. Jednak na te, które do nas przysłaliście, odpowiedział pan Cezary Walendzik – radca prawny, naczelnik Wydziału Przyjęć Interesantów w Zespole Wstępnej Oceny Wniosków w Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich. Czy rozwieją Wasze wątpliwości? Oddalą lęk? Mamy nadzieję, że przynajmniej częściowo.

Tymczasem staramy się żyć, pracować i odpoczywać. Nietrudno zauważyć, że dla wszystkich, którzy mają dostęp do sieci i umieją się w niej poruszać, nastał cyfrowy raj. Wielu z seniorów już się z nim zaprzyjaźniło na dobre i od tygodni surfują po bezbrzeżnych przestrzeniach najznamienitszych muzeów, teatrów i oper na świecie.

Komunikację w przestrzeni internetowej rozwinęła też Warszawska Rada Seniorów – o tym, co udało się zrobić, przeprocesować i wdrożyć, dowiecie się z notatki Małgosi Żuber-Zielicz.

#JESZCZEBĘDZIEPRZEPIĘKNIE!

Czy i Wam przyszło do głowy, że czas w którym żyjemy, to czas przełomu, rangą podobny do zmian roku ’89? Pamiętacie słynny plakat z Garym Cooperem, który tamtego czerwca przysłonił Pałac Kultury? Tej wiosny wraca do nas credo filmu *W samo południe*. Dlaczego jak nigdy potrzeba nam jasnych, prostych komunikatów, bliskich, ludzkich relacji i przywrócenia plemiennej wspólnoty przeczytacie w wywiadzie z prezydentem m.st. Warszawy Rafałem Trzaskowskim, kandydatem na prezydenta RP.

Taki czas warto utrwalić, zapisać, przekazać potomnym. Prowadzenie dzienników przeżywa swój renesans. Piszą je dziennikarze, artyści, prowadzą pisarze i celebryci. Czy i Wy notujecie niespokojne strofy w swoich kajetach i komputerach? Okazuje się, że tak! Pandemicznymi zapiskami dzieli się z nami Barbara Widźmirska, a Monika Jucewicz jak zwykle przekonuje, że nawet w najtrudniejszych czasach człowiek nigdy nie przestawał tańczyć, śpiewać i śmiać się – i są na to dowody!

Mamy też gratkę dla pożeraczy książek – w pełną namiętności i zwrotów akcji podróż po świecie samych pogodnych lektur zaprasza Iza Wojciechowska-Tokarzewska, z którą niektórzy w Was mieli okazję się zaprzyjaźnić podczas, organizowanych cyklicznie w CAM „Nowolipie”, spotkań Kreatywnie Kulturalnych poświęconych książkom.

Spokój jest największym z dóbr. Pielęgnujmy w sobie dobro, spokój i piękno, bo jak powiedział dr Bartłomiej Dobroczyński: „Wierzę, że piękno, które przetrawiliśmy, te wszystkie przeczytane książki, obejrzane filmy, wysłuchane utwory pozwolą nam w sytuacji ostatecznej zachować się godnie.”

MARZENA MICHAŁEK
REDAKTOR

fot. Unsplash

#OD REDAKCJI

01 Od redakcji

WYWIAD
03 Rafał Trzaskowski

KOLEKCJONER WARSZAWSKI
08 Kobieta z zapałkami

WARSZAWSKA RADA SENIORÓW
10 Aktualności

KONKURS
11 Warszawa w kwiatach i zieleni

PRAWA OBYWATELSKIE
12 Seniorzy pytają, Biuro RPO odpowiada

SENIOR W SIECI
15 Jak efektywnie korzystać z zasobów sieci

CZYTELNIA
17 Domowe podróże z książkami

MEDYCYNA NATURALNA
19 Aromaterapia

DOJRZAŁA TWÓRCZOŚĆ
21 Wiersze. Lidia Kosk

PAMIĘTNIKI
22 Pamiętnik z czasów zarazy

AKTYWNIE
24 Siłownia plenerowa

PAMIĘTNIKI
26 Spisane wierszem

AKTYWNIE
24 Siłownia plenerowa

PSYCHE
27 Niezwyczajna majówka 2020

VARSAVIANA
29 Kaczy Dół

PLANETA MĘŻCZYZN
30 W rękach stylistki

FAUNA I FLORA
32 Kleszcze

36 Rozrywka

REDAKCJA I REALIZACJA:
Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”
ul. Nowolipie 25B,
01-002 Warszawa

e-mail:
pokolenia@camnowolipie.pl
www.facebook.com/miesiecznik pokolenia
www.cam.waw.pl
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 15 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.

Zdjęcia okładkowe:
Shutterstock, Unsplash

Tu znajdziesz Warszawski Miesięcznik Seniorów #POKOLENIA:

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

fot. Shutterstock

Rafał Trzaskowski, Prezydent m.st. Warszawy.

WYSŁUCHAŁA
MARZENA MICHAŁEK

POLACY WYBIORĄ MĄDRZE

STARAM SIĘ ZACHOWAĆ POKORĘ, WIEM, JAK CIĘŻKO JEST PRZEWIDZIEĆ WSZYSTKIE MOŻLIWE SCENARIUSZE PRZYSZŁOŚCI. WIEM TEŻ, CO MUSI BYĆ PRIORYTETEM: BEZPIECZEŃSTWO POLEK I POLAKÓW, OCHRONA POLSKIEJ GOSPODARKI I MIEJSC PRACY.

ROZMOWA Z PREZYDENTEM M.ST. WARSZAWY, KANDYDATEM NA PREZYDENTA RP, RAFAŁEM TRZASKOWSKIM.

Żyjemy z wizją globalnej postpandemicznej apokalipsy. Nieuchronnie zbliża się fala zmian. Czuje się pan na nie gotowy? Gotowi są Polacy?

Zdaję sobie sprawę z ogromu zmian, które nadchodzą. Czy jestem do nich przygotowany? Staram się zachować pokorę, wiem, jak ciężko jest przewidzieć wszystkie możliwe scenariusze przyszłości. Wiem też, co musi być priorytetem: bezpieczeństwo Polek i Polaków, ochrona polskiej gospodarki i miejsc pracy. Nadchodząca rzeczywistość będzie pełna niepewności. Nie możemy sobie pozwolić na lekkomyślność. Dziś najpilniejszym zadaniem jest pomoc firmom, wsparcie dla seniorów, wyposażenie szpitali w dodatkowy sprzęt i środki ochrony. To staram się robić teraz, w Warszawie: właśnie przekazałem do miejskich szpitali kolejną partię kilkuset tysięcy środków ochronnych.

Pandemia COVID-19 pokazała wyraźnie, w jakim stanie jest służba zdrowia w Polsce. Musimy pilnie nadrobić →

Rafał Trzaskowski podczas spotkania z warszawskimi seniorami w Pałacu Ślubów. fot. Urząd m.st. Warszawy

PODSTAWOWE PROBLEMY POLEK I POLAKÓW SĄ TAKIE SAME W DUŻYM MIEŚCIE I NA WSI. TO OBAWA O PRACĘ, EDUKACJĘ DLA DZIECI, DOSTĘP DO SŁUŻBY ZDROWIA. WIEM TO Z ROZMÓW Z TYSIĄCAMI POLAKÓW.

braki. Tym bardziej, że eksperci już ostrzegają, że w tym roku możliwa jest kolejna fala zakażeń. Wyciągam wnioski z dotychczasowego przebiegu epidemii COVID-19, wiem, co powinniśmy wspólnie zrobić.

Przykładowo, powinniśmy opracować procedury kryzysowe, zgodne z prawem, wypracowane przez ekspertów, we współpracy z samorządami. Podczas pandemii to właśnie na samorządy spadł ciężar wdrażania rządowych zaleceń – niekiedy nieprzemyślanych. Wyraźnie było to widać na początku maja, po zapowiedzi rządu dotyczącej otwarcia żłobków i przedszkoli.

Samorządy chcą wspierać rząd, współpracować – ale muszą zostać zaproszone do współpracy i być traktowane poważnie.

A samo społeczeństwo? Jak je przygotować?

Polacy bardzo szybko dostosowali się do ograniczeń, choć rząd nie zawsze uzasadniał wprowadzane zmiany jasno i konsekwentnie. Pojawiły się niejasności, m.in. w sprawie maseczek. Mimo to, Polacy okazali się jednym z najbardziej zdyscyplinowanych społeczeństw Europy.

Dużym wsparciem byłaby dla nich płynąca od rządu rzetelna informacja. Na przykład Niemcy, których rząd od początku pandemii uważnie słuchał ekspertów i wdrażał ich zalecenia, są bardzo skuteczni w zwalczaniu epidemii. Także dlatego, że Niemcy wykorzystali media publiczne do informowania i edukowania. W Polsce, niestety, media publiczne są narzędziem propagandy.

Mieć słuch społeczny w Warszawie to zupełnie co innego niż mieć słuch społeczny na wsi. Tam nie ma miejsca na myślowe ekstrawagancje. Jakie są, pana zdaniem, prawdziwe problemy Polaków zarówno w miastach, jak i na wsiach?

Podstawowe problemy Polek i Polaków są takie same w dużym mieście i na wsi. To obawa o pracę, edukację dla dzieci, dostęp do służby zdrowia. Wiem to z rozmów z tysiącami Polaków, nie tylko z warszawiakami. Kryzys dotyka wszystkich. Także tych, którzy przed wybuchem epidemii radzili sobie dobrze, pracowali, prowadzili własną

działalność gospodarczą. Wszyscy odczuwamy rosnące ceny - inflacja jest dziś najwyższa od lat 90. To zabójcze połączenie dla ogromnej większości Polaków - w miastach i na wsiach, dla rodzin i dla studentów. A także dla seniorów, którzy muszą się martwić, czy stać ich na leki. By opanować tę sytuację, musimy wrócić do odpowiedzialnej polityki ekonomicznej i do ścisłej współpracy z naszymi partnerami z UE.

Gdyby miał pan zdefiniować dzisiaj trzy najważniejsze potrzeby polskich seniorów, to co by pan wymienił?
Numer jeden to wciąż bezpieczeństwo finansowe, coraz bardziej zagrożone przy niskich emeryturach i galopujących cenach. W dodatku obecny system emerytalny nie ułatwia seniorom podejmowania pracy. Rozmawiam z wieloma starszymi Polakami, którzy mówią wprost: „Chcielibyśmy pracować dłużej i mieć większą emeryturę". Seniorzy powinni sami decydować, jak długo pracują, a przez to - jaką mają emeryturę. Mam konkretny pomysł, jak to umożliwić.
Numer dwa to opieka zdrowotna i - ogólnie - opieka nad seniorami. Seniorzy zderzają się na co dzień z kolejkami do lekarzy, brakiem geriatrów, brakiem środków na leczenie chorób przewlekłych.
Numer trzy to potrzeba aktywności, kontaktu, uniknięcia wykluczenia.

Warszawa ma rozbudowany program pomocy seniorom, w tym instytucje odpowiadające jednocześnie na te trzy główne potrzeby. W naszym mieście działają 23 ośrodki wsparcia dziennego, 19 domów pomocy. Zapotrzebowanie na takie miejsca jest jednak coraz większe, zwłaszcza w placówkach dla osób somatycznie chorych. Wśród aktywnych warszawskich seniorów popularnością cieszy się CAM „Nowolipie", gdzie mogą zarówno skorzystać z pomocy, na przykład zjeść posiłek, jak i wziąć udział w wielu zajęciach i poszerzyć swoje kontakty.

Komisja ds. Osób Starszych przy Rzeczniku Praw Obywatelskich, od 2014 roku pracuje nad stworzeniem modelu społecznego wsparcia seniorów w Polsce. Takie modele, lepiej lub gorzej funkcjonujące, istnieją już w Niemczech, we Francji, Włoszech, Szwecji czy w Republice Czeskiej. Który z nich wydaje się panu najbardziej możliwy do konwersji na grunt polski?
We wszystkich tych państwach wsparcie działa lepiej, ale jest różne w zależności od specyfiki społeczeństw. We Włoszech seniorzy prowadzą aktywne życie towarzyskie w swoich lokalnych społecznościach, Niemcy i Szwedzi są z kolei lepiej sytuowani niż nasi seniorzy. Ich systemy ochrony zdrowia są nastawione na profilaktykę chorób przewlekłych. W Polsce musimy znaleźć własną drogę odpowiadającą potrzebom naszych seniorów, m.in. wynikającą z ich ograniczonych środków, z emigracji wielu młodych Polaków, wyludniania się wsi.

Co z opieką geriatryczną? Jak zwiększyć liczbę lekarzy tej specjalności i usprawnić system, by każdy szpital, przynajmniej wojewódzki, dysponował samodzielnym oddziałem geriatrycznym?
Brak lekarzy geriatrów jest bardzo dotkliwy. Rząd, we współpracy z uczelniami medycznymi, powinien jak najszybciej zwiększyć liczbę studentów na tym kierunku. Żeby skłonić lekarzy do wyboru tej specjalizacji, trzeba im zagwarantować atrakcyjne warunki pracy i płacy. Trzeba więc zmienić system finansowania szpitali tak, by geriatria była dla nich bardziej opłacalna. Dziś oddział ma problem z otrzymywaniem od NFZ pieniędzy za leczenie kilku schorzeń u jednej osoby, choć u seniorów wymagających opieki geriatrycznej często właśnie takie leczenie jest konieczne. Sytuacja ta się nie zmieni bez woli politycznej. Ja ją mam.

Podobnie jak przy innych problemach służby zdrowia, np. kolejkach do specjalistów, nie obejdzie się bez →

SKUTECZNA OPIEKA GERIATRYCZNA TO STWORZENIE SYSTEMU, KTÓRY FUNKCJONUJE JUŻ W INNYCH PAŃSTWACH UE, A KTÓREGO W POLSCE PILNIE POTRZEBA.

Rafał Trzaskowski podczas wizyty w żłobku przy ulicy Tołstoja.
fot. Urząd m.st. Warszawy

Rafał Trzaskowski podczas wigilii z Powstańcami.
fot. Urząd m.st. Warszawy

zwiększenia finansowania. Zwiększenie wydatków na służbę zdrowia do 6 proc., które postuluję, to minimum.

Płace i warunki pracy trzeba też polepszyć także pielęgniarkom, które pracują dziś ponad siły, za niskie pieniądze. Bez pielęgniarek nie będzie szpitalnych oddziałów. Skuteczna opieka geriatryczna to stworzenie systemu, który funkcjonuje już w innych państwach UE, a którego w Polsce pilnie potrzeba.

Problem z opieką wytchnieniową wciąż jest nierozwiązany. Opieka nad niesamodzielnymi, także starszymi osobami w Polsce jest realizowana w dużej mierze w sposób nieformalny, przez rodzinę, a w niej – przez kobiety. Bon opiekuńczy czy 14-dniowy urlop wytchnieniowy nie rozwiąże problemu. Jakie działania systemowe mogłyby przynieść, w dłuższej oczywiście perspektywie, efekty takie, by na czas opieki nad niedołężnym, chorym rodzicem, nie trzeba było rezygnować z pracy zawodowej?

Potrzebne są dwa, równoległe i wzajemnie uzupełniające się działania. Po pierwsze, trzeba radykalnie zwiększyć pomoc dla osób – członków rodzin, które opiekują się osobami niesamodzielnymi. Wsparcie finansowe dla opiekunów musi być bezwzględnie podniesione. I co więcej, nie można nakazywać opiekunom całkowitej rezygnacji z pracy, nawet w niepełnym wymiarze. Opiekunom trzeba też zaoferować regularną pomoc wytchnieniową, wsparcie asystentów, tak by mogli regularnie odpoczywać. Rozwiązania takie od dawna funkcjonują w UE, np. w Niemczech, u nas na razie na własną rękę wprowadzają je np. samorządy. Także w Warszawie.

Równolegle musimy rozwijać sieć domów opieki dla osób starszych, dobrze wyposażonych ośrodków świadczących całodobową opiekę nad seniorami i osobami niesamodzielnymi. To też próbujemy własnymi siłami robić w Warszawie – rozbudowujemy właśnie Stołeczne Centrum Opiekuńczo-Lecznicze.

Problem jest coraz pilniejszy. Nasze społeczeństwo starzeje się, a większość polskich dzieci to dziś jedynacy. Za 20-30 lat mogą być przeciążeni opieką nie tylko nad swoimi dziećmi, ale i starszymi rodzicami.

Model wsparcia społecznego seniorów powinien być realizowany w różnych formach. W zakresie mieszkalnictwa coraz częściej słyszymy o rozwiązaniach typu co-housing, popularnych już w wielu krajach UE. Co pan sądzi o tej formie zespołu mieszkaniowego? Może się przyjąć na gruncie polskim? Jeśli tak, to raczej w jednorodnej grupie pokoleniowej, czy może w modelu międzygeneracyjnym?

W Polsce takie rozwiązania to chyba wciąż rzadkość. Zwłaszcza w mniejszych miejscowościach cenimy przede wszystkim więzy rodzinne – seniorzy potrzebujący wsparcia często mieszkają z najbliższymi. Warto jednak

przyjrzeć się bliżej rozwiązaniom przyjętym w innych krajach, one mogą mieć bardzo dużo sensu. Jestem przekonany, że warto rozwijać programy współzamieszkiwania przez seniorów odpowiednio dostosowanych domów, ze wsparciem pielęgniarki środowiskowej, jako alternatywę wobec tradycyjnych Domów Pomocy Społecznej. Takie programy łączą dwie zalety: niezależność własnego mieszkania i stałą opiekę oraz towarzystwo innych osób.

Oczywiście, zanim zaczniemy wdrażać zupełnie nowe modele, powinniśmy zapytać seniorów, co o nim sądzą i wsłuchać się w ich propozycje.

Zarówno „Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014-2020", jak i obecnie przygotowywany dokument dotyczący polityki senioralnej na kolejne lata wzmacnia samodzielność i aktywność społeczną oraz zawodową seniorów. Na początku roku, w CAM „Nowolipie", otwarto Senioralne Biuro Karier. Zainteresowanie aktywnością zawodową jest wśród emerytów, nie tylko warszawskich, ogromne! Zarządzanie wiekiem, to dla wielu firm już nie tylko element dobrego PR i społecznej odpowiedzialności biznesu, ale konieczność podyktowana zmianami demograficznymi. Mimo to, opór przed zatrudnianiem seniorów do pracy, wciąż jest duży. Wspierający te działania dokument „Porozumienie strony pracowników oraz strony pracodawców Rady Dialogu Społecznego na rzecz aktywnego starzenia" został podpisany 8 czerwca. Jednak to miecz obosieczny – dokument wspiera pracowników, ale może przestraszyć pracodawców. Jak znaleźć złoty środek, by te zapisy naprawdę wsparły obydwie strony, a nie jeszcze bardziej ze sobą skonfrontowały?

Przywileje dla seniorów zawarte w aktualnej wersji tego dokumentu to nie jest rewolucja. To na przykład dodatkowe dwie 15-minutowe przerwy dla pracowników przy znacznie większej dniówce. Z drugiej strony pracodawcy nie będą musieli ograniczać starszym pracownikom liczby godzin zatrudnienia.

Potrzebne są dużo odważniejsze działania. Moim zdaniem najważniejsze jest to, żeby przekonać osoby osiągające wiek emerytalny do pozostania w pracy. W drugiej kolejności trzeba zachęcić seniorów, którzy już są na emeryturze, do powrotu na rynek pracy – nawet w niepełnym wymiarze godzinowym. Na pół etatu, ćwierć etatu, na zlecenie. Jestem przekonany, że pracodawcy coraz częściej będą rozglądać się za starszymi pracownikami, bo nasz rynek rośnie, a młodszych kandydatów będzie proporcjonalnie coraz mniej. Rolą władzy powinno być wsparcie seniorów w poszerzaniu wiedzy i szkoleniach, a także zdobywaniu kontaktów i ofert. Właśnie tak, jak robimy to w Warszawie. W styczniu, w CAM „Nowolipie" zaczęło działać Senioralne Biuro Karier, które pomaga starszym warszawiakom, zainteresowanym pracą, w znalezieniu ofert. Powstało we współpracy z Urzędem Pracy. Po niespełna dwóch miesiącach skorzystało z niego blisko 700 seniorów.

Panie prezydencie – martwimy się wszyscy o Warszawę jak nas pan opuści. Słusznie? Co by pan nam, seniorom, powiedział teraz, jeszcze z tarasu warszawskiego ratusza?

Kocham Warszawę. To moje miasto, tu się urodziłem i dorastałem. Tu żyję, razem z żoną wychowuję dzieci. Kandyduję na urząd prezydenta Rzeczypospolitej po to, żeby ochronić Warszawę – i wszystkie inne polskie samorządy – przed dalszym pomniejszaniem ich roli i możliwości przez rząd. Ewentualne rządy komisarza w Warszawie to tylko trzy miesiące. Przez cały ten czas będzie on ściśle kontrolowany przez Radę Warszawy. Potem warszawiacy wybiorą kolejnego prezydenta. Jestem pewien, że wybiorą mądrze.

JESTEM PRZEKONANY, ŻE PRACODAWCY CORAZ CZĘŚCIEJ BĘDĄ ROZGLĄDAĆ SIĘ ZA STARSZYMI PRACOWNIKAMI, BO NASZ RYNEK ROŚNIE, A MŁODSZYCH KANDYDATÓW BĘDZIE PROPORCJONALNIE CORAZ MNIEJ.

Jest pan zakochany w samorządzie. Powtarza to pan w wielu wystąpieniach. Czy możemy liczyć na to, że poda im pan rękę?

Samorządy pozostały jedną z najważniejszych nienaruszonych instytucji demokratycznych w Polsce. To największy sukces polskiej transformacji. W tym roku świętujemy trzydziestolecie ich przywrócenia w Polsce. Przez te trzy dekady ciężka praca samorządowców i zaangażowanie obywateli odmieniły oblicza polskich miast i miasteczek, podniosły jakość naszego życia. Nie wyobrażam sobie nowoczesnej Polski bez sprawnie działających samorządów. Dlatego jako prezydent gwarantowałbym ich ochronę. I dbałbym o ich rozwój, dążyłbym do poszerzenia ich kompetencji.

Jesteśmy wszyscy w dość szczególnym momencie, zarówno jako mieszkańcy Ziemi, jak i Polacy. Przed nami wiele niewiadomych. Jako głos warszawskich seniorów, czego możemy panu życzyć na najbliższy czas?

To ja Wam powinienem życzyć: zdrowia, siły, pogody ducha. Jestem Wam też winien gorące podziękowania za wsparcie, dobre rady, ale też za krytykę – gdy na nią zasłużę. Proszę Was: dbajcie o siebie, o Wasze zdrowie. Mam nadzieję, że ryzyko epidemiczne jak najszybciej wygaśnie i że wkrótce będziemy mogli w pełni uczestniczyć w życiu miasta.

Dziękuję za rozmowę. #

Pani Wiesława z wyraźną dumą prezentuje swój zbiór. Fot. A. Zawadzki

TEKST
ANDRZEJ ZAWADZKI

KOBIETA Z ZAPAŁKAMI

ZAPAŁKI TOWARZYSZĄ LUDZKOŚCI OD 1500 LAT – PIERWSZE BYŁY ZNANE JUŻ OK. 500 R. W CHINACH. Z KOLEI WSPÓŁCZESNE ZAPAŁKI, TZW. MACZANE, POJAWIŁY SIĘ NA POCZĄTKU 1830 R. WE FRANCJI. TE STOSOWANE OBECNIE SKONSTRUOWANO W 1855 R. W SZWECJI.

Historia polskiego przemysłu zapałczanego jest bardzo ciekawa, chociażby ze względu na istnienie monopolu. Odrodzone w 1918 r. państwo wymagało olbrzymich środków finansowych, a znaczną ich część miała pochłonąć budowa nowego portu. Sejm podjął w związku z tym ustawę o wprowadzeniu w Polsce monopolu zapałczanego i równocześnie zgodził się na wydzierżawienie go szwedzkiej spółce w zamian za 5 mln w złocie oraz za jednorazową pożyczkę 6 mln dolarów na budowę miasta Gdyni. Port i miasto zostały więc wybudowane niejako „za zapałki", a szwedzka firma rozpoczęła w ten sposób drogę do opanowania rynku na całym świecie. Specyfika szwedzkich zapałek polegała na tym, że zapalały się tylko po potarciu o pochodzącą z tego kraju draskę, której skład był tajemnicą.

Zapałki w międzywojennej Polsce były drogie. To właśnie z tamtych lat pochodzi powiedzenie o biedzie, która zmuszała nas do dzielenia zapałki na czworo. W czasach PRL kwestionowano jakość produkowanych zapałek, twierdząc, że te przedwojenne, chociaż podzielone na cztery, to jednak się zapalały, a ówczesne – nie. Aktualnie – w związku z olbrzymim spadkiem zapotrzebowania – zapałki produkuje w Polsce jedyna fabryka w Czechowicach-Dziedzicach.

Kiedy pytam panią Wiesławę Zielińską, jak to wszystko się zaczęło, śmieje się i odpowiada, jak chyba większość kolekcjonerów, że nie wie. – Pewnie, a było to ze 30 lat temu, spodobało mi się jakieś pudełko zapałek i je zatrzymałam. Potem pojawiły się następne i następne – mówi. – Wkrótce rodzina i koleżeństwo w pracy wiedzieli, że zbieram zapałczane opakowania. A dokładniej mówiąc, zapałki w opakowaniach, bo mam taką zasadę, że w każdym pudełku czy listku kolekcji musi

Zapałki to niestety też często papierosy.
fot. A. Zawadzki

być przynajmniej jedna oryginalna zapałka. Stosowałam prosty chwyt: kiedy u kogoś zauważyłam interesujący mnie okaz kolekcjonerski, wyciągałam swoje zapałki i dokonywałam wymiany. Nie przypominam sobie, by ktoś protestował przeciwko takiemu „handlowi". A ponieważ sama, jako wówczas paląca, zawsze miałam przy sobie zapałki, więc kolekcja szybko się powiększała. Wszyscy wyjeżdżający za granicę – niezależnie czy w delegację, czy turystycznie – pamiętali o moim hobby i obdarowywali mnie zapałkami hotelowymi, reklamowymi, ale także specjalnie wyszukiwanymi gadżetami przemysłu zapałczanego.

Pani Wiesława ma w swojej kolekcji blisko 300 opakowań z zapałkami. Ale był czas, że zbiór był znacznie większy. Niestety, kilka lat temu ulewa zniszczyła niemal połowę opakowań przechowywanych w szafce na balkonie ze względu na zbyt małe mieszkanie. Dziś pani Wiesława myśli o uporządkowaniu swojej kolekcji, o jej tematycznym usystematyzowaniu, a może nawet o pokazaniu światu. A jest na co patrzeć! Wśród skarbów znajdziemy najróżniejsze zapałki i pudełka. Są takie, które reklamują określone towary, ale też z charakterystycznymi budowlami miast, z wizerunkami zabytków, modelami samochodów. Także takie typowo kolekcjonerskie – produkowane w seriach. Bardzo dużo zapałek reklamuje poszczególne marki papierosów. Można zaryzykować stwierdzenie, że każda co bardziej znana wytwórnia tytoniowa, także polska, miała swoje zapałki. Również marki piw pojawiają się często na opakowaniach. Zdarzają się pudełka, które – wydawać by się mogło – są w sprzeczności z zawartością, bo przestrzegają przed pożarami. Stosunkowo niewiele jest na zapałczanych kartonikach kampanii społecznych i kulturalnych. Może to jednak

KOLOROWE OPAKOWANIA ZAPAŁEK STAŁY SIĘ Z CZASEM MAŁYMI FORMAMI GRAFIKI UŻYTKOWEJ.

tylko takie wrażenie na podstawie tego zbioru. Widzę pudełka duże i takie o wymiarach 2,5 x 3 cm, albo w kształcie puszek z napojami.

Każdy eksponat ma swoją historię, do wszystkich kolekcjonerka ma sentymentalne podejście, bo z dumą pokazuje nie tylko te najciekawsze i najstarsze okazy, jak chociażby te pochodzące z krajów, gdzie stosuje się banderolowanie dla poboru akcyzy, lecz także te z pozoru zwykłe, które po bliższym poznaniu okazują się zapałkami, którym towarzyszy na przykład prezerwatywa (!). Zresztą seks, w tym akty damskie i męskie, jest też – ku mojemu zaskoczeniu – często występującym elementem opakowań zapałczanych. Przynajmniej taki wniosek można wyciągnąć, oglądając kolekcję pani Wiesławy.

Kolorowe opakowania zapałek stały się z czasem małymi formami grafiki użytkowej. Zaczęto również umieszczać na nich ciekawe hasła, reklamy oraz wydawać okolicznościowe serie świąteczne czy rocznicowe. Przykładem jest właściciel fabryki zapałek, Juliusz Huck ze Śląska, który w 1897 r. ozdobił pudełka przeznaczone na rynek galicyjski wizerunkami królów polskich. Inny przykład to firma zapałczana Sachsa i Piescho z Tomaszowa Mazowieckiego, która wyprodukowała serie etykiet – 15 sztuk – nazwaną „Kawalerskie", przedstawiającą głowy pięknych kobiet. W ten sposób naklejki na pudełkach zapałek stały się formą reklamy o wielowątkowym temacie. Ponadto duże przedsiębiorstwa zapałczane w wielu krajach Europy co roku drukowały etykiety z życzeniami świątecznymi, noworocznymi. Polski przemysł zapałczany wydał tzw. zapałki wiatraczkowe z tekstem: „1965 Szczęśliwego Nowego Roku".

– Można na portalach aukcyjnych kupić całe kolekcje zapałczanych pudełek, a te sprzed II wojny światowej osiągają cenę kilkudziesięciu złotych, ale czy to by była satysfakcja dla zbieracza?! – mówi moja gospodyni. #

TEKST: **MAŁGORZATA ŻUBER-ZIELICZ**
PRZEWODNICZĄCA WARSZAWSKIEJ RADY SENIORÓW

Wieści z Warszawskiej Rady Seniorów

W związku z pandemią koronawirusa i nakazem władz dotyczącym m.in. pozostania w domach, szczególnie osób starszych, najbardziej zagrożonych zakażeniem, działalność Warszawskiej Rady Seniorów była kontynuowana poprzez internet (FB, e-maile) oraz kontakty telefoniczne. W tym czasie podjęliśmy szereg działań, z których najważniejsze to:

➔Przekazanie do prezydenta m.st. Warszawy, Rafała Trzaskowskiego, dwóch listów z rekomendacjami działań niezbędnych w ocenie seniorów, które władze Warszawy powinny podjąć podczas panującej pandemii.

➔Przesunięcie, w konsultacji z Biurem Pomocy i Projektów Społecznych, wszystkich spotkań zaplanowanych na marzec i kwiecień, w tym gali konkursu „Miejsca Przyjazne Seniorom". Majowe posiedzenie WRS odbędzie się na platformie Zoom 19 maja, o godz. 12.30.

➔Wspólna akcja „Siedzę w domu aktywnie" podjęta z Zespołem Realizacji Polityki Senioralnej Biura Pomocy i Projektów Społecznych, praca nad promocją i aktualizacją strony internetowej https://senioralna.um.warszawa.pl/ jako najważniejszego miejsca komunikacji z seniorami online.

➔Organizacja, w miarę możliwości, zdalnej współpracy Warszawskiej Rady Seniorów w ramach jej prezydium; podjęcie próby kontynuowania online pracy zespołów i grup zadaniowych WRS. W tym czasie stale były podtrzymywane kontakty z dzielnicowymi radami seniorów, a także systematycznie przekazywane ważne informacje do dzielnic.

➔We współpracy z Warszawskim Miesięcznikiem Seniorów #POKOLENIA, w trosce o kondycję i zdrowie seniorów, przygotowany został poradnik z ćwiczeniami fizycznymi, który jest do pobrania na FB: „Pokoleń", WRS, Warszawy senioralnej oraz CAM „Nowolipie".

➔WRS, z dużym trudem, stara się rozszerzać sieć kontaktów ze środowiskami senioralnymi. Promujemy i namawiamy wszystkie osoby starsze do kontaktów telefonicznych, samopomocy sąsiedzkiej, wspierania się w tym trudnym okresie, ze szczególnym uwzględnieniem dotarcia do osób pozostających samotnie w domach i niekorzystających z internetu.

➔Promocja wydarzeń kulturalnych oraz dotyczących aktywności fizycznej emitowanych w internecie i telewizji, na stronach WWW oraz w mediach społecznościowych poświęconych warszawskim seniorom.

➔Rozwijanie inicjatyw wspierających zmniejszenie poczucia samotności seniorów w warunkach odosobnienia i zaniechania kontaktów towarzyskich.

➔Na FB WRS wystartował na początku kwietnia „Subiektywny Uniwersytet WRS" przygotowany przez Warszawską Radę Seniorów. Rozpoczyna on cykl postów polecających (dwa razy w tygodniu) ciekawe i wartościowe kanały na YouTubie (np. jak połączyć się w systemie wideokonferencji na Zoomie).

➔Została podjęta współpraca z Młodzieżową Radą Miasta. Młodzieżowi radni zostali poproszeni o pomoc w szerszym docieraniu z informacjami do seniorów za pośrednictwem internetu.

➔W przygotowaniu jest również newsletter WRS, aby informacja kierowana do osób starszych była jak najbardziej zwarta, czytelna i atrakcyjna. Przy okazji sami uczymy się nowych rzeczy – to ważne, gdyż na wiele spraw do tej pory brakowało czasu. Teraz możemy zmierzyć się z nowymi technologiami i mnóstwo rzeczy odkryć na nowo.

➔Do Rady Miasta Warszawy został skierowany list jako głos WRS w dyskusji o tym, co miasto robi w związku z epidemią koronawirusa.

➔WRS, we współpracy z Ogólnopolskim Porozumieniem o Współpracy Rad Seniorów, skierowała do premiera Jarosława Gowina apel w sprawie przełożenia wyborów na inny termin bezpieczny dla osób starszych.

➔WRS zaprosiła seniorów do udziału w kampanii „JEDEN ZA WSZYSTKICH". Każdy swoim zachowaniem odpowiada za bezpieczeństwo, zdrowie i życie innych. Papierowa przypinka „JEDEN ZA WSZYSTKICH" jest tym, czego dotąd brakowało w przestrzeni publicznej. Jest symbolem pozytywnej walki z koronawirusem oraz znakiem wspólnego wysiłku wkładanego przez każdego z nas na rzecz ogółu. Przypinka ma kształt tarczy złożonej z trzech serc, które symbolizują przestrzeganie zasad epidemicznych, solidarność wspólnoty i nadzieję. Każde serce jest w innym kolorze: żółtym, czerwonym i niebieskim. Są to trzy kolory podstawowe, tak jak podstawowe są wymienione wartości. Splecione serca tworzą tarczę, a naszą tarczą są wartości i jedność. Strona internetowa akcji: www.jedenzawszystkich.pl. #

SADŹ! PIELĘGNUJ! **WYGRYWAJ!**

RUSZYŁ 37. KONKURS „WARSZAWA W KWIATACH I ZIELENI”!

Fot. UNSPLASH

Natura okazała się największym wytchnieniem podczas tygodni społecznej izolacji. W sytuacji, kiedy mieszkania stały się jednocześnie biurami i szkołami, to opieka nad roślinami, ukwiecanie okien czy zazielenianie balkonów dawało wielu osobom największe ukojenie.

Wszyscy ci, którzy w tym czasie odkryli w sobie ogrodniczą pasję, a także ci, którzy oddają się jej od lat, mogą zgłaszać się do konkursu „Warszawa w kwiatach i zieleni”!

DO 3 LIPCA MOŻNA ZGŁASZAĆ DO KONKURSU:

- Balkony, loggie i okna
- Ogródki (budynku wielorodzinne)
- Ogrody i ogródki przydomowe (budynki jednorodzinne)
- Osiedla mieszkaniowe
- Eko ogród/ogród nowoczesny

JAK ZGŁOSIĆ SWÓJ OGRÓDEK DO KONKURSU?

1. Można wypełnić formularz online na stronie **www.warszawawkwiatach.pl/formularz** klikając na przycisk wypełnij on-line.

2. Można pobrać formularz wybierając format pdf lub doc, wypełnić go i wysłać mailem na adres: warszawawkwiatach@um.warszawa.pl.

3. Można wysłać wypełniony formularz pocztą na adres: Towarzystwo Przyjaciół Warszawy, Plac Zamkowy 10, 02-277 Warszawa.

Dodatkowe informacje i regulamin dostępne są na stronie: **www.warszawawkwiatach.pl**

Organizatorem konkursu jest Miasto Stołeczne Warszawa, współorganizatorem Towarzystwo Przyjaciół Warszawy, a partnerem Zarząd Zieleni m.st. Warszawy.

Roślinna Linia Ratunkowa

NIE WIESZ JAKIE ROŚLINY BĘDĄ NAJLEPSZE DO TWOJEGO OGRÓDKA LUB NA TWÓJ BALKON? TWOJE KWIATY CHORUJĄ? NIE WIESZ JAK DBAĆ O SWOJĄ ZIELEŃ? ZADZWOŃ POD NUMER 791 919 409 I PORADŹ SIĘ DOŚWIADCZONEJ OGRODNICZKI ANETY JASTRZĘBSKIEJ-HEK!

ZEBRAŁA
MARZENA MICHAŁEK

SENIORZY PYTAJĄ

BIURO RZECZNIKA PRAW OBYWATELSKICH ODPOWIADA

BIORĄC POD UWAGĘ CORAZ BARDZIEJ NIESPOKOJNE CZASY, POLARYZUJĄCE SIĘ I RADYKALIZUJĄCE NASTROJE SPOŁECZNE, ODOSOBNIENIE TOWARZYSZĄCE PANDEMII, SAMOTNOŚĆ, LĘK O ZDROWIE, ZMIENIAJĄCĄ SIĘ GOSPODARKĘ, **CZYTELNICY „POKOLEŃ" ZADAJĄ PYTANIA**, NA KTÓRE NIE ZNAJDUJĄ WIARYGODNYCH WYJAŚNIEŃ W ŚRODKACH MASOWEGO PRZEKAZU. **OTO ODPOWIEDZI BIURA RPO NA NIEKTÓRE Z NICH** (NA PODSTAWIE STANU PRAWNEGO Z DNIA 4 MAJA 2020 R.).

Fot. Shutterstock

W czasie epidemii koronawirusa niektóre starsze osoby straciły możliwości dorobienia do emerytury, co, jak wiadomo, powoduje zmniejszenie przychodów. Co zrobić, gdy brakuje na opłacenie czynszu za mieszkanie? Czy przysługują jakieś ulgi, zwolnienia? Do kogo się w tej sprawie zwrócić?

Wdrożone tzw. antykryzysowe regulacje prawne nie wprowadziły szczególnych rozwiązań w zakresie możliwości renegocjacji wysokości czynszu opłacanego za mieszkanie, a tym samym możliwości jego obniżenia, rozłożenia na raty, odroczenia płatności. Kwestie te mogą podlegać indywidualnym negocjacjom: z właścicielem mieszkania (w przypadku umów najmu), spółdzielnią mieszkaniową lub wspólnotą mieszkaniową, do których należymy.

W przypadku, gdy nasza sytuacja majątkowa, wywołana stanem epidemii, na przykład utracony dochód lub zarobek, nie pozwala na uregulowanie czynszu w pełnej wysokości lub w określonym terminie, należy zwrócić się z wnioskiem do podmiotu, do którego regulujemy płatności. Nie można wymóc np. obniżenia czynszu, jednakże zarówno z doniesień medialnych, jak i informacji uzyskiwanych w ramach działalności Biura Rzecznika Praw Obywatelskich wynika, że wnioski takie spotykają się ze zrozumieniem i akceptacją, dlatego też warto próbować je składać.

Gabinety stomatologiczne są obecnie zamknięte. Gdzie zgłosić się, gdy pojawiają się nagłe problemy z uzębieniem i jamą ustną?

Działalność gabinetów stomatologicznych nie została formalnie wstrzymana żadną z regulacji prawnych ograniczających, zawieszających bądź zakazujących prowadzenie działalności gospodarczej. Oczywiście ze względu na znaczne utrudnienia w zachowaniu warunków bezpieczeństwa sanitarnego niektórzy właściciele gabinetów czy klinik stomatologicznych sami zdecydowali o wstrzymaniu działalności w okresie stanu epidemii, dlatego też dentysta, z którego usług korzystaliśmy dotychczas, może nie być dostępny. Lista otwartych gabinetów stomatologicznych znajduje się na stronach internetowych oddziałów Narodowego Funduszu Zdrowia: *http://www.nfz-warszawa.pl/gfx/nfz-warszawa/userfiles/_public/dla_pacjenta/zalaczniki/stomatologia_30.04.2020_rzecznik.pdf*

Czy i kto może jeździć na rowerze? Trzeba używać maseczki podczas jazdy?

Po wprowadzeniu pierwszego etapu tzw. luzowania ograniczeń związanych z epidemią zniesiono zakaz przemieszczania się bez uzasadnionej życiowo potrzeby. W obecnym stanie prawnym każdy może jeździć na rowerze zarówno w celach zawodowych, jak i rekreacyjnych. Nakaz zakrywania ust i nosa w przestrzeniach otwartych już nie obowiązuje.

Kiedy podczas jazdy samochodem potrzebna jest maseczka?

Jeśli chodzi o przemieszczanie się samochodem osobowym, nie ma obowiązku zakrywania ust i nosa w trzech sytuacjach: gdy jedziemy samotnie, z dzieckiem do lat czterech albo gdy podróżujemy wspólnie z osobami z nami mieszkającymi. W pozostałych przypadkach istnieje obowiązek noszenia maseczek.

Czy idąc na zakupy, powinniśmy mieć swoje rękawiczki czy musi je nam zapewnić sklep? A może nie są wymagane? Czy sklep, zamiast rękawiczek, może proponować woreczki?

W rozporządzeniach regulujących kwestię zasad obowiązujących przy korzystaniu z obiektów handlowych określono, że konsument musi mieć założone rękawiczki ochronne. Jednocześnie na właścicieli sklepów nałożono obowiązek zapewnienia środków dezynfekujących lub rękawiczek jednorazowych. Przepisy są niekonsekwentne, gdyż nakazują konsumentom stosować rękawiczki, nawet gdy sklep ich nie zapewnia, ale w tym przypadku udostępnia płyn dezynfekujący do rąk. Dlatego też dla pewności zalecane jest posiadanie własnych rękawiczek.

Czy można wyjechać na działkę?

W obowiązującym stanie prawnym nie ma ograniczeń w korzystaniu z działek rekreacyjnych.

Czy można spotkać się w parku, ogrodzie lub MAL-u w CAM i rozmawiać, zachowując odległość dwóch metrów?

Aktualnie można korzystać z parków, ogrodów, możliwy jest również, po uchyleniu zakazu, wstęp do lasu. W dalszym ciągu obowiązuje zakaz korzystania z ogrodów zoologicznych, placów zabaw oraz ogrodów jordanowskich w części, w jakiej ten ogród ma plac zabaw lub urządzenia przeznaczone do zabawy dzieci, oraz ze znajdujących się na terenach leśnych miejsc małej infrastruktury leśnej, urządzeń przeznaczonych do zabawy dzieci, wiat i miejsc biwakowania. Korzystanie z miejsc rekreacji i spotykanie się ze znajomymi możliwe jest przy zachowaniu zasad bezpieczeństwa polegających na odległości nie mniejszej niż dwa metry od siebie.

Czy da się uregulować sprawę miejsc, w których obligatoryjnie można by było zaopatrzyć się w maseczki i inne produkty do walki z wirusem? Czy maski nie powinny być dostępne w różnych rozmiarach? Skoro w stanie pandemii prawa obywateli są w znacznym stopniu ograniczane, to powinno to dotyczyć również rynku. Powinien on w bardzo ograniczonym stopniu dyktować ceny produktów, zwłaszcza do walki z koronawirusem. Powinny być one pod kontrolą i adekwatne do jakości.

Wszelkie ingerencje w system gospodarczy, który zgodnie z art. 20 Konstytucji RP definiuje się jako społeczną gospodarkę rynkową opartą na wolności działalności gospodarczej, powinny mieć miejsce, gdy jest to konieczne i w sposób proporcjonalny. Zwłaszcza w czasach, gdy występuje tak wiele ograniczeń dotychczas niespotykanych, powinniśmy się szczególnie intensywnie zastanowić, wprowadzając kolejne. Wydaje się, że w obecnej sytuacji zarówno dostępność środków dezynfekujących, jak i ochrony osobistej w postaci maseczek czy rękawiczek nie stanowi większych problemów. Środki takie dostępne są niemal w każdym miejscu, gdzie odbywa się sprzedaż. Dostępne są również różne rodzaje takiego sprzętu, w różnych cenach. Wobec czego konsument ma szeroką możliwość zakupu i wyboru produktów. Produkt o niewłaściwej jakości czy nieadekwatnej cenie nie znajdzie po prostu nabywcy. Natomiast w przypadku, gdy mamy uzasadnione wątpliwości co do jakości, czy też przydatności tak istotnych produktów, jak te wspomagające walkę z epidemią, istnieją organy państwowe powołane do badania takich kwestii, np. Inspekcja Handlowa, Inspekcja Sanitarna, czy Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumenta (w przypadku naruszenia zbiorowych interesów konsumentów).

RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH NIE KWESTIONUJE OBOWIĄZKU PRZESTRZEGANIA KWARANTANNY.

Czy aplikacje w smartfonach i telefonach kontrolujące przestrzeganie kwarantanny są legalne? Czy nie naruszają prywatności?

Zarówno istniejące, jak i planowane narzędzia cyfrowe wprowadzane w celu szeroko rozumianej walki z epidemią budzą poważne wątpliwości Rzecznika Praw Obywatelskich. Przedmiotem owych wątpliwości jest przede wszystkim ingerencja w prawo do prywatności oraz ochrona danych osobowych zbieranych przez takie narzędzia. Obywatele są zaniepokojeni, czy korzystanie z aplikacji *Kwarantanna domowa* nie narusza ich prawa do ochrony danych osobowych. Jest to szczególnie istotne po wprowadzeniu obowiązku zainstalowania i używania aplikacji przez osoby poddane kwarantannie.

Rzecznik Praw Obywatelskich nie kwestionuje obowiązku przestrzegania kwarantanny. Konieczne jest jednak zapewnienie, aby narzędzia wykorzystywane przez państwo mieściły się w konstytucyjnym standardzie ochrony prywatności i autonomii informacyjnej jednostki. Mają także spełniać wymogi RODO – rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 27 kwietnia 2016 r.

Stosowanie technologii mobilnych do kontroli obywateli wiąże się z coraz większymi zagrożeniami związanymi z rozwojem nowych sposobów przetwarzania danych. Możliwość korelowania wielu informacji pochodzących z różnych baz danych tworzy przestrzeń do ujawniania nowych informacji niewystępujących w danych źródłowych. Należy więc z dużą ostrożnością podchodzić do nowych instrumentów zakładających przetwarzanie danych na szeroką skalę. Ze względu na różny poziom kompetencji cyfrowych obywateli należy też dołożyć jak największych starań, by prawa i obowiązki związane z korzystaniem z aplikacji były przystępnie wyjaśnione.

W parlamencie trwają prace nad ustawą z 9 kwietnia 2020 r. o szczególnych instrumentach wsparcia w związku z rozprzestrzenianiem się wirusa SARS-CoV-2. Wprowadza ona przepis, który nakłada na operatorów podczas stanu zagrożenia epidemicznego, stanu epidemii albo stanu klęski żywiołowej obowiązek udostępniania ministrowi właściwemu do spraw informatyzacji danych o lokalizacji, obejmujących okres ostatnich 14 dni, telekomunikacyjnego urządzenia użytkownika końcowego chorego na chorobę zakaźną lub objętego kwarantanną, na żądanie oraz w sposób i w formie ustalonej przez ministra. Operator jest również obowiązany na żądanie ministra do przekazania zanonimizowanych danych o lokalizacji urządzeń użytkowników końcowych. Zgoda użytkownika końcowego na przetwarzanie i udostępnianie danych nie jest wymagana.

NA PYTANIA ODPOWIEDZIAŁ
CEZARY WALENDZIK – radca prawny, naczelnik Wydziału Przyjęć Interesantów w Zespole Wstępnej Oceny Wniosków w Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich.

Wobec powyższego Rzecznik Praw Obywatelskich zwrócił się do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, Jana Nowaka, o zbadanie przyjętych lub planowanych rozwiązań pod kątem ich zgodności z prawem ochrony danych osobowych.

Policja i inne służby kontrolujące obywateli w dobie ostatnich wydarzeń wychodzą często poza swoje kompetencje, niekiedy szokująco naruszając nietykalność osobistą. Co można zrobić w takich sytuacjach?

Środki, jakie przysługują obywatelowi w przypadku kwestionowanego zachowania się funkcjonariuszy policji, należy podzielić na dwa rodzaje. Pierwsze to takie, w których czynności policji mieszczą się w granicach prawa, ale z których jesteśmy niezadowoleni, gdyż uważamy, że są niesłuszne lub zostały podjęte bezpodstawnie, np. wystawienie mandatu czy skierowanie wniosku o ukaranie do sądu. Oraz te, podczas podejmowania których, w naszej ocenie, funkcjonariusze przekraczają przysługujące im uprawnienia, bezpodstawnie naruszając prawa obywatelskie, np. prawo do nietykalności, godności itp. W pierwszej sytuacji mamy do dyspozycji środki prawne mogące prowadzić do podważania zasadności „decyzji" funkcjonariuszy przewidziane w Kodeksie postępowania w sprawach o wykroczenia, np. odmowa przyjęcia mandatu, czy szeroko rozumiane prawo do obrony w toku postępowania sądowego zainicjowanego wnioskiem o ukaranie. W drugim przypadku podstawowym środkiem jest skarga na zachowanie funkcjonariuszy kierowana do przełożonego.

W najbardziej radykalnych i jaskrawych przypadkach możliwe jest złożenie zawiadomienia o możliwości popełnienia przestępstwa, np. z art. 231 Kodeksu karnego (przekroczenie uprawnień lub niedopełnienie obowiązków przez funkcjonariusza publicznego). Nadmienić należy, że w przypadku niesatysfakcjonującego rozpatrzenia zastrzeżeń w trybie skargowym możliwe jest zwrócenie się do Biura Rzecznika Praw Obywatelskich z wnioskiem o pomoc w zajęciu się sprawą.

Dlaczego minister zdrowia nie uwzględnił opinii naukowców, m.in. wirusologa prof. Guta, doradcy sanepidu (https://wprawo.pl/wirusolog-demaskuje-bezsens-nakazu-zakrywania-nosa-i-ust-chory-bezobjawowy-nie-kaszle-wideo/), na temat obowiązku powszechnego noszenia maseczek, a państwo karało grzywną za ich brak osoby zdrowe, spacerujące w parkach, co jest nielogiczne i szkodliwe? To zamach na swobody obywatelskie, zwłaszcza osób, które mają problemy z oddychaniem, co częste u seniorów.

O przydatności zakrywania ust i nosa przy użyciu maseczek ochronnych w walce z epidemią rozstrzygnąć muszą autorytety medyczne, a ich zdania również nie są jednolite. Obowiązek noszenia maseczek został wprowadzony i byliśmy zobowiązani do jego przestrzegania. Prawodawca w tym przypadku na szczęście przewidział wyjątki od powszechności owego obowiązku, m.in. ze względów zdrowotnych. Cytując tutaj § 18 ust. 2 pkt. 3 rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 2 maja 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii (Dz.U. poz. 792 z 2020 r.), obowiązek ten nie miał zastosowania w stosunku do „osoby, która nie może zakrywać ust lub nosa z powodu stanu zdrowia, całościowych zaburzeń rozwoju, zaburzeń psychicznych, niepełnosprawności intelektualnej w stopniu umiarkowanym, znacznym albo głębokim, lub osoby mającej trudności w samodzielnym zakryciu lub odkryciu ust lub nosa; okazanie orzeczenia lub zaświadczenia w tym zakresie nie jest wymagane".

Gdzie szukać odpowiedzi na nasze pytania? Czy istnieje jakaś specjalna infolinia inna niż ta podana na stronie www i dedykowana sprawom związanym z koronawirusem?

Zapraszamy do korzystania z **Infolinii Obywatelskiej Rzecznika Praw Obywatelskich pod bezpłatnym numerem 800 676 676**, gdzie pracownicy Wydziału Przyjęć Interesantów starają się na co dzień odpowiadać na pytania dotyczące regulacji prawnych związanych ze stanem epidemii. Połączenia są bezpłatne z telefonów stacjonarnych i komórkowych. #

TEKST
ADAM BOROWICZ

CZĘŚĆ II: JAK EFEKTYWNIE KORZYSTAĆ Z ZASOBÓW SIECI

ZAWĘŻANIE LISTY WYNIKÓW

W NUMERZE MARCOWYM ROZPOCZĘLIŚMY CYKL ARTYKUŁÓW INFORMACYJNYCH DOTYCZĄCYCH EFEKTYWNEGO KORZYSTANIA Z ZASOBÓW SIECI. W DRUGIEJ CZĘŚCI PRZYJRZYMY SIĘ **SPOSOBOM, KTÓRE UŁATWIĄ PRECYZYJNE DOTARCIE DO WŁAŚCIWEGO LINKU** ORAZ ZAOSZCZĘDZĄ CZAS SZUKANIA.

Długa lista wyników utrudnia znalezienie właściwego linku. Ich kolejność zależy od wielu czynników i nie musi być wyznacznikiem ich wartości merytorycznej. W konsekwencji strony, do których prowadzą linki, nie zawsze są przydatne. W takich przypadkach niezbędne jest doprecyzowanie wyrazów kluczowych albo skorzystanie ze znaków specjalnych, ewentualnie operatorów oraz wyrazów specjalnych. Poniżej przykłady niektórych z nich. Precyzyjne zdefiniowanie kryterium wyszukiwania prowadzi do skrócenia listy wyników, a w konsekwencji – do oszczędności czasu.

ZNAKI SPECJALNE

Poniżej przedstawiam kilka efektywnych, w miarę prostych, wariantów polegających na korzystaniu ze znaków specjalnych oraz operatorów, a także wyrazów specjalnych, w tym: cudzysłowu, znaków plus i minus, gwiazdki i równoważnej jej kombinacji klawiszy Shift+8, ewentualnie kropek, operatora „OR", a także wyrazów „allintitle:", „allintext:", „allinurl:" i „allinanchor:" oraz „site:adres strony" i „filetype: rozszerzenie pliku".

Cudzysłów

Jak łatwo się domyślić, powinien być stosowany w przypadkach, gdy znalezione mają być strony zawierające ściśle określony ciąg znaków albo wyrazów, np. tytuł, fragment tekstu albo charakterystyczny cytat z utworu, ewentualnie nazwę albo symbol sprzętu, określone nazwisko itp. Ciąg taki należy ująć w cudzysłów.
W efekcie liczba linków będących wynikiem wyszukiwania wyraźnie zmaleje.

Minus

Należy go stosować, gdy w trakcie szukania informacji zbyt często pojawiają się linki do stron zawierających wyraz, sformułowanie albo oznaczenie, które nas nie interesuje. Ich wystąpienia powodują zaśmiecenie listy wyników. Redagując ciąg wyrazów kluczowych, elementy takie poprzedzamy znakiem minus.

Plus

Mechanizmy wyszukiwarek, w tym Google, automatycznie ignorują często używane wyrazy, litery lub znaki, np. i, a, lub, interpunkcję itp. Wynika to z założenia, że ich użycie spowolni wyszukiwanie przez uwzględnianie nadmiaru zbytecznych fraz. Właściwość ta przeszkadza w przypadku, gdy chcemy znaleźć informację o czymś, czego określenie zawiera taki wyraz, literę lub znak. Przykładem takiego zjawiska jest użycie rzymskiej jedynki napisanej jak wielka drukowana litera I. W celu wyeliminowania tego rodzaju przypadków kłopotliwy znak, wyraz albo literę należy poprzedzić znakiem +.

Przykładem zastosowania plusa jest próba wyszukania informacji o pierwszej wojnie światowej. Wpisanie ciągu: I wojna światowa spowoduje, że w wynikach pojawią się linki do stron dotyczących I oraz II wojny. Zastosowanie ciągu +I wojna światowa pozwoli na wyświetlenie linków do stron dotyczących jedynie pierwszej wojny światowej.

W tego rodzaju przypadkach zamiast stosowania plusa można spróbować zamknąć całe wyrażenie w cudzysłów. Przy rozbudowanych wyrazach kluczowych takie rozwiązanie może jednak nie dać pożądanego efektu, gdyż ograniczy szukanie do konkretnego ciągu znaków.

Gwiazdka

Znak ten (*) może być zastąpiony równoważną kombinacją klawiszy Shift+8. Służy on do zastępowania dowolnych ciągów znaków. Tego rodzaju operacje stosuje się, szukając informacji zawierających ciągi znaków rozpoczynające się od konkretnych liter, znaków albo cyfr, ale zakończonych nieokreśloną liczbą dowolnych liter, znaków albo cyfr. Przykładem zastosowania gwiazdki lub kombinacji klawiszy Shift+8 (wyraz kombinacja oznacza, że wciskamy i przytrzymujemy klawisz Shift, a następnie →

cyfrę 8) jest próba wyszukania informacji na temat gór. W takim przypadku, w wyrazach kluczowych można użyć zapisu gór*. Spowoduje to wyszukanie stron zawierających ciągi: gór, góry, górski, górzysty czy góralski. Natomiast zapis *gór* spowoduje wyszukanie stron zawierających również ciąg pagórkowaty itp.

Dwie kropki (bez spacji)

Pozwalają na wygenerowanie wyników zawierających liczby z jakiegoś zakresu wartości, np. daty, ceny lub jednostki miar. Dwiema kropkami bez spacji rozdziela się wartości graniczne, np. smartfony w przedziale cenowym 500..1000 zł.

„Site:adres strony"

Zdarzają się sytuacje, w których poszukiwana informacja znajduje się na stronie internetowej o dokładnie albo częściowo znanym adresie. W przypadku znajomości pełnego adresu na końcu wyrazów kluczowych należy wpisać frazę: „site:adres strony" (bez spacji po dwukropku). Z kolei, gdy kojarzmy jedynie część adresu, frazę za wyrazem „site" (z ang. miejsce, witryna) trzeba, w odpowiednim miejscu, uzupełnić gwiazdką.

Operator „OR"

Zastosowanie operatora logicznego „OR" (z ang. lub) pozwala na uwzględnienie w trakcie wyszukiwania jednego z wyrazów wpisanych przed albo po nim, ale też obu. Operator powinien być napisany wielkimi literami oraz poprzedzony i zakończony spacją. Na przykład zapytanie: bilety PKP pierwszej klasy OR bilety PKP drugiej klasy spowoduje wyszukanie stron zawierających informacje na temat biletów PKP zarówno pierwszej, jak i drugiej klasy.

Typ (format) pliku

To wariant przydatny, gdy chcemy wyszukać plik konkretnego formatu, np.: doc – dokumenty MS Word starszych wersji, docx – dokumenty MS Word od wersji 2007, xls – dokumenty arkusza kalkulacyjnego MS Excel starszych wersji, xlsx – dokumenty arkusza kalkulacyjnego MS Excel od wersji 2007, jpg – popularny format plików graficznych, png – popularny format grafiki obsługiwanej przez przeglądarki stron www, mp3 – popularny format plików dźwiękowych itp. Odwołanie się do tego wariantu wymaga skorzystania z ciągu „filetype:rozszerzenie pliku". Na przykład wiedząc, że w zasobach komputera albo sieci znajduje się plik w formacie PDF zawierający niezbędne informacje o nowych możliwościach i funkcjach pakietu MS Office 2019, słowo kluczowe można sformułować następująco: *office 2019* filetype:pdf.

Wyrazy specjalne, np.: „allintitle:" (wszystko w tytule), „allintext:" (wszystko w tekście), „allinurl:" (wszystko w adresie internetowym) oraz „allinanchor:" (wszystko w odnośnikach)

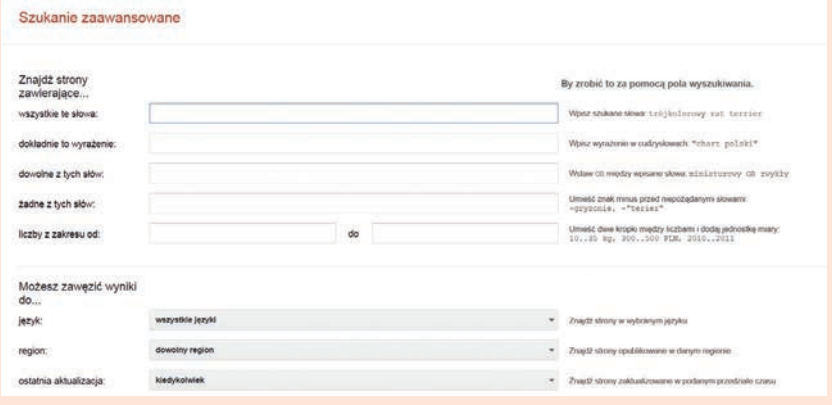
Użycie tego rodzaju opcji powoduje wyszukiwanie podanego za nimi tekstu odpowiednio tylko w tytule strony, zasadniczym tekście na stronie, internetowym adresie strony oraz odnośnikach (linkach) prowadzących na tę stronę z innych stron. Szczególnie przydatny może być wyraz specjalny „allintext:" – stosowany, gdy umieszczone za nim wyrazy mają być szukane tylko w tekście zasadniczym, z pominięciem tytułów stron, ich adresów i odnośników. Wariant ten jest użyteczny, gdy szukamy strony, której dokładnego adresu nie jesteśmy pewni.

Symbole # oraz @

Ułatwiają one odwoływanie się do określonych fragmentów tekstu lub ciągów znaków, w tym publikowanych w mediach społecznościowych. W pierwszym przypadku mamy do czynienia z tzw. hasztagami, czyli wyrazami lub wyrażeniami poprzedzonymi symbolem #. Wykorzystuje się je do eksponowania własnych wybranych treści i docierania z nimi do właściwych odbiorców, a także wyszukiwania treści o konkretnej tematyce publikowanych przez innych internautów. Znak @ (tzw. małpa) wspomaga wyszukiwanie podmiotów w mediach społecznościowych, np. @madonna pozwala wyszukać artystkę. Bez małpy wyświetliłyby się także strony niedotyczące piosenkarki. #

Uwaga praktyczna

Korzystanie ze znaków specjalnych oraz operatorów ułatwia okno wyświetlane poleceniem **ustawienia**, a w nim – opcja **szukanie zaawansowane**. Dostępne są one z poziomu menu pojawiającego się po uruchomieniu procesu wyszukiwania w górnej części ekranu. Zwalnia to użytkownika z ich pamiętania oraz znajomości zasad użycia **(patrz rysunek)**.



IZA WOJCIECHOWSKA -TOKARZEWSKA
KREATYWNIE KULTURALNI

W OCZEKIWANIU NA SŁOŃCE

DOMOWE PODRÓŻE Z KSIĄŻKAMI, CZ. I

– Dość mam tej czarnej nocy
– krzyknął Muminek.
– Nie chcę dalej słuchać.
Jest mi zimno. Jestem sam!
Chcę, żeby wróciło słońce!
– Przecież właśnie dlatego
rozpalamy dzisiejszej nocy
to wielkie zimowe ognisko
– odpowiedziała Too-tiki.
– Jutro będziesz miał z powrotem
swoje słońce.

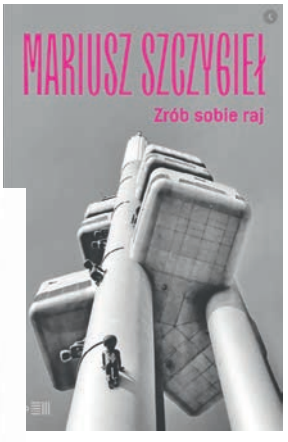
Fot. Shutterstock

To oczywiście cytat z Muminków Tove Jannson. Bohaterowie, w oczekiwaniu na „lepszy czas", rozpalili ognisko. My zapraszamy z kolei do świata naszych ulubionych książek z nadzieją, że każdy znajdzie w nim coś dla siebie. Pozostając w konwencji pogodowej, pogrupowaliśmy je zgodnie z emocjami, jakie w nas wywoływały.

SŁONECZNIE BEZ WZGLĘDU NA OKOLICZNOŚCI

Parafrazując słowa Mariusza Szczygła, w dużej mierze sami kształtujemy swój raj i od nas zależy, jak dużo będzie w nim słońca. W swojej książce *ZRÓB SOBIE RAJ* w sposób niezwykle ciekawy przybliża życie Czechów. Znajdziemy tu między innymi odpowiedzi na pytania, która część tygodnia jest dla nich najważniejsza, czym jest dla nich kultura oraz jak brzmiał dekalog Czechosłowaka w 1968 r.

Wskazane jest także zachowanie do siebie dystansu, przynajmniej takiego, jakie miała Wisława Szymborska. Otrzymanie Literackiej Nagrody Nobla wprowadziło w jej spokojne życie spore zamieszanie. Jak sobie z tym radziła, opowiada Michał Rusinek w książce *NIC ZWYCZAJNEGO O WISŁAWIE SZYMBORSKIEJ*. Autor poznał poetkę, gdy pilnie potrzebowała sekretarza. W niezwykle ciepłym tonie wspomina m.in. jej dystans do siebie, podejście do popularności czy stosunek do nowoczesnych technologii. I oczywiście jak przygotowywała się do ceremonii, →



Zrób sobie raj
Aut. Mariusz Szczygieł, wyd. Heraclon

Nic zwyczajnego o Wisławie Szymborskiej
Aut. Michał Rusinek, wyd. Znak

podczas której miała odebrać Nobla oraz co z tego wyszło.

Istotna jest również gotowość zmiany. Świat czeka na nasze decyzje i potrafi nas pozytywnie zaskoczyć. Nawet wtedy, kiedy początkowo sytuacja wydaje się kompletnie beznadziejna. Tak było w przypadku bohaterki książki *BRITT-MARIE TU BYŁA* Fredrika Backmana. Jej świat był uporządkowany i przewidywalny, co dawało jej poczucie bezpieczeństwa. A jednak, w wyniku okoliczności, na które nie miała wpływu, wywróciła go do góry nogami. Wiele rzeczy robi po raz pierwszy (okazuje się, że daje radę). Poznaje ludzi zupełnie innych od siebie i angażuje się w sprawy, które dotychczas jej nie interesowały. Czego Britt-Marie dowie się o sobie i czy to ją zmieni? Jakie decyzje podejmie? Czy zawsze jest dobry czas na zmiany? Ta historia jest „pełna słonecznych promieni".

BEZWARUNKOWO POGODNIE

W poszukiwaniu ciekawych historii warto też czasem przyjąć punkt widzenia innych, wyzbywając się oceny. Tak jak to zrobił Witold Szabłowski, zbierając przez cztery lata na czterech różnych kontynentach materiały do książki *JAK NAKARMIĆ DYKTATORA*. To zbiór wspomnień kucharzy, którzy gotowali despotom (Saddamowi Husajnowi, Fidelowi Castro, Idiemu Aminowi, Enverowi Hodży i Polowi Potowi). Z każdym z nich Szabłowski miał okazję (chociaż nie zawsze było to łatwe) osobiście porozmawiać, czasem nawet gotować. Książka jest zapisem wspomnień o dyktatorach: co lubili jeść, jakimi byli ludźmi „w cywilu", który z nich miał poczucie humoru, czy zdarzały im się chwile słabości. Przedstawia prawdziwe wydarzenia oczyma kucharzy.

Takie podejście do świata i ludzi pozwala rozkoszować się lekturą. A przyprawione jeszcze przedwojenną kuchnią pełną smaków sprawia, że uczta staje się wyśmienita. Tak jak w przypadku książki Moniki Wierzchowskiej *CÓRKA KUCHARKI*, beletryzowanej historii o Tosi Ćwierczakiewiczowej. Jej matka Lucyna była pierwszą celebrytką kulinarną w drugiej połowie XIX w. Wydawała książki kucharskie, poradniki i kalendarze. Oraz rządziła. Nie tylko w domu. Jej trudny charakter i ostry język były znane tak samo jak jej smykałka do gotowania. Adoptowana Tosia wychowywała się w jej cieniu. Czy uda jej się wyzwolić spod wpływu apodyktycznej mamy? Czy znajdzie swoje szczęście? Do czego jeszcze mogą przydać się umiejętności kucharskie? I dla kogo Lucyna Ćwierczakiewiczowa bezwarunkowo otworzy swoje serce? Książka to znakomicie przedstawiony obraz życia mieszczaństwa przełomu XIX i XX w. Podlana sosem lekko kryminalnym smakuje wybornie. A my ciągle marzymy o przygotowaniu, według zdradzonej w środku receptury, konfitury ze świeżych ogórków. Jej wykonanie zajmuje wiele czasu, ale tego obecnie mamy dużo, więc kto wie?

Pogodę ducha pozwoli również zachować lub przywołać (jak kto woli) akceptacja przywar i niedoskonałości bohaterów *OSTATNIEJ ARYSTOKRATKI* Evžena Bočka. Życie Franciszka Kostki mieszkającego w USA zmienia się w chwili odzyskania rodzinnego zamku w Czechach. Od tej pory staje się on domem jego i jego rodziny. Ale ich życie zupełnie nie przypomina krainy wiecznej szczęśliwości i lenistwa, jak zwykliśmy myśleć o arystokratach. Zamek domaga się natychmiastowego remontu, na który brak pieniędzy. Brakuje ich także na utrzymanie kapryśnej służby. A to wyjątkowi ludzie. Mrukliwy kasztelan, uwielbiająca orzechówkę kucharka oraz ogrodnik hipochondryk. Pieniędzy domaga się też żona Franciszka, wielbicielka księżnej Diany. W obliczu katastrofy finansowej zapada decyzja o udostępnieniu zamku turystom, co z taką drużyną wróży wiele nieprzewidzianych wydarzeń. Czy wszystko poszło zgodnie z planem? Książka to połączenie humoru sytuacyjnego, wartkiej akcji i galerii nietuzinkowych osobowości. #

Britt-Marie tu była
Aut. Fredrik Backman, wyd. Sonia Draga

Ostatnia arystokratka
Aut. Evžen Boček, wyd. Stara Szkoła

Jak nakarmić dyktatora
Aut. Witold Szabłowski, wyd. W.A.B.

Córka kucharki
Aut. Weronika Wierzchowska, wyd. Prószyński i S-ka

Z życzeniami szybkiego powrotu „naszego słońca" dla wszystkich Czytelników

*Kreatywnie Kulturalni mają przyjemność realizowania wspólnie z CAM „Nowolipie" projektu poświęconego dyskusjom o książkach „Kreatywnie czytam w CAM".

Fot. Priscilla Du Preez, Unsplash

TEKST
MONIKA JUCEWICZ

CZYM PACHNIE MAJ 2020

DOMINUJĄCE POWSZECHNIE UCZUCIA TEJ WIOSNY TO NIEPEWNOŚĆ, NIEPOKÓJ I STRES. ABY NIE WYRZĄDZAŁY NAM SZKÓD, NIE ZATRZYMUJMY ICH NA DŁUŻEJ I **SIĘGNIJMY DO AROMATERAPII,** STAROŻYTNEJ METODY NATURALNEJ, KTÓRA PRZYWRACA POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA I SPOKÓJ NAWET W PRZYPADKACH UZNANYCH ZA BEZNADZIEJNE.

Uważny, ostrożny dobór olejków eterycznych poprawia nastrój i zaspokaja potrzeby naszego organizmu, zdajmy się zatem na swój gust zapachowy kierowany instynktem – on wie, co jest dla nas najlepsze.

Spośród olejków eterycznych, sprawdzonych w okresach dawnych epidemii i podnoszących odporność na stres i chorobotwórcze mikroby, zastosujmy te, które lubimy najbardziej. Wystarczy umieścić je w dyfuzorze czy lampce zapachowej, a uzyskamy w pomieszczeniu czyste i przyjemne uzdrawiające powietrze. Substancje lotne, docierając wprost do mózgu, wprowadzą upragnioną harmonię w zaburzone procesy organizmu. Poczujemy się znacznie lepiej.

Fot. Kelly Sikkema, Unsplash

Fot. Sharon Mccutcheon, Unsplash

OLEJEK ETERYCZNY Z LAWENDY JEST IDEALNY DLA OSÓB SZUKAJĄCYCH SPOKOJU, UKOJENIA I GŁĘBOKIEGO RELAKSU.

OLEJEK ETERYCZNY Z TRAWY CYTRYNOWEJ o cytrusowo-ziołowym aromacie doskonale niweluje przewlekłe zmęczenie, odświeża umysł, pobudza do działania i nastraja optymistycznie zniechęconych do życia. Stosowano go w ajurwedzie do oczyszczania powietrza z mikrobów i łagodzenia przebiegu infekcji z wysoką gorączką. Ceniono także jego zdolność do podnoszenia odporności na choroby zakaźne. Masaż ciała z użyciem tego olejku mocno rozcieńczonego w dużej ilości oleju roślinnego ujędrnia skórę, łagodzi napięcia mięśniowe i usuwa ból. Olejek z trawy cytrynowej jest też świetnym repelentem, czyli odstrasza owady – komary i kleszcze nie lubią jego zapachu.

OLEJEK ETERYCZNY Z GERANIUM o zniewalającej różanej nucie niezwykle skutecznie harmonizuje rozwichrzone emocje osób z zaburzoną równowagą psychiczną. Łagodzi strach, złość i napięcie nerwowe, zapobiegając depresji. Uwielbiają go również panie, ponieważ koi wiele typowo kobiecych dolegliwości. Zawiera związki o silnym działaniu przeciwbakteryjnym, przeciwgrzybiczym i przeciwwirusowym, niweluje różne rodzaje bólu i jest przyjazny dla skóry, którą oczyszcza, odżywia, regeneruje, przywracając poczucie własnego piękna. Przebywanie w aurze tego olejku jest bardzo przyjemne.

OLEJEK ETERYCZNY Z EUKALIPTUSA obecnie cieszy się w zielarniach największym powodzeniem, zwłaszcza wśród osób mających kłopoty z oddychaniem. Znany z działania przeciwzapalnego i antyseptycznego silnie wpływa na układ oddechowy – jeden głęboki wdech z buteleczki natychmiast przyjemnie chłodzi i przywraca możliwość oddychania. Olejek eukaliptusowy działa też przeciwzapalnie i przeciwbólowo przy dolegliwościach reumatycznych oraz w obrębie gardła, jamy ustnej i zatok. Łagodzi kaszel i uwalnia od zalegającej wydzieliny. Poprawa procesu oddychania skutkuje ożywieniem, pobudzając motywację do działania i aktywności ruchowej.

OLEJEK ETERYCZNY Z LAWENDY jest najlepiej przebadany, idealny dla osób szukających spokoju, ukojenia i głębokiego relaksu. Wykazuje też silne właściwości antyseptyczne, podnosi odporność na wirusy, koi emocje i ułatwia sen. Działa przeciwbólowo i gojąco. Łagodny dla skóry, chroni także przed insektami. Co istotne, olejek lawendowy pasuje do wszelkich mieszanin eterycznych, a ich synergiczne działanie ma wielką pozytywną moc.

Wymienione olejki eteryczne można stosować pojedynczo lub łączyć ze sobą, uzyskując kompozycję zapachową dostosowaną do aktualnych potrzeb. Każdy z nich cieszy się niesłabnącym uznaniem wśród twórców tradycyjnych, pięknie pachnących perfum poszukiwanych przez koneserów dóbr luksusowych.

Magia działania zmysłowych naturalnych aromatów jest dzisiaj dla poczucia dobrostanu nie do przecenienia... #

#DOJRZAŁA TWÓRCZOŚĆ

Poezja. Lidia Kosk

Z taśmy pamięci

Stoję na płycie lotniska w Ś., do którego dochodzą
tory linii kolejowej. Kiedyś była tu polna stacyjka

Niespodziewanie jestem w samolocie, sama
Opadam na fotel przy okienku otwartym
na tamten krajobraz

Widzę pociąg na szynach i zdarzenie
sprzed lat. Czuję wiatr głaszczący białe płatki
rumianków, ich zapach

Dziewczyna na stopniach pociągu
zanurza twarz w bukiecie. Na tej taśmie brak chłopca
w przyklęku podającego jej kwiaty

Jeszcze wcześniej był czas wojny.
Dotykam mojej torby podróżnej

Z przechyłem samolotu wyłania się las
i wstążka drogi z dziewczynką na rowerze
Nad nią kadłub metalowego ptaka ze swastyką na
skrzydłach

i oczy strzelającego do dziewczynki lotnika
Odrzut powietrza zniżanego lotu
spycha rower z szosy
dziewczynka leży z rękami wyciągniętymi
ku kierownicy

Taśma pamięci zatrzymuje się
Pragnę zanurzyć twarz w bukiecie
polnych kwiatów
wytrzeć z pamięci dziecka czas wojny

Fot. Shutterstock

Koronawirus

Jak przeżyć dzień
wśród ludzi
gdy wokół groźba
zarazy
gdy się nie wie
kto śmiertelnym wrogiem
gdy panuje strach
którym umiera się
kilka razy
gdy uwierzyć trudno
gdy ideały, gdy wzniosłe myśli
giną bez woli człowieka
czy wystarczy nawyk życia?
co człowiek jeszcze może
powinien, nim zginie
w masie czy jako jednostka

Wielkanoc 13 kwietnia 2020

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 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 „Zasłużony dla Warszawy", a w 2020 Medal „Zasłużony Kulturze Gloria Artis" nadany przez Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.
23 lutego 2020 r. we współpracy z Teatrem Ambassador Hanny Bonderewskiej 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**.

Pamiętnik z czasów zarazy

ZAPISAŁA: **BARBARA WIZIMIRSKA**

Styczeń 2020

Docierają niepokojące wieści z Chin, jednak są zbyt daleko, aby się naprawdę bać. Stale się tam wykluwają jakieś epidemie, może dlatego, że Chińczyków jest tak dużo? Z lekkim dystansem obserwujemy, co robi tamtejszy rząd, w przekonaniu, że lepiej sobie poradzi z problemami 1 mld obywateli niż nasz, który ma 38 mln krytyków.

Luty 2020

Zaczynamy się poważnie martwić, bo wygląda na to, że COVID-19 na dobre się rozszalał, powala ludzi z przerażającą łatwością. Nadal jest to tylko problem Chińczyków, choć dotknął też tysiące turystów. Myślimy sobie „biedni ci bogaci seniorzy na statkach wycieczkowych". Czy to aby nie schadenfreude? Nie przeczuwamy, że my też wkrótce będziemy musieli przechodzić kwarantannę.

Marzec 2020

Wirus już w Europie, dość daleko, co prawda, bo we Włoszech. Ach ci Włosi, za dużo gadają, za wiele się całują i mają za swoje. Za chwilę refleksja: przecież są ferie, wielu naszych tam pojechało, jeszcze coś przywloką!

10 marca

Wykrakałam, już go mamy w Polsce. Narasta poczucie niepokoju, potem strachu. To wierny towarzysz seniorów, już my wiemy, że będzie źle, bo źle było już nieraz. Boimy się o rodziny bardziej niż rodziny o nas. Mamy jednak nadzieję, że środki izolacji podjęte za późno we Włoszech, Hiszpanii czy Wielkiej Brytanii u nas zadziałają profilaktycznie.

13 marca

Pokornie godzimy się zamknąć się w domach, my staruszkowie po siedemdziesiątce i wyżej, podobno najbardziej narażeni na bolesną śmierć z powodu koronawirusa. Po bolesnych rozterkach rezygnujemy z wyjazdu na rodzinne spotkanie w odległym mieście w obawie, że zostaniemy tam na zawsze. Gdzieś tam tli się nadzieja, że Polska jakoś się wywinie. Wkrótce ta nadzieja nas opuści.

17 marca

Decydujemy się na stałe rozłożyć stół w jadalni, aby spróbować, czy da się na nim grać w ping-ponga. Da się, choć wymiarów nie trzyma. Funkcję siatki pełni z powodzeniem tekturka. Przed rozpoczęciem gry trzeba koniecznie zasłonić wszystkie zakamarki, bo inaczej grozi przeszukiwanie zagajnika domowych roślin i wpełzanie pod fortepian, bardzo ryzykowne dla mało już giętkich zawodników.

20 marca

Już widać, że epidemia nas nie ominie. My, seniorzy, możemy się pocieszać, że chociaż znajdujemy się w grupie najwyższego ryzyka, jesteśmy w lepszej sytuacji niż nasze dzieci. Nie musimy martwić się o pracę i dochody, pilnować domowego nauczania wnuków, łagodzić frustracji zakochanych małolatów. Nasi bliscy czują, że mogą nas stracić, bardziej interesują się teraz naszym samopoczuciem, robią zakupy. Miło doznawać takiej troski, ale jak się nią cieszyć, skoro coraz więcej ludzi młodych zaraża się i umiera? Czy w końcu zostaniemy sami, my, staruszkowie?

25 marca

Bezmiar „wolnego" czasu ma swoje dobre i złe strony. Po wysprzątaniu szaf i ogródka można się rzucić na lekturę, ale skąd ją wziąć? Przyzwyczajona do czytania papieru stwierdzam z trwogą, że właśnie skończyłam ostatnią z 20 wypożyczonych w grudniu powieści (nasza biblioteka się przeprowadza, a inne zamknięte). Sięgam więc po raz kolejny po „Czarodziejską górę" Manna i co odkrywam? Przerażające podobieństwa luksusowego życia pensjonariuszy „Berghofu" w uzdrowisku Davos do sytuacji zamknięcia w swoim nieźle zaopatrzonym domu. Dużo dobrego jedzenia na

Fot. Unsplash.com

zmniejszenie stresu (a waga idzie w górę), kojąca rutyna codziennych czynności, podobne przeżywanie czasu (niby się wlecze, ale tygodnie mijają chyżo), przekonanie, że opuszczenie domu źle się skończy. Czy wyjdziemy z pandemii jak Hans Castorp – na wojnę? A może przyzwyczaimy się do zamknięcia, zajmiemy się wyłącznie sobą, spodoba nam się izolacja od reszty świata? Przerzucam się na polską klasykę, ale niezawodna „Lalka" tym razem też budzi mnóstwo smutnych refleksji.

Kwiecień 2020

Zbliżają się Święta Wielkanocne i już wiadomo, że będą inne. Zgromadzenia wykluczone, kościoły praktycznie zamknięte, limit wiernych to pięć osób, więc nie ma co ruszać się z domu i próbować, czy nas wpuszczą. Mamy za to niezwykłą sposobność udziału w rekolekcjach online, uczestniczenia w triduum paschalnym nagrywanym z kościołów, do jakich byśmy nie dotarli. W domu jest mniej uroczyście, ale za to wygodniej i... bezpieczniej. Z niejakim żalem rezygnujemy z poświęcenia symbolicznej palmy w Niedzielę Palmową, a także z ogromnych zakupów świątecznych. Po co, skoro nie będzie gości? Niektórzy mężowie (np. mój i przyjaciółki) zawłaszczają sobie prawo do zakupów, demonstrując z powagą ubiór ochronny (czapa, bandana, kurtka, dwie pary rękawic – w sumie wygląd terrorysty). Powrotowi ze sklepu towarzyszy uroczysty ceremoniał odkażania i kwarantanny dla produktów.

11-12 kwietnia

Sami poświęcamy skromny koszyczek, jajka malowane tylko cebulowymi łupinami, z ulgą rezygnujemy z niezdrowej białej kiełbasy. Nie robię pracochłonnych kolorowych mazurków, ale satysfakcja szybko więdnie, bo jednak chętnie by się zjadło.... Niestety nie ma. Przez trzy dni odgrzewamy jedną olbrzymią, kruszącą się babę drożdżową. W piękną niedzielę z duszą na ramieniu wyjeżdżamy do lasu. Kije do nordic walkingu mają służyć za usprawiedliwienie (lekarz zalecił!). Dreszczyk był, ale mandat nas ominął. W poniedziałek nikt nikogo nie polewał, po co kultywować głupie obyczaje, gdy epidemia już zmienia się w pandemię?

15 kwietnia

Rząd wprowadza dalsze środki ostrożności, potrzebne więc są maseczki. Internet oferuje łatwe sposoby szycia, otwieram odpowiedni film i po minucie mam wrażenie, że już wiem, co robić. Wrażenie okazało się złudne, gdy przychodzi do składania wyciętych prostokątów. Niby proste, więc już po godzinnej próbie udaje się przygotować kilka egzemplarzy do zszycia. Wygrzebałam ze schowka maszynę, bohatersko nawlekłam igłę (dziurka zrobiła się jakby mniejsza) i przeszyłam. Po wywróceniu na drugą stronę okazało się, że gumki są w środku. A więc prucie i jeszcze jedna (potem druga i trzecia) konfrontacja z filmem na ekranie komputera. Już wiem, zmieniam, szyję i... znowu to samo. Gdyby się nie udało za trzecim razem, chyba bym poległa. Po siódmej masce kończą się zapasy gumek, przecinam więc szeroką majtkową wzdłuż i bardzo dumna z siebie stwierdzam przy przymiarce, że wszystko się pruje. Jedne gumki są za długie, inne – za grube. Dobrze, że cztery maski dadzą się nosić na zmianę. Pierzemy je i prasujemy po użyciu z satysfakcją osłabianą jedynie opiniami ekspertów, że takie maski (nawet z wkładką) zupełnie nie chronią przed wirusem. Jeden łaskawca przyznał jednak, że mają dobry wpływ na psychikę. Może.

20 kwietnia

Maski noszą prawie wszyscy, nawet w lesie. Bardzo to krzepiące. Dziwne, że wątpiąc w możliwość zarażenia, mijamy się w tych maskach w sporej odległości. Witam radośnie spacerujących, uśmiechając się oczami, lecz widzę, że niektórzy reagują bez entuzjazmu. Boją się, że wirus jednak na nich przeskoczy?

26 kwietnia

Coraz smutniej w kraju nie tylko z powodu widma gospodarczej recesji. Zaledwie 40 dni od oficjalnego uznania istnienia epidemii, a już pojawiły się złowieszcze oznaki anarchizacji życia społecznego, zaczęto szykanować lekarzy i pielęgniarki, narosły najdziwniejsze teorie spiskowe, rozważania o tym, kto w kryzysie miałby mieć pierwszeństwo do leczenia i pomocy. Po miodowym miesiącu troski o seniorów już słychać głosy, że emeryci, ta duża grupa społeczna, najlepiej wyjdzie na kryzysie, sobie sama poradzi, bo ma zapewnione środki utrzymania. Można ich złożyć w ofierze, aby reszta mogła przetrwać. Ta reszta zaczyna szukać winnych pandemii, padają absurdalne oskarżenia. Zakażonych przybywa, ofiar – też. Co będzie w maju?

Wiosenne ćwiczenia z wnuczką NA SIŁOWNI PLENEROWEJ

fot. Andrzej Borys

Wiosna to szczególna pora roku. Przyroda budzi się do życia, my też nabieramy ochoty, by zadbać o zdrowie i kondycję. Szczególnie po przymusowym siedzeniu w domu. Doskonale nadają się do tego tzw. siłownie plenerowe. Można na nich aktywnie spędzić czas i przy okazji spalić kalorie. Trening na powietrzu pozytywnie wpływa na zdrowie i dobre samopoczucie. Z siłowni mogą korzystać zarówno młodzi, jak i seniorzy. Ci pierwsi wykonają ćwiczenia trochę szybciej i z większą częstotliwością, starsi niech trenują w swoim tempie i z mniejszą liczbą powtórzeń. Większość urządzeń ma podwójne stanowiska, można więc ćwiczyć we dwójkę. Tak jak ja z Hanią, moją wnuczką.

W Warszawie znajduje się ponad 100 siłowni zewnętrznych ulokowanych we wszystkich dzielnicach. Większość powstała w ramach programu „Warszawa w dobrej kondycji". Najwięcej siłowni plenerowych jest na Mokotowie, sporo ich też na Bemowie i Ursynowie. Zlokalizowane są w miejscach, gdzie jest zieleń: w parkach, przy szkolnych boiskach, na osiedlowych skwerach. Wydaje mi się, że pomimo tak łatwej ostępności zbyt mało korzystamy z tych urządzeń. Nie doceniamy tego typu ćwiczeń. A trening na świeżym powietrzu jest dobrym rozwiązaniem dla wszystkich osób, w tym także dla seniorów. #

Przed przystąpieniem do ćwiczeń na poszczególnych maszynach należy przygotować organizm do wysiłku. Trucht lub wolny bieg będzie doskonałą rozgrzewką. Tak samo jak ruchy ramion i krążenia tułowia.

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.

ćw. 2

Narciarz

Stań na stopkach, wyprostuj plecy, chwyć dłońmi za drążki. Wykonuj naprzemienne ruchy rękami i nogami.
Pracują mięśnie rąk i nóg.

Biegacz

Chwyć rękami za poprzeczkę, stań nogami na stopkach i naprzemiennie poruszaj nogami w przód i tył.
Pracują mięśnie nóg.

ćw. 3

Wahadło

Chwyć rękami za poręcz, wejdź na stopkę. Wykonuj wahadłowe ruchy na boki. Nogi trzymaj złączone.
Pracują mięśnie nóg.

ćw. 5

Prasa ręczna

Usiądź na siedzisku, oprzyj plecy. Rękami chwyć drążki. Wypchnij drążki przed siebie, aby unieść się trochę w górę, następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej.
Pracują mięśnie tułowia i barków.

ćw. 6

Twister 3-stanowiskowy

Chwyć poręcz, stań na stopce, ugnij lekko nogi w kolanach. Wykonuj skrętne ruchy bioder i stóp.
Pracują mięśnie nóg i bioder.

Wiersze

Pandemiczne myśli seniora

Siedzę ciągle w domu, a siedzieć tu muszę,
bo tym właśnie walczę z koronawirusem.
Zrobiłem sprzątanie, porządek jest wszędzie,
ulżyło już trochę, więc lepiej mi będzie.
Dziś wszystko stanęło na głowie i stoi,
a człowiek człowieka przywitać się boi
bo każdy z nas czeka wciąż na lepsze czasy,
choć często odchodzą kumple z naszej klasy.
Oglądam i słucham, więc dużo mam w głowie
bo ciągle wybieram, lecz co? Nic nie powiem,
a kiedy się przyznam, co przyjdzie mi łatwo,
to jedni mnie zeżrą, zaś drudzy zagłaszczą.
Nie martwię się wszystkim, bo wpadnę w kłopoty,
pomimo, że często trafiam na głupoty
które w głowie tworzą rejestr całkiem spory,
a tu jeszcze muszę załatwić wybory.
"Wybierz prezydenta" - to są ważne słowa,
lecz tu jest pandemia, jak mam się zachować?
Czy narażać zdrowie dla spokoju swego?
Nie będę głosował - wybiorą nie tego.
Muszę kogoś wybrać, kogoś do pałacu,
trzeba myśleć mądrze, a tu mało czasu.
Szukam uczciwości i chyba mam rację.
Czy Ty też jej szukasz? Lubisz demokrację?
Pomiń te przynęty, które Ci rzucają,
kiedy dasz się skusić, już Cię w ręku mają,
zastanów się mocno, nie szafuj swym losem,
kieruj się rozumem i sumienia głosem.
Wierzę w Twoją mądrość i w zimie i w lecie,
więc chyba Cię spotkam na tym lepszym świecie,
lecz wykaż się siłą, nie daj się zarazie,
a kto będzie lepszy? Czas wszystko pokaże.

KRZYSZTOF CHORZEWSKI

„Miłość i pandemia"

Z maseczką na twarzy
Obciążona ryzykiem
Utraty cennego życia
Zostałam zamknięta
W całkowitej samotności
W czterech ścianach
W tragicznym czasie
Trwania okrutnej wojny
Między ludnością Ziemi
A wielce zjadliwą istotą
Koronowirusem
Boję się śmierci
Jednak w nieznanej przestrzeni
Znajduję panaceum
Ślesz myśli z troską
Pełne czułości
Dajesz w darze ukojenie
Odpoczynek od czucia
Panicznego strachu i bezsilności
Łagodzisz zmienne klimaty
Nastrojów i napięć
Przeistaczasz koleje losu
Optymizmem i stoickim spokojem
Dużo łatwiej mi kroczyć
W koszmarze wydarzeń
Z tobą u boku

ELŻBIETA KURZĄTKOWSKA

Fot. Unsplash.com

Fot. SNick Karvounis,Unsplash

TEKST
MONIKA JUCEWICZ

Niezwyczajna majówka 2020

TEGOROCZNY MAJ Z POWODU PANDEMII NIE BYŁ DLA SENIORÓW WSPANIAŁYM MIESIĄCEM. UNIEMOŻLIWIONO NAM AKTYWNOŚĆ, KTÓRA WNOSIŁA MNÓSTWO SATYSFAKCJI W NASZE ŻYCIE. CODZIENNE PRZYJEMNOŚCI ZOSTAŁY PRZYSŁONIĘTE PRZEZ LICZNE OGRANICZENIA, CO WPRAWIŁO NAS W DEPRESYJNE NASTROJE. JAK NIE DAĆ IM ZAWŁADNĄĆ NASZYM HUMOREM W NOWEJ RZECZYWISTOŚCI?

Wielu z nas dręczą nas lęki i niepewność jutra. To zrozumiałe. Zabrano nam wolność działania, poruszania się, obcowania bez przeszkód z innymi ludźmi, a nawet oddychania świeżym powietrzem. Okrojono nakazami nasze relacje. Uwięziono nasze intymne uczucia, jakimi karmiły nas bezpośrednie kontakty z bliskimi. Dziś możemy korzystać jedynie z rozmów... wirtualnych. Ograniczenia te ujawniły nam, jak ważne i niezastąpione jest dla nas to, od czego nas odcięto.

ODNALEŹĆ DOBRE STRONY I SENS

W przymusowej izolacji zyskaliśmy czas. Doceńmy więc jego wagę i wykorzystajmy go na sprawy podstawowe. Zazwyczaj nie jest naszym zwyczajem przyglądanie się swoim uczuciom, zajmowanie się najbliższym otoczeniem czy troszczenie się o prawdziwe

Serce jak głupie szybko ci bije,
Lecz w każdej chwili czujesz, że ŻYJESZ!
Więc nie narzekaj z byle powodu,
Masz teraz wszystko, czego za młodu
Nie doświadczyłeś...
Ale DOŻYŁEŚ!

– napisała Wisława Szymborska.

Razem z twórcami takich pięknych haseł wierzymy w to, że BĘDZIE DOBRZE – już niedługo...

Fot. SNick Karvounis,Unsplash

potrzeby własnego ciała. Dbanie o te kwestie przyzwyczailiśmy się powierzać pośrednikom, ale teraz nie mamy do nich dostępu – jesteśmy więc zdani na samodzielność. Mamy czas, by móc odpowiednio planować swoją zdrową dietę i gotować dla siebie, dostosować do swoich potrzeb ćwiczenia ruchowe i wykonywać je w domu, czy też zadbać o dobre i szczere relacje z najbliższymi. To były, są i powinny być podstawy naszego bytu. Ale nie tylko one nadają sens naszemu istnieniu...

Możemy także spojrzeć szerzej na perspektywę obecnego życia. Jak mówią mistycy: więcej widać, gdy patrzy się z góry – z pozycji orła lub żyrafy. Co się zmienia? Czy spełnia się właśnie przekleństwo starożytnych: „Obyś żył w ciekawych czasach"? I czy jest to na pewno przekleństwo czy może dobre, spełniające się życzenie?

Sięgając w głąb siebie i jednocześnie troszcząc się o bliskich, udaje nam się lepiej opanować zmiany zachodzące w – częściowo od nas niezależnej – rzeczywistości.

Możemy uruchomić wyobraźnię i starać się być bardziej uważni na potrzeby innych. W obecnym kryzysie jest ogromne zapotrzebowanie na działania społeczne, ale potrzebujemy również odświeżenia własnego ducha i swoich wartości. Bez społecznego zaangażowania stajemy się podatni na fanatyzm. Ignorując konieczność swoich przemian duchowych, boleśnie odczuwamy samotność, bezradność i brak własnego znaczenia.

PO NOCY NADCHODZI NOWY DZIEŃ

Zatrzymajmy się i odpocznijmy. Korzystając z czasu na samotne przemyślenia, szybko się przekonamy, że można przejść przez kryzys, sięgając do swoich wewnętrznych zasobów z poprzednich podobnych doświadczeń. Ważne jest, by zachować spokój i dystans właśnie teraz, wśród burzy, gdy wokół giną ludzie i efekty ich aktywności znikają w jednej chwili. Burza minie, a wtedy każdy z nas będzie jednakowo ważny w odbudowie nowego świata.

Dzieje ludzkości są pełne wojen, epidemii i kryzysów eksterminujących ludność.

Człowiek jednak nigdy nie przestał śpiewać, tańczyć, śmiać się i bawić. Nie przestał zachwycać się pięknem przyrody i dzieł sztuki. Muzyka, malarstwo, teatr, balet są dostępne w internecie prawie dla wszystkich. Artyści nie szczędzą sił twórczych, by pokazać się w najwyższej formie i nasycić nas czystym pięknem. Każdy dziś może poznawać te dzieła i znaleźć odprężenie w ich towarzystwie.

Nie pomagasz innym ani sobie, gdy skupiasz się na smutku i swoich słabościach. Pomaga – tobie i innym – twoja wesoła energia i umiejętność cieszenia się dobrymi wiadomościami. Radość i humor były, są, i zapewne zawsze będą, oparciem w gorszych czasach. Tak było podczas wojen – przekazują nam to treści współczesnych filmów i literatury z tamtych lat.

Ludzie nie powinni czuć się winni, nie odwołując ślubów, rocznic małżeństwa i urodzin – niech cieszą się swoim szczęściem. A my ich wspierajmy i naśladujmy – bo warto żyć pełnią życia, niezależnie od tego, jak bardzo „ciekawe" i inne od wszystkich są nasze czasy. #

PRACA NA KONKURS **Moja Mała Ojczyzna, projektu Akademii Liderów 60+**

TEKST: **FLORIAN KOTT**

KACZY DÓŁ

ZNANA OD XVIII W. WIEŚ KACZY DÓŁ BYŁA OD DOBRYCH 30 LAT PRZED WOJNĄ MODNYM PODWAR-SZAWSKIM LETNISKIEM, ALE TAKŻE LOKALNYM OŚRODKIEM PRZEMYSŁOWYM (MIEŚCIŁY SIĘ TU HUTA SZKŁA I FABRYKA WYROBÓW METALOWYCH, W KTÓREJ PRODUKOWANO GŁÓWNIE ŁÓŻKA). PRZYJEŻDŻALI TU Z CENTRUM LUB BUDOWALI DREWNIANE DOMY LETNISKOWE BOGACI WARSZAWIACY, KTÓRZY SPĘDZALI TU WAKACJE LUB PO PROSTU ODPOCZYWALI OD ZGIEŁKU STOLICY.

Kanał Wawerski - przepust pod ulicą Bylicową.
Fot. Wikimedia Commons, fot. Dariusz Kowalczyk

Letnicy mogli również przybywać tu za pomocą kolejki konnej kursującej ze stacji kolejowej w Wawrze przez Kaczy Dół do Starej Miłosny.

Niezwykle ważnym elementem scalenia prawo- i lewobrzeżnej Warszawy była kolejka wąskotorowa. Okazały, odrestaurowany budynek stacji Wawer, teraz położony przy wiadukcie Bronisława Cecha, oraz maleńki budyneczek stacji Międzylesie stoi do dziś przy ulicy Mrówczej nieopodal skrzyżowania ze Zwoleńską.

Przedwojenny Kaczy Dół stanowiło właściwie trzy odrębne osady: rolniczą, przemysłową i letniskową. Miejscowość zawdzięczała swój rozwój budowie linii kolei nadwiślańskiej w 1877 r. i wąskotorowej kolejki do Karczewa w 1914 r. Kolejka odegrała ważną rolę w rozwoju Pragi, łącząc okolice podmiejskie z mostem Kierbedzia i portem wiślanym. W 1914 r. uruchomiono odcinek Wawer–Otwock–Karczew. Była to linia jednotorowa z mijankami, o rozstawie szyn 800 milimetrów. Kolejkę likwidowano etapami po II wojnie światowej.

Kaczy Dół, z uwagi na mikroklimat i zalesienie, przypadło do gustu również franciszkankom, które poświęciły się pracy z chorymi dziećmi i sierotami. Do dziś działa Dom Dziecka Zgromadzenia Sióstr Franciszkanek Rodziny Maryi przy ul. Paprociowej.

W 1932 r. wieś Kaczy Dół przemianowano na Międzylesie. W 1951 r. Międzylesie wcielono do Warszawy w ramach dzielnicy Wawer.

Pod koniec lat 30. w Międzylesiu uruchomiono Fabrykę Aparatów Elektrycznych inżyniera Kazimierza Szpotańskiego, która była rozwinięciem jego fabryki z Kamionka. Podczas II wojny światowej ukrywało się tu wielu działaczy politycznych, a sama miejscowość została w znacznym stopniu zniszczona w wyniku działań wojsk niemieckich. Dziś zakłady przemysłowe znajdują się bliżej linii kolejowej, a część „zielona" – przy dalszej części ulicy Żegańskiej i wzdłuż alei Dzieci Polskich. Utworzono tu również Instytut Elektrotechniki.

Mikroklimat dawnego letniska wykorzystują placówki medyczne – Centrum Kardiologii, Międzyleski Szpital Specjalistyczny (dawny Centralny Szpital Kolejowy) i Centrum Zdrowia Dziecka. Znajdują się tu liczne przychodnie zdrowia oraz ośrodki rehabilitacji ruchowej.

Pętla autobusowa Międzylesie jest punktem wyjścia szlaków pieszych do Mazowieckiego Parku Krajobrazowego. Czerwony ma 190 km i prowadzi dookoła Warszawy trasą Modlin–Marki–Rembertów–Międzylesie–Wiązowna–Góra Kalwaria–Zalesie Górne–Magdalenka–Brwinów–Zaborów. Zielony wiedzie z kolei z Marysina Wawerskiego do Anina.

Dziś nie ma już fabryki Szpotańskiego, a pozostałości jej budynków pięknie odrestaurowano i urządzono kompleks usługowo-handlowy. Jest tu market spożywczy, bank, restauracja, kawiarnia, kwiaciarnia, pralnia chemiczna i różne punkty usługowo-handlowe. Obok usytuowana jest nowoczesna siedziba Urzędu Dzielnicy Wawer, a w zlikwidowanej szkole urządzono Wawerskie Centrum Kultury, gdzie znalazł siedzibę m.in. Wawerski Uniwersytet Trzeciego Wieku i inne organizacje pozarządowe.

Krótko mówiąc Kaczy Dół to dziś serce i centrum administracyjne dzielnicy Wawer. #

Ostatni dotyk fachowej ręki.

W RĘKACH STYLISTKI

TEKST
ANDRZEJ ZAWADZKI

JEŚLI POWIEDZIAŁO SIĘ A, TO TRZEBA POWIEDZIEĆ B. W POPRZEDNIM NUMERZE „POKOLEŃ" ZAMIESZCZONO WYWIAD Z **ANNĄ MIKULSKĄ, STYLISTKĄ DORADZAJĄCĄ MIĘDZY INNYMI SENIOROM**. KORZYSTAJĄC Z OKAZJI, JAKĄ JEST DZIEŃ MĘŻCZYZNY, POSTANOWIŁEM SPRAWDZIĆ NA WŁASNEJ SKÓRZE (I TROCHĘ NA KIESZENI), JAK TAKIE STYLIZOWANIE NAPRAWDĘ WYGLĄDA. SPOTYKAŁEM SIĘ Z PANIĄ ANNĄ – KTÓRA ZAJMOWAŁA SIĘ MNĄ PRZEZ PÓŁTOREJ GODZINY, BO TYLE TRWA SESJA DLA JEDNEGO KLIENTA – W RECEPCJI DUŻEJ GALERII HANDLOWEJ.

Krótki rzut oka na mnie i już po chwili Ania, bo skracamy dystans i przechodzimy na „ty", zna wszystkie słabości mojej sylwetki i ubioru. Ja też mam świadomość, i uprzedziłem o tym, że jestem trudnym przypadkiem, jeśli chodzi o zmianę wizerunku. Ruszamy na obchód wielkiej galerii, niemal biegnąc – mamy przecież tak wiele do zrobienia. Kolejne sklepy i kolejne działy. Setki wiszących na sklepowych wieszakach marynarek. Którą by tu wybrać? Zaczynam mierzyć. Żeby było szybciej, Ania podaje mi marynarki i pomaga je przywdziać. Jest! W trzecim sklepie łapiemy coś, co podoba się stylistce, mnie, a nawet ekspedientkom. Ale zupełnie nie pasują do tego moje spodnie, więc panie przynoszą mi do przymierzalni kilka innych par. Przymierzane modele wprawiają mnie wręcz w zachwyt, choć nie jestem zazwyczaj do tego skory. Jednak

Fot. Anna Mikulska

LUBIĘ ROBIĆ ZAKUPY Z MĘŻCZYZNAMI, BO PRZYJMUJĄ UWAGI ZE ZROZUMIENIEM.

trzeba mieć wyćwiczone oko, by w stosach odzieży zalegającej na półkach dostrzec coś, co będzie pasowało do danego człowieka – myślę z podziwem o pracy mojej towarzyszki zakupów.

Przymierzalnie, lustra, zmiany elementów stroju... To wszystko dzieje się tak szybko i w takiej ilości. Pewnie będąc samotnie w galerii, kupiłbym pierwszą z brzegu marynarkę, a tu mierzę ich dziesiątki i każda ma – zdaniem mojej stylistki – jakieś słabości.

Ale ważne są też dodatki, więc na stole pojawia się kilkanaście poszetek – jedwabnych i bawełnianych, kolorowych i stonowanych. Teraz trzeba dopasować którąś do marynarki i całości stroju. Zaczyna mi się podobać to, za czym do tej pory nie przepadałem: komponowanie stylizacji. A to, że czynię to pod okiem fachowca, sprawia, że mam z tego podwójną satysfakcję.

Podsumowując: zajęcie było bardzo przyjemne i zupełnie nieuciążliwe, bo te półtorej godziny wydało się zaledwie chwilą. Dowiedziałem się dużo o tym, na co zwracać uwagę w przyszłości, a z galerii wyszedłem zupełnie odmieniony i w świetnym nastroju, jak na Dzień Mężczyzny przystało. Panowie, polecam!

Porady stylistek w galeriach handlowych są gratis, wystarczy zapytać o ich dyżury i umówić się. #

ROZMAWIAŁA
HALINA MOLKA

Kleszcze atakują nie tylko w lasach

W POLSCE ŻYJE 19 RÓŻNYCH GATUNKÓW KLESZCZY. WSZYSTKIE ŁĄCZY GŁÓD KRWI, KTÓRY ZASPOKAJAJĄ, WGRYZAJĄC SIĘ W SKÓRĘ SWOICH ŻYWICIELI. I CHOĆ GOŁYM OKIEM LEDWO JE WIDAĆ, TO POTRAFIĄ WYRZĄDZIĆ CZŁOWIEKOWI OGROMNĄ KRZYWDĘ.

Fot. Shutterstock

ANNA WIERZBICKA

Doktor nauk leśnych, biolog, zoolog na Uniwersytecie Przyrodniczym w Poznaniu. Członek Stowarzyszenia Rzecznicy Nauki, ekspert kampanii „Nie igraj z kleszczem, wygraj z kleszczowym zapaleniem mózgu".

Prawdzie ukąszenie kleszcza samo w sobie jest mniej dokuczliwe niż na przykład ukąszenie komara, w naszej strefie klimatycznej to ten pierwszy stanowi większe zagrożenie – przenosi ok. 20 różnych chorób, w tym groźną boreliozę mogącą na trwałe uszkodzić układ ruchu czy kleszczowe zapalenie mózgu, które w skrajnych wypadkach jest śmiertelne.

I choć jeszcze dekadę temu te niewielkie pajęczaki uchodziły za stosunkowo niegroźne, i postrzegano je jedynie jako dokuczliwy dodatek do spaceru po lesie, to w ostatnich latach awansowały do pierwszej ligi zagrożeń, którym musi stawić czoła prawie każdy Polak. Bo klimat w naszym kraju coraz bardziej sprzyja rozmnażaniu się kleszczy. Im łżejsze zimy, tym więcej ich przeżywa. Są wszędzie – w lasach, na łąkach, nad rzekami i jeziorami, na wsiach i w miastach. I choć stanowią na ogół większe zagrożenie dla zwierząt niż dla ludzi, nie można ich lekceważyć.

O NAJWAŻNIEJSZYCH FAKTACH DOTYCZĄCYCH KLESZCZY I ROZNOSZONYCH PRZEZ NIE CHORÓB Z ANNĄ WIERZBICKĄ, DOKTOREM NAUK LEŚNYCH, BIOLOGIEM, ZOOLOGIEM, ROZMAWIA HALINA MOLKA.

Dlaczego kleszcze są niebezpieczne?
Same kleszcze nie są niebezpieczne. Niebezpieczne są choroby, które przenoszą. Kleszcz to taki autobus dla bakterii i wirusów – transportuje je z jednego zwierzęcia na drugie albo na człowieka.

Jak atakują kleszcze?
Kleszcze atakują z zasadzki – to znaczy, że czekają na żywiciela. Czatują na trawie czy krzaczku jagody, aż przejdzie jakieś zwierzę, które jest ciepłe i wydziela miły dla nich zapach, np. potu. Takie zwierzę musi potrącić źdźbło i kleszcz spada wtedy na skórę (lub ubranie u człowieka). Następnie wędruje po żywicielu i szuka miejsca z cienką ciepłą skórą i tam się wbija. Najbardziej lubi dobrze ukrwione obszary.
Co ciekawe, kleszcze, by zaatakować, nie potrzebują... oczu. Wystarczy im wyjątkowa zdolność do wykrywania nagłych zmian temperatury i obecności dwutlenku węgla. Emitowane przez nas ciepło i oddech wystarczą więc do tego, by stać się celem.

Gdzie kleszcze bytują najczęściej?
Mogą być wszędzie, zazwyczaj we wszystkich miejscach z trawą i krzakami: w lesie, parku, ale i w ogródku,

Fot. Shutterstock

na skwerku w centrum miasta czy na trawniku pod blokiem. Możemy na nie natrafić zarówno biwakując, jadąc rowerem, spacerując po lesie, zbierając grzyby, jagody, biegając, jak i jedynie przebywając w miejscach, gdzie roślinność sięga tylko do kostek lub kolan.

To kleszcze nie spadają lub skaczą na nas z drzew?

Najczęściej wspinają się na trawy i krzewy na wysokość maksymalnie 120-150 cm, gdzie czekają na żywiciela, który „zbiera" je, ocierając się o rośliny.

Czy to znaczy, że nie ma miejsc, w których możemy czuć się bezpieczni?

Dobre pytanie. Niestety, nie ma na nie jednoznacznej odpowiedzi, bo to zależy od wielu czynników, a mianowicie od tego, czy posiadamy zwierzęta domowe, czy mamy myszy w piwnicy, czy wychodzimy do lasu i co robimy z ubraniem po powrocie. Kleszcze w budynkach znajdują się dzięki swoim żywicielom – zostają przez nich przyniesione. Znam opowieści o tym, że ktoś przyniósł kleszcza z piwnicy (musiał spaść z kota lub myszy),

KLESZCZE ATAKUJĄ Z ZASADZKI – CZEKAJĄ NA ŻYWICIELA.

że kleszcz został znaleziony na dwumiesięcznym dziecku, które przecież nie było na trawie (kleszcz prawdopodobnie przeszedł na dziecko z ubrania rodzica, który pracował w lesie). Wiem! Igloo w duży mróz, tam na pewno nie będzie kleszczy.

To pewnie możemy też przynieść kleszcza do domu z praniem, które suszyło się w ogrodzie?

Kleszcze trafiają do domu – jak wcześniej wspomniałam – na naszych ubraniach, butach i na zwierzętach. Dlatego warto po powrocie ze spaceru czy pobytu na działce zdjąć ubranie, wytrzepać je lub wyprać. Zwierzęta domowe dobrze zabezpieczyć specjalnymi preparatami. Przyniesione z ogrodu pranie też warto obejrzeć.

Zbliżają się wakacje. Jakie kierunki wyjazdów są obarczone szczególnie wysokim ryzykiem, jeśli chodzi o kleszcze? W których miejscach na świecie i w Polsce jest ich najwięcej? A może są takie, gdzie nie ma ich w ogóle?

W Europie kleszczy nie będzie tam, gdzie są pustynie i półpustynie – czyli na pewnych obszarach Hiszpanii, może w bardzo suchych miejscach we Włoszech. W Polsce kleszcze są wszędzie, tylko czasem jest ich więcej, czasem – mniej. Wiemy, że szczególnym terenem, jeśli chodzi o występowanie chorób odkleszczowych, jest północny wschód Polski, a więc Mazury, Podlasie – częściej występują tam choroby takie jak kleszczowe zapalenie mózgu.

O jakiej porze roku i dnia kleszcze są najbardziej aktywne? Czy wiosną, latem, kiedy częściej korzystamy z różnych form wypoczynku na świeżym powietrzu, głównie w parkach i lasach, oraz lżej się ubieramy, zwiększa się ryzyko ugryzienia przez kleszcza?

Kleszcze są aktywne, gdy jest ciepło i wilgotno. I to bardzo zależy od dnia, czasem to będzie rano i wieczorem →

Fot. Shutterstock

(gdy występuje rosa), a czasem to bez różnicy. Kiedyś główny sezon kleszczowy zaczynał się wiosną, a kończył późną jesienią, ale obecnie, gdy zimy są łagodniejsze, nie ma już pory roku wolnej od kleszczy. Są aktywne w temperaturach powyżej 0°C, w Wielkopolsce właściwie notujemy je w ostatnich latach też w styczniu i lutym.

Które miejsca na ciele są najbardziej narażone na ukłucie przez kleszcza?
Kleszcze mogą występować w dowolnym miejscu na ciele, szczególnie lubią jednak – jak już wspominałam – miękkie, cienkie i dobrze ukrwione obszary skóry. U człowieka najczęściej są to pachy, pachwiny, okolice genitaliów, miejsca za uszami, zgięcia kolan i łokci.

Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu, z którym jest Pani związana zawodowo, wraz z uniwersytetem w Koszycach na Słowacji, przeprowadził ostatnio badania, które dowodzą, że telefony komórkowe wabią kleszcze...
Są to pierwsze tego typu badania laboratoryjne i stanowią ciekawostkę. Temat do dalszych rozważań. Nie można bowiem na podstawie badań 300 kleszczy w idealnych warunkach uznać, że telefon je przyciąga. Trzeba powtórzyć eksperyment w innym otoczeniu, na kleszczach w różnych stadiach rozwojowych i przede wszystkim w lesie, przeprowadzić tzw. doświadczenie polowe. Dopiero wtedy można wyciągać wnioski, które będziemy stosować do warunków naturalnych i mówić o prawach. Wtedy też będzie można mówić, czy lepiej chodzić czy nie chodzić z telefonem do lasu. Doświadczenie uczy, że rzadko w lesie czy parku reakcje zwierząt i powiązania między nimi odzwierciedlają „idealne" warunki z laboratorium.

WARTO SIĘ PRZEMÓC I NAUCZYĆ WYCIĄGAĆ KLESZCZE SAMEMU.

Kleszcze atakują z ukrycia, są szybkie i skuteczne. Jak się więc przed nimi chronić?
Można nie wychodzić z domu i zrezygnować z posiadania zwierząt domowych. Można właściwie się ubierać (długie spodnie, całe buty, odpowiednie nakrycie głowy) i zakładać psu obrożę z repelentem (preparatem odstraszającym). Można też codziennie wieczorem oglądać ciało i wyciągać kleszcze. Wszystkie drogi mają podobną skuteczność.
Jeśli sami stosujemy repelenty, to ważne jest, aby robić to zgodnie z zaleceniami producenta i nie wydłużać odstępów pomiędzy ich stosowaniem, ponieważ ochrona staje się wtedy nieskuteczna.

Ukąszenie kleszcza nie jest bolesne, często pozostaje niezauważone...

Co zrobić, jeśli jednak znajdziemy u siebie tego pajęczaka wczepionego w skórę?
Nie panikować i go wyciągnąć, najlepiej pęsetą. Można też użyć kleszczkarty – specjalnej plastikowej „kleszczołapki", którą można kupić w aptece. Nie wolno z kolei smarować ciała kremem, olejem, olejkiem, masłem, przypalać papierosem. Strategia „poczekam, aż sam odpadnie" też nie jest dobra – im dłużej kleszcz pasożytuje na człowieku, tym większe ryzyko zachorowania na którąś z chorób odkleszczowych. Jeśli ktoś nie umie sam usunąć kleszcza, powinien bez zwłoki zgłosić się po pomoc do pielęgniarki lub lekarza. W obecnej sytuacji raczej nie pojedziemy na SOR czy do przychodni. Dlatego warto się przemóc i nauczyć wyciągać kleszcze samemu.

Jak zatem prawidłowo usunąć kleszcza?
Ważne, żeby złapać go jak najbliżej skóry, za jego przednią część, i jednym szybkim pociągnięciem prostopadłym do skóry wyrwać, podobnie jak włosek z brwi. Chodzi o to żeby kleszcza nie drażnić, a przede wszystkim – nie rozerwać, a więc wyciągnąć go w całości.

Czy ukłucie przez kleszcza można zbagatelizować?
Nie, nigdy nie wolno tego robić. Usunięcie kleszcza, i to jak najwcześniejsze, znacząco zmniejsza ryzyko ewentualnego zakażenia.

Czy to oznacza, że każde ukąszenie kleszcza kończy się zakażeniem?
Nie, nie dzieje się to tak automatycznie. Po pierwsze, nie każdy kleszcz przenosi choroby. Szacuje się, że, w zależności od regionu, tylko od 15 do 30 proc. kleszczy jest nosicielami boreliozy. A po drugie, nie każdy zakażony kleszcz musi nas zarazić. Jeśli kleszcz żerował na nas mniej niż dobę, prawdopodobieństwo zakażenia chorobą odkleszczową, w tym boreliozą, jest znikome. Liczba krętków boreliozy, która przedostanie się do organizmu człowieka, będzie zbyt mała, aby spowodować zakażenie. Ryzyko wzrasta, jeśli kleszcz przebywał w skórze dłużej. Ale i wtedy nie wdraża się jeszcze żadnego leczenia, bo nie ma takiej potrzeby. Zaleca się obserwację miejsca ugryzienia, a interwencję dopiero wtedy, gdy wystąpią niepokojące objawy, np. rumień, bóle stawowe, ból głowy.

freestocks, Unsplash

W Polsce, podobnie jak w pozostałej części Europy, z roku na rok obserwuje się rosnącą liczbę zachorowań na boreliozę.
W latach 90. nie przekraczała ona 1000 (1996 r. – 751, 1997 r. – 656, 1998 r. – 784, 1999 r. – 892), a jeszcze 10 lat temu zakażenia szacowano na ok. 4000. W ostatnich latach liczba ta skoczyła jednak diametralnie aż do 20 000-22 000 rocznie. Jak podaje Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, w 2019 r. w Polsce zgłoszono 20 614 przypadków boreliozy, w 2018 r. zanotowano 20139, w 2017 r. – 21516, w 2016 r. – 21200, w 2015 r. – 13625.

Skąd mogę wiedzieć, czy kleszcz, który mnie ugryzł, był zainfekowany?
Tego nie widać. Można kleszcza zbadać, jednak nie ma to sensu z punktu widzenia zdrowia człowieka. Bo nawet jeśli kleszcz miał w sobie chorobę, to nie oznacza, że nam ją przekazał i że jesteśmy chorzy. Nie jest to więc wskazanie do przyjmowania leków. Leczymy objawy choroby, które wystąpią, a nie prawdopodobieństwo zachorowania.

A jak to jest w przypadku zwierząt domowych? Np. pies przychodzi do domu z kleszczem, na dodatek zainfekowanym. Czy zwierzęciu grozi choroba i czy człowiek może się od niego zarazić?
Zwierzęta też chorują na choroby odkleszczowe, np. psy na babeszjozę. Jednak nigdy nie mamy pewności czy do zakażenia doszło, czy nie, zwłaszcza że trudno o obiektywne objawy, bo nie zapytamy przecież kota, czy go bolą stawy. Ważne jest, że nie możemy zarazić się bezpośrednio od psa, kota czy chomika. Ale jeśli kleszcz żerował na naszym pupilu, a potem na nas, to już tak. Dlatego spanie ze zwierzętami nie jest dobrym pomysłem – kleszcze przejdą w pościeli z jednego żywiciela na drugiego. Na pewno nie można zarazić się boreliozą od osoby, która na nią choruje.

A dostępne szczepienia – uchronią nas? Jaka jest ich skuteczność? Jak często trzeba je wykonywać?
Nie istnieje szczepienie, które ochroni przed boreliozą. Mamy tylko takie przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu, jest ono dostępne od wielu lat, ma wysoką skuteczność. Schemat: pierwsza dawka, po miesiącu – druga, po trzech miesiącach – trzecia, a przypominająca – dopiero po trzech lub pięciu latach.

Bardzo dziękuję za rozmowę. #

KRZYŻÓWKA

bywa uszczypliwa	9	dziewczynka w Krainie Czarów	USA w Warszawie z pałacem Na Wodzie		grecki bóg kupców		wyrwa w ziemi	część elektromagnesu	pęknięcia mas skalnych		linie twarzy „…… Samosia”		efekt krzesania		rola Pietraszaka w „Vabanku”		było trawą
arteria Warszawy Aleppo po arabsku													10				sprzęt sanitariuszy
				odwadnia pole					kuzyn drozda część Ursynowa	12			z kurkiem				
z piramidą Cheopsa osiedle Targówka				5	żółtodzioby poufale o koledze								pora śniadania zakładane na ranę				
							przy butach alpinisty					Sandra, aktorka stoisko na jarmarku					4
tkanina na spodnie; dżins naturalna przędza						11	kapłan za czasów króla Dawida							odmiana zawilca		zagrał Ramzesa XIII	
dyrektorka Teatru „Polonia”		13				Laura, australijska wioślarka przykuwanie uwagi wyglądem	wieś w powiecie grodziskim	grząski osad, muł		gulgoczący śmieć	i „……”, serial Falka	6					
siedem w tygodniu ……owski		z Gerdą w baśni zaczyna pracę							1		miasto na Mazurach dzwonek w brydżu				małpiatka o dużych oczach		pełny w pracy
			… Grochowska Umberto, pisarz	7									magazyn dla pań				
			internetowy list						… Hammarskjöld				… Blanc, najwyższy szczyt Alp				
perski lekarz kocie …, czyli bruk	3								„Mesjasz” i „Stworzenie świata”						2		
			„gorący lód” lub „sucha woda”							8			„Panna …” film Wajdy				

1	2	3	4	5

6	7	8	9	10	11	12	13

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.

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

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

Warszawa wspiera seniorów

WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE:

Stowarzyszenie Syntonia – tel. 792 810 820 lub 792 810 180;
on – line: wsparcieopiekunow@gmail.com; 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 od pon – pt w godz. 9.00 do 14.00,
Porady psychologiczne udzielane będą poniedziałek 8.00 – 20.00, czwartek 18.00 – 20.00
Fundacja Razem – tel. 733 563 311 – od poniedziałku do piątku
w godzinach 10.00 – 18.00.

TELEFON ZAUFANIA:

Stowarzyszenie mali bracia Ubogich – tel. 22 635 09 54,
od poniedziałku do piątku w godzinach 17.00 – 20.00.
Fundacja "Znajdź Pomoc" – tel. 800 220 280,
Infolinia działa od poniedziałku do piątku w godzinach: 17:00 – 20:00

WSPARCIE DLA RODZIN ORAZ SENIORÓW:

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer – tel. 22 612 77 94
lub 22 277 11 98 (od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 – 16.00)
– pomoc dla mieszkańców Warszawy, również przy użyciu komunikatora Skype

POMOC POKRZYWDZONYM:

Fundacja Projekt Starsi – tel. 537 375 505
(można dzwonić i nagrać wiadomość, organizacja oddzwania)
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

POMOC RODZINOM OSÓB Z ALZHAIMEREM ORAZ DEMENCJĄ:

Fundacja Wsparcie – tel. 793 413 489, od wtorku do soboty w godz. 10.00 – 14.00,
dyżury psychologa we wtorki i soboty.
Centrum Alzheimera – konsultacje telefoniczne i porady psychologiczne:
Marzena Jazowska – psycholog i psychoterapeuta, kontakt: Tel. 692 773 856,
terminy: Poniedziałek, Środa godz. 8.00 – 16.00; Wtorek 11.00 – 16.00
Urszula Płusa – psycholog, kontakt: Tel. 519 516 210
terminy: Środa, Czwartek godz. 8.00 – 15.00; Piątek 8.00 – 14.00

WSPARCIE W CHOROBIE ONKOLOGICZNEJ:

Warszawskie Centrum Psychoonkologii – zgłoszenia mailowe:
fundacjawcp@gmail.com, szczegóły na stronie centrum:
http://www.wcp.org.pl/2020/03/konsultacje-rozmowy-terapeutami-online/?

zakochaj się w Warszawie
19115 WARSZAWA

Czytaj #POKOLENIA,
niech Twój świat się zmienia!