ISSN: 2657-4012 Magazyn bezpłatny Czerwiec 2020 #06 (20)

#POKOLENIA

Warszawski Miesięcznik Seniorów

Szukamy przodków

Mądra Babcia

Zioła dla zdrowia

MIEJSCE PRZYJAZNE SENIOROM

2020 ROKU

Seniorzy,
Mapa Miejsc Przyjaznych Seniorom systematycznie się powiększa.

Szukamy miejsca, w którym Ty i Twoi bliscy czujecie się dobrze, w którym nie ma barier architektonicznych, a oferta dla seniorów jest atrakcyjna.

Zgłoś Miejsce PRZYJAZNE SENIOROM do konkursu!

Aktualny REGULAMIN oraz WNIOSEK o przyznanie certyfikatu dostępne są na stronie: www.senioralna.um.warszawa.pl/mps

Termin zgłoszeń: **30 września 2020.**

Biuro Pomocy i Projektów Społecznych m.st Warszawy
ul. L. Kruczkowskiego 2, Warszawa 00-412,
tel. 22 443 02 68 | senioralna@um.warszawa.pl
www.senioralna.um.warszawa.pl/mps

WARSZAWSKA RADA SENIORÓW

#OD REDAKCJI

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

fot. Marzanna de Latour i Aleksandra Laudańska

Po długiej czteromiesięcznej przerwie wreszcie udało się zorganizować spotkanie komitetu redakcyjnego „Pokoleń". Czas spędzony na tarasie CAM „Nowolipie" upłynął nam na rozmowach – bardzo za nimi tęskniliśmy! Zabrakło uścisków, bo traktujemy poważnie zalecenia dotyczące utrzymywania odpowiedniego dystansu. Dobrze, że pogoda dopisała – mogliśmy siedzieć bez maseczek na świeżym powietrzu. W klubokawiarni CAM wszystko było przygotowane do tego, abyśmy odbyli zebranie w odpowiednich warunkach – w maseczkach, z obowiązkowym pomiarem temperatury – ale słońce i letni wiaterek skusiły nas do wyjścia na zewnątrz, i nawet burza się ulitowała, przechodząc obok.

Rozmawialiśmy o tym, jak minął nam czas na kwarantannie. A minął aktywnie, w dużej mierze przy komputerach, czego jednym z dowodów jest ten numer „Pokoleń". Znajdziecie w nim między innymi wywiad z Beatą Borucką, czyli Mądrą Babcią, historię niezwykłej kolekcji pana Rafała Lejzaka oraz porady, jak zacząć poszukiwania genealogiczne i jak korzystać z Asystenta Google. W kąciku z ćwiczeniami praktyczny zestaw na biodra. Przygotowaliśmy też obszerny artykuł o prozdrowotnej mocy ziół. To oczywiście nie wszystko – sprawdźcie sami!

Życzymy Wam przyjemnej lektury i pozdrawiamy serdecznie

ALEKSANDRA LAUDAŃSKA
REDAKTOR NACZELNA

#OD REDAKCJI

fot. Unsplash

01 Od redakcji

WYWIAD
03 Mądra Babcia

WARSZAWSKA RADA SENIORÓW
08 Aktualności

KOLEKCJONER WARSZAWSKI
10 Historia wypalona w glinie

SZTUKA DIALOGU
12 Słuchanie

SENIOR W SIECI
15 Asystent Google

GENEALOGIA
17 Szukamy przodków

19 Czytelnia

DOJRZAŁA TWÓRCZOŚĆ
21 Wiersze. Lidia Kosk

AKTYWNIE
22 Zdrowe biodra

KAIZEN
24 Kaizen spokoju

MEDYCYNA NATURALNA
26 Ziołolecznictwo

FAUNA I FLOR
30 Opowieść o drzewie
32 Rady na żądlące owady

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:
Przemysław Pokrycki, 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

WYSŁUCHAŁA:
MARZENA MICHAŁEK

#Babcing czyli babcia na miarę XXI w.

AUTENTYCZNA, RADOSNA I *SAUTÉ*. W ELEGANCKIM DRESIE PROPONUJE KAWĘ W SWOIM PODWARSZAWSKIM LEŚNYM DOMU. JEJ ENERGIA WRĘCZ ROZSADZA MONITOR, NA ROZMOWĘ UMÓWIŁYŚMY SIĘ BOWIEM NA SKYPIE. **BEATA BORUCKA – CZŁOWIEK ORKIESTRA SYMFONICZNA Z ROCKOWYMI BITAMI, KOBIETA, BABCIA,** PARTNERKA, PRZYJACIÓŁKA, INFLUENCERKA, BLOGERKA ORAZ BOSONOGA HRABINA W SWOJEJ ZDROWEJ WIEJSKIEJ KUCHNI.

Beata Borucka
fot. Monika Szałek

Marzena Michałek: Nie przez przypadek została pani wybrana jedyną Polką w gronie 20 aktywnych i wyjątkowych użytkowników Facebooka. To wyróżnienie światowej miary – jak się pani z tym czuje?
Beata Borucka: To dla mnie rzeczywiście dość niezwykłe wyróżnienie, zwłaszcza że, owszem, byłam w przeszłości nagradzana i nawet kilka lat temu zostałam Kobietą Roku, natomiast wyróżnienie międzynarodowe za działalność w mediach społecznościowych bardzo miło mnie zaskoczyło. Pokazało także, że to ważne i potrzebne. I to jest moment, w którym dalej chce się chcieć. Dodatkowo media społecznościowe to dla mnie nowy obszar działania, a wręcz czasem dżungla.

M.M.: I tu taki sukces! Nawet nie będę próbowała podawać statystyk pani fanpage'ów, bo trzeba je chyba codziennie aktualizować – tak się zmieniają!
B.B.: Społeczność wokół projektu *Mądra Babcia* na Facebooku to 120 tys. babć. Zasięgi postów i filmów osiągają nawet kilka milionów! Poziom aktywnego zaangażowania odbiorców – czyli parametr najważniejszy z punktu widzenia influencera, wyniósł powyżej 30 proc., czyli ponad 10 razy tyle, ile uznane jest za normę! Co oznacza, że 30 osób na 100 reaguje na mój post, czyli lajkuje go, udostępnia lub komentuje. To naprawdę niebywałe. Na premierach moich filmów, live'ach *Talerz zdrowia* czy show publiczność sięga do 2 tys. osób. To są cztery duże sale teatralne! Kiedy to sobie zwizualizowałam, to przyznam, że mentalnie zemdlałam. Mało za to się prężę na Instagramie, bo tam nie ma zbyt wiele moich babć – to miejsce dla młodszego pokolenia.

M.M.: Od razu nasuwa się pytanie: kto pani w tym pomaga? Pani filmy o gotowaniu są zupełnie niezwykłe – mają czołówki jak programy kulinarne Nigelli Lawson, każdy okraszony dowcipem czy anegdotą. →

Beata Borucka
fot. Konrad Piskała

NAJWAŻNIEJSZA W BYCIU INFLUENCEREM JEST ODPOWIEDZIALNOŚĆ WOBEC SPOŁECZNOŚCI, KTÓRĄ SIĘ ZBUDOWAŁO.

B.B.: Ogromnym wsparciem w projekcie *Mądra Babcia* jest dla mnie mój obecny partner. Jestem wyjątkową szczęściarą, bo 15 lat temu, po bolesnym rozwodzie, związałam się z cudownym mężczyzną, moim największym dzisiaj przyjacielem, wbrew wszystkim i wszystkiemu, ponieważ Zbyszek jest ode mnie znacznie młodszy. Obydwoje jesteśmy strasznie tym projektem zakręceni. Wydaje mi się – powiem nieskromnie – że jest to chyba najlepszy, tak usystematyzowany i skierowany do seniorów, projekt w sieci. Dlatego mamy ogromne poczucie odpowiedzialności za jego realizację, a trzeba przyznać, że *Mądra Babcia* zatacza coraz szersze kręgi – pojawiają się ciągle nowe tematy i pomysły i to nas coraz bardziej angażuje. Doszło do tego, że żywimy się tym, co przygotuję na filmie *Talerz zdrowia… (śmiech)* I najważniejsze, że mam odzew z całego świata: od Toronto po Sycylię, Ukrainę, Rosję, Rumunię czy Czechy.

M.M.: W tych trudnych czasach seniorzy szukają przede wszystkim bezpieczeństwa i jakiejś prawdy, autentyczności. Pani doskonale udało się wpisać w tę potrzebę.

B.B.: Prowadzę fanpage *Mądra Babcia*, na którym dzieje się projekt *Babcia w domu*, ale stworzyłam też grupę dyskusyjną *Mądre Babcie*, która jest społecznością liczącą obecnie 20 tys. osób, moderowaną przez siedem babć. Przyjęłam ogólną zasadę, przestrzegając regulaminu FB i regulaminu grupy, a przede wszystkim kierując się dobrem tego projektu i jego misją, że nie zamieszczamy treści religijnych, politycznych i *fake newsów,* właśnie z tych względów, by budować poczucie bezpieczeństwa, a także – co równie ważne – by Facebook nie ciął nam zasięgów, bo w przypadku np. publikacji tych ostatnich robi to na potęgę, a moje babcie po prostu nie dostają powiadomień o publikacji postów. Zależy mi na jakości tej grupy, a nie na ilości.

M.M.: Program *Talerz zdrowia*, o którym już wspominałyśmy, cieszy się ogromnym powodzeniem. Dania są nie tylko zdrowe, lecz także ludzkie, na miarę polskiego rynku i kieszeni seniora. To, zdaje się, spory potencjał i przestrzeń komunikacyjna do rozmowy z polskimi babciami?

B.B.: Element gotowania i babci to taki związek jak Bolek i Lolek *(śmiech)* – nierozłączny. Wielu młodym ludziom babcia kojarzy się ze smakami dzieciństwa. Ja tym swoim gotowaniem chcę jednak wnieść trochę inną świadomość, zmienić nawyki żywieniowe, najlepiej na stałe. Chciałabym pokazać, że dobrze znane składniki polskiej kuchni można przyrządzić inaczej, np. czerwony pęczak w sałatce ugotować w soku z buraków, kaszę gryczaną – w soku z ogórków. To wszystko są moje autorskie przepisy.

M.M.: Co to jest ten #babcing? Zdaje się, że ten neologizm do języka polskiego wprowadziła właśnie pani…
B.B.: Stworzyłam neologizm *babcing* na modłę *parentingu*, czyli świadomego rodzicielstwa. Cała historia zaczęła się w momencie, gdy na świecie pojawiły się moje wnuczęta: dzisiaj już 10-letni Antek i 6-letnie bliźniaki, Stefania i Gustaw. Ponieważ miałam tylko jedna córkę, to kiedy stałam się potrójną babcią, stanęłam przed nieznanymi mi dotąd wyzwaniami. Nie wiedziałam, jak reagować, kiedy np. rodzeństwo wpada w konflikt. Zatem doszłam do wniosku, że skoro ja mam takie dylematy, to może warto się podzielić i usłyszeć jakieś mądre rzeczy od innych babć. I stworzyłam fanpage *Mądra Babcia*, chociaż semantycznie to dosyć niezręczne, bo brzmi, jakbym sobie przypisywała ten przydomek. A nie taki był zamysł – chodziło o to, jak być mądrą babcią. Tak czy inaczej, ciąży na mnie takie jarzmo *(śmiech)* odpowiedzialności bycia mądrą babcią, którą nie zawsze przecież bywam. Okazało się jednak, wracając do fanpage'a, że element bycia babcią zagrał tu kluczową rolę. Portali dla kobiet 50+ jest wiele, ponieważ jest to ostatnio bardzo modne, natomiast mój sukces polegał chyba na tym, że uwypukliłam więzi na płaszczyźnie babcia-wnuczęta, po prostu uderzyłam w sam środek tarczy, która ma kształt serca. Kiedy zaczęłam publikować bloga, gdzie można było zamieszczać dłuższe treści niż na FB, zostałam poproszona przez moją społeczność: wydaj nam książkę, chcemy mieć wszystko w jednym miejscu – wszystko, co mówisz i piszesz. No więc napisałam książkę, która składa się w 50 proc. z wpisów z bloga, a drugie tyle dopisałam na jej potrzeby. W ten sposób powstała publikacja *Mądra Babcia,* która – jak się okazuje - jest jedynym w historii naszego społeczeństwa materiałem skierowanym do babć na temat babciostwa. Dlatego też, zamykając temat, stworzyłam neologizm *babcing*. Nie ukrywam, że pomogło mi w tym międzynarodowe badanie SHARE 50+ na temat życia seniorów w 30 państwach europejskich. Wykonywane co dwa lata pokazuje, że my, jako Polska, jesteśmy niepokonani w babcingu, gdyż **polska babcia spędza z wnukami najwięcej czasu w porównaniu z trzydziestoma państwami UE!** Jesteśmy w tym POZA skalą – spędzamy z wnukami ponad 10 godzin tygodniowo! Poczułam, że takie badanie zobowiązuje, stąd babcing, czyli świadome babciowanie. Każdy bowiem, kto bierze udział w rozwoju dziecka od dnia jego urodzin, ma wpływ na to, jakim to dziecko będzie człowiekiem, mężem, synem, matką, pracownikiem, sąsiadem. A ponieważ dla mnie najważniejszą rzeczą w życiu są wartości, uważam za niezwykle odpowiedzialne to, co temu małemu człowiekowi przekazuje się od początku. Najważniejsze filary tego, co robię, to: nobilitacja, aktywizacja i edukacja kobiet w roli babć. Chcę spowodować zauważenie i docenienie seniorów w ich roli mentorów, w czym – nie ukrywam – bardzo mi pomogła sytuacja z koronawirusem, która skierowała uwagę społeczną na osoby starsze. Nobilitacja, czyli docenienie roli mentoringu i mądrości starszych pokoleń, aktywizacja, czyli uruchomienie myślenia w duchu zasady, że „nie zatrzymujesz się, bo się starzejesz, ale starzejesz się, bo się zatrzymujesz". Chodzi tu zarówno o aktywizację fizyczną, jak i mentalną. Prawie 1000 babć codziennie rano ćwiczy, robi kotlety z kaszy zamiast mięsa mielonego, a już wkrótce ruszamy z teleturniejem wiedzy i erudycji!

M.M.: Dla mnie projekt *Mądra Babcia* nie do końca jest tylko o babciowaniu. To jest też, a może przede wszystkim, o tym, jak pozostać kobietą, jak tę dojrzałą kobiecość w nowej roli pielęgnować, jak wydobywać jej dojrzały powab i seksapil. To jest o tym, jak być w świecie bardziej, a nie mniej… Czy dobrze myślę?
B.B.: Bycie babcią nic przed nami nie zamyka, wręcz przeciwnie – ono wiele przed nami otwiera. Ja mówię: rozkwitnij jako babcia, bo to wszystko, czego doświadczyłaś w życiu, teraz będzie miało głos. Od tego zależy, jaką będziesz teściową, jaką mamą dla młodej mamy, czy zaadaptujesz się do nowych czasów i będziesz otwarta na nowoczesne metody wychowawcze, czy chcesz się dowiedzieć,

POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA W GRUPIE, BY STAŁA SIĘ SPOŁECZNOŚCIĄ, ZWŁASZCZA TERAZ, BUDUJĄ TRZY RZECZY: LIDER, STAŁOŚĆ I CYKLICZNOŚĆ.

Beata Borucka
fot. Konrad Piskała

DEKALOG
NA USPOKOJENIE

1. Bądź ostrożna, ale nie panikuj – stosuj się do zaleceń.
2. Nie śledź cały czas informacji – dwa razy dziennie wystarczy.
3. Ustal wiarygodne źródło informacji i tego się trzymaj.
4. Utrzymuj kontakt z otoczeniem przez telefon czy internet.
5. Rozmawiaj o innych tematach niż epidemia i wirus.
6. Zadbaj o to, na co masz wpływ – nie wychodź, utrzymuj higienę i zdrowo się odżywiaj.
7. Rób rzeczy, na które zawsze brakowało ci czasu.
8. Spędzaj czas kreatywnie i rozrywkowo – gry i zabawy towarzyskie w sieci czy z domownikami.
9. Bądź w społeczności w sieci – razem raźniej!
10. Przekaż to wszystkim, żeby było nam łatwiej.

Beata Borucka
fot. Monika Szałek

na czym polega np. rodzicielstwo bliskości czy NVC, czyli komunikacja bez przemocy. Chcę w tym projekcie pokazać, jak iść z duchem czasu, ale też umiejętnie łączyć to, co przekazały nam nasze babcie. Moja córka również czerpie z mojej prastarej wiedzy, którą nabyłam z kolei od mamy i babci. Moje przeziębione wnuki, oprócz leków, są faszerowane lipą, maliną, syropem z cebuli, ogórkami kiszonymi i jogurtami jako źródłem probiotyków.

M.M.: Przeglądając pani profil, nie da się nie zauważyć, że koronawirus znacznie poszerzył i tak ogromny klub fanów pani projektu. Jakie nowe aktywności cyfrowe proponuje pani na te nowe czasy?
B.B.: Nowe aktywności pojawiają się jak grzyby po deszczu. Obecnie w programie *Babcia w domu* mamy dziewięć ścieżek tematycznych: zajęcia fitness, *Talerz zdrowia,* ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne oparte na tai-chi, uczymy się angielskiego, poznajemy zasady udzielania pierwszej pomocy, ćwiczymy tańce latynoamerykańskie, mamy też pogadanki motywacyjne, a teraz doszły temat finansów i płatności w sieci oraz ścieżka *Piękna i młoda*, czyli pielęgnacja kosmetykami z szafki kuchennej.

M.M.: Spokój, autentyczność i poczucie humoru – taką obrała pani strategię, która doskonale sprawdza się w obecnej sytuacji. Stworzyła pani *Dekalog na uspokojenie*. Skąd ten pomysł?
B.B.: *Dekalog na uspokojenie* jest skutkiem ubocznym rozmowy z moją córką Martą, która jest psychologiem, a którą poprosiłam na samym początku historii z pandemią, by powiedziała na wizji parę słów o lękach i ich zmniejszaniu, bo to nas dopadło najszybciej i najdotkliwiej. A ponieważ nie chciałam, by ta rozmowa uleciała w eter, spisałam wszystko w zwięzłej formie, ku spokojności.

M.M.: Trzeba pamiętać, że świat cyfrowy wciąż jeszcze dla wielu seniorów jest mało dostępny lub niedostępny wcale. Co by pani radziła tej grupie w tych nowych czasach?
B.B.: Zawsze apeluję, by dzieci i wnuki ucyfrawiały swoich rodziców i dziadków. Faktycznie, oferta pozacyfrowa jest mała. Osobiście uważam, że projekt *Mądra Babcia* ma format wręcz telewizyjny, ale na razie nie dostałam żadnych interesujących propozycji! *(śmiech)* A tak na poważnie, to myślę o tym, ale chyba jeszcze chwilę muszę poczekać, choć to – paradoksalnie – bardzo dobry moment na rozwinięcie mojego projektu w program telewizyjny.

M.M.: Czy w tym sfeminizowanym projekcie jest jakieś miejsce dla dziadków? Czy kryzys męskości sięga może aż tutaj?
B.B.: Powiem tak, do dziadków moje propozycje docierają przez… babcie. Oni ćwiczą razem z nimi, był też program o profilaktyce raka prostaty. Natomiast w grupie *Mądre Babcie* zrobiłam ankietę, czy wpuszczamy dziadków, ale pokonał mnie jeden argument: „nie chcemy tutaj dziadków, bo chcemy na nich czasem ponarzekać!". No i dlatego do grupy dziadków nie wpuszczamy, ale mają wstęp na fanpage *Mądra Babcia*. Tam jesteśmy całkowicie ponad podziałami, bo naszymi wspólnymi mianownikami są miłość do wnuków, humor i dobra kondycja.

M.M.: Prowadzi pani bloga, stronę WWW, kanał na YouTubie, pisze książki, wiersze, prowadzi domowy *Teatr za Szafą*, tańczy, biesiaduje, gotuje, karmi gości. To przyczyna czy skutek tego nieustannego apetytu na życie?
B.B.: To samonapędzająca się maszyna! Motorem były dla mnie zawsze, i są do tej pory, relacje. Uważam, że należy żyć w zgodzie z całym światem. Z drzewem, kotem, sąsiadem, a najważniejsze to być w dobrej relacji ze sobą. Ponieważ im bardziej mamy kwadratowe układy z otoczeniem, tym bardziej nie układa nam się z samym sobą. Więc ja mówię: zaprzyjaźnij się ze sobą. Ja tak mam. *(śmiech)* I odczuwam na własnej skórze regułę wzajemności, ponieważ nie spotykam na swojej drodze niesympatycznych ludzi albo ich trochę sama usympatyczniam, zarażając swoim widzeniem świata.

M.M.: Czy w tej trudnej, dynamicznie zmieniającej się sytuacji – i z wirusem, i politycznej – odczuwa pani lęk, martwi się pani?
B.B.: W ogóle nie mam takich myśli. Mam tylko jeden lęk, że… nie mam takich lęków! *(śmiech)* To duża zasługa mojego partnera, który pokazał mi, że w ogóle niczego nie należy się bać, że wszystko trzeba przytulić. Ja też nic nie planuję, chociaż jestem wizjonerką. Planowanie, ustalanie celów to jest, wbrew pozorom, ogromne ograniczenie. Najważniejszą rzeczą jest słuchanie życia i patrzenie na to, co nam niesie. Najlepiej pokazał to właśnie koronawirus. Nic przed nim nie planowałam, więc życie mi się nie zawaliło! Uważam, że przetrwają te organizmy, które mają największą zdolność adaptacji. A co to znaczy? Żeby maksymalnie wykorzystać to, co można w danych warunkach – i to jest klucz do przetrwania. Fajnie jest też iść pod prąd, buntować się i kreować nowe, ale najpierw trzeba przeżyć!

Dziękuję za rozmowę. #

BEATA BORUCKA – najsłynniejsza babcia polskiego internetu. Ma misję pokazania i wzmocnienia roli babci w rodzinie i wychowywaniu. Podpowiada, jak być nowoczesną i mądrą babcią oraz szczęśliwą dojrzałą kobietą. Patrzy na świat z humorem i dystansem. W jej życiu, książkach czy fraszkach satyra przeplata się z refleksją, odwagą, a nawet buntem. Ma dorosłą córkę, psychologa rodzinnego, i trójkę wnucząt, które uwielbia z wzajemnością.

TEKST:
MAŁGORZATA ŻUBER-ZIELICZ
PRZEWODNICZĄCA WARSZAWSKIEJ RADY SENIORÓW

Wieści z WRS

fot. Lasma Artmane / Unsplash.com

➔ Wspólnie z Radą Seniorów z Ursynowa cieszymy się zmianami! „Schody po nowemu"! Mamy uchwałę w sprawie przebudowy schodów do stacji metra Stokłosy, którą podjęła Rada Seniorów I Kadencji.

Łącząc determinację i pomoc innych osób oraz instytucji, możemy wiele zdziałać! Dzięki ogromnemu zaangażowaniu, dążeniu do poprawy warunków osób starszych i niepełnosprawnych odnieśliśmy sukces! ZDM w II połowie 2020 r. zleci dostosowanie schodów do obecnych standardów.

➔ WRS spotkała się online 5 i 19 maja. Wymieniliśmy informacje o działaniu Dzielnicowych Zespołów Wsparcia i współpracy tych zespołów z seniorami w dzielnicy.

➔ Zaproponowany został temat jesiennego seminarium: „Sytuacja ekonomiczna seniorów".

➔ WRS pozytywnie zaopiniowała kontynuację konkursu „Miejsca Przyjazne Seniorom" w 2020 r.

➔ Szczególnie martwi nas sytuacja seniorów, do których trudno dotrzeć lub do których nie docieramy w ogóle. Tym bardziej interesuje nas, jak ich życie wygląda w czasie pandemii. Postanowiliśmy zapytać Urząd m.st. Warszawy czy posiada informacje na ten temat.

➔ Czekamy na zarządzenie prezydenta m.st. Warszawy w sprawie powołania nowych członków WRS z Woli i Wawra.

➔ Skierowaliśmy zapytanie e-mailowe do prezydenta Pawła Rabieja o przyszłość „Pokoleń".

➔ Warszawska Olimpiada Seniorów, zaplanowana na 26 września, nadal jest w planach Biura Sportu – OBY SIE UDAŁO!

➔ Przekazaliśmy list do Rady Miasta w sprawie podejmowanych przez WRS działań na rzecz seniorów.

➔ Centralny Dom Technologii organizuje bezpłatny kurs internetowy „Smartfon dla cyfrowych debiutantów". Spotkania odbywają się w każdy wtorek o 11.00.

Czekamy na Wasze listy i telefony (każdy wtorek od 12.00 do 14.00).
Tel.: 509 830 267
E-mail: rada@wrs.waw.pl
Oddzwonimy po przesłaniu SMS-a i zasygnalizowaniu tematu rozmowy.

CAM
nowolipie

- **Organizujesz wydarzenia skierowane do seniorów lub grup międzypokoleniowych?**
- **Chcesz o tym poinformować szerokie grono odbiorców?**
- **Twoje wydarzenia są bezpłatne lub w cenie preferencyjnej dla seniorów i spełniają wytyczne regulaminu?**

Pomoże ci w tym nasza podstrona: Wydarzenia w Warszawie, którą znajdziesz na **cam.waw.pl**.

To kilka prostych kroków:

- znajdź na dole strony cam.waw.pl **Panel logowania**.
- wypełnij formularz i załóż swoje **Konto Użytkownika**,
- utwórz nowe **Wydarzenie w Warszawie**,
- poczekaj na akceptację **Administratora**,
- promuj swoje działania w całej Warszawie!

Zapraszamy na **cam.waw.pl**!
Czekamy na Ciebie!

Seniorzy na Ursynowie – razem, chociaż osobno

fot. Irena Karpowicz

fot. Irena Karpowicz

Ursynowscy seniorzy podczas epidemii nie poddawali się smutkom – działali. Ci zrzeszeni w Klubotece Dojrzałego Człowieka (a jest ich 800) szyli, rysowali, malowali, spisywali rodzinne dzieje, robili zdjęcia i opisywali stare fotografie w albumach, szydełkowali, haftowali, pisali wiersze, ćwiczyli, uczyli się, czytali i śpiewali. Razem, chociaż osobno. Pasje rozwinięte dzięki Klubotece w czasie przymusowego zamknięcia są czymś więcej niż hobby wykonywanym dla relaksu: nadawały – z przymusu samotnym – dniom rytm i sens. Klubowiczki uszyły ponad 300 maseczek, które trafiły do potrzebujących, w tym do seniorów z Dziennego Domu Pomocy Społecznej oraz innych seniorów Ursynowa. Odbyło się to przy współpracy z Urzędem Dzielnicy i Wydziałem Spraw Społecznych, ale maseczki zostały osobiście dostarczone przez członków Kluboteki, którzy na co dzień działają na wielu polach w Ursynowskiej Radzie Seniorów, Dzielnicowej Komisji Dialogu Społecznego, Warszawskiej Izbie Turystyki, Warszawskiej Izbie Turystyki. Współpracują

fot. Irena Karpowicz

fot. Irena Karpowicz

fot. Ewa Turyn

też z przedszkolami i szkołami, łącząc pokolenia.
Nazwy tegorocznych projektów, zaplanowanych przed epidemią, okazały się prorocze: „Klubo-teka lekiem na samotność" oraz „Hobby nie izolacja". Są realizowane, ale inaczej niż przewidywał ich program. Z sms-ów, e-maili i grup na Facebooku wynikało, że seniorzy nie marnowali czasu i byli bardzo aktywni. Wspierali się także wzajemnie – pisali do siebie, dyskutowali, wpierali, gotowali dla siebie nawzajem, robili zakupy, dostarczali leki.

fot. Henryk Ditchen

Pan Rafał z dumą prezentuje co ciekawsze okazy cegieł
fot. A. Zawadzki

TEKST:
ANDRZEJ ZAWADZKI

ULEPIONE **W GLINIE**

fot. A. Zawadzki

SPOTYKAMY SIĘ NA DZIAŁCE NIEDALEKO KONSTANCINA-JEZIORNY, BO **KOLEKCJI PANA RAFAŁA LEJZAKA NIE DA SIĘ TRZYMAĆ W DOMU**. PAN RAFAŁ ZBIERA BOWIEM... CEGŁY Z NIEISTNIEJĄCYCH CEGIELNI. PEWNIE KAŻDY Z NAS POTRAFIŁBY WYMIENIĆ CO NAJMNIEJ KILKA ZNAMIENITYCH BUDOWLI WYKONANYCH Z TEGO BUDULCA. BYĆ MOŻE KOMUŚ OFEROWANO GDZIEŚ W CIEMNYM KĄCIE KUPNO CEGIEŁ, ALE ŻEBY JE KOLEKCJONOWAĆ? NIESŁYCHANE!

Z nazw warszawskich cegielni można wiele wyczytać
fot. A. Zawadzki

Ten popularny materiał był znany już w 8000 p.n.e. Najstarszą, zupełnie nieźle zachowaną i konserwowaną, budowlą z tamtych czasów są mury miasta Jerycho, które można zobaczyć w czasie wycieczki do Palestyny. Była to jednak cegła tylko suszona. Z tą wypalaną, spotykaną w późniejszych budynkach, mamy do czynienia gdzieś od IV w. p.n.e., a prawdziwa rewolucja w produkcji tego materiału dokonała się dopiero w połowie XIX w. n.e., kiedy to skonstruowano pierwszy piec obrotowy umożliwiający przemysłową produkcję cegieł. W tym samym czasie pojawiła się też cegła dziurawka – znacznie lżejsza od dotychczasowej.

Cegła była na dużą skalę produkowana również w Polsce, o czym świadczą takie budowle jak chociażby zamek w Malborku. Budulec produkuje się głównie z gliny, ale także z różnych materiałów mineralnych: cementu, piasku i wapna. W procesie wytwarzania cechuje się wyroby nazwą producenta, czyli cegielni. Dzięki temu każdy egzemplarz można łatwo zaklasyfikować – nie tylko co do nazwy wytwórcy, lecz także pod względem okresu, z którego pochodzi. Istotą kolekcji pana Rafała jest to, że każda pojedyncza cegła pochodzi z innej cegielni, często od dawna już nieistniejącej.

– Jak często się zdarza, o zainteresowaniu zbieraniem cegieł zdecydował przypadek. To było jakieś 10 lat temu, byłem u znajomych, którzy właśnie kupili wiejską zagrodę koło Piaseczna i rozbierali stojącą tam oborę. Leżała kupka cegieł i zauważyłem, że są na nich różne napisy. Nawet nie wiedziałem, co oznaczają, ale szybko doszedłem do wniosku, że są to nazwy miejscowości, w których znajdowały się cegielnie i w nich te cegły wytworzono. Pomyślałem, że przecież żadna z nich dziś już nie istnieje. Po niektórych pozostały wykopane dziury w ziemi, czyli glinianki,

NIE MA JUŻ ŻADNEJ Z FABRYK Z KOLEKCJI, A BYŁY NIEMAL WSZĘDZIE.

w których latem funkcjonowały dzikie kąpieliska. I tak z kupki cegieł leżących na podwórku znajomego wybrałem trzy pierwsze okazy mojej dzisiejszej kolekcji, wrzuciłem do bagażnika i przewiozłem na swoją działkę.

Od tego momentu zacząłem w czasie służbowych jazd po terenie rozglądać się za rozbieranymi budowlami, by sprawdzić, czy znajdę tam cegły z innych wytwórni. Zainteresowałem się cegłą jako materiałem budowlanym, ale też jej składem i technologią produkcji, rodzajami i wymiarami. Musiałem szybko przyswoić sobie ceglaną terminologię, jak chociażby to, że każda z płaszczyzn ma swoją, czasem bardzo dziwną, nazwę: główka, wozówka, podstawa. Poszczególne cegielnie miały różne wymiary produkowanych przez siebie cegieł. Technologia produkcji klasycznych kostek złożonych z gliny była przez wieki taka sama. Kopano ręcznie tłustą glinę, czyli taką o małej zawartości domieszek typu piasek czy wapień. Z niej formowano prostopadłościany, ugniatano i pozostawiano na kilka miesięcy do wysuszenia. To wtedy na tak ułożonych cegłach strycharze, jak nazywali się pracownicy, wyciskali nazwę cegielni, czasem też rok produkcji. Ale zdarzało się, że ktoś – raczej przez nieuwagę niż celowo – zostawiał odcisk dłoni czy kilku palców. Niekiedy po takich rozłożonych, świeżych jeszcze, cegłach chodził pies lub kot, który odcisnął swoje ślady. Nie muszę chyba dodawać, że takie okazy są najcenniejsze dla kolekcjonerów. To coś na kształt wadliwych monet czy znaczków pocztowych, za którymi uganiają się numizmatycy i filateliści.

Mam już w zasadzie produkty wszystkich istniejących w okolicy cegielni: Jelonki, Odolany, Włochy, Natolin, Worów... Można by rzec, że nie ma już po nich śladu. A jednak jest zupełnie odwrotnie: pozostawiły po sobie tysiące obiektów, które wciąż istnieją i nam służą.

Pan Rafał zamierza, kiedy kolekcja będzie już dostatecznie duża, zbudować z zebranych cegieł mur będący namacalnym zapisem chwały warszawskich cegielni, które dzięki temu nie będą anonimowe. #

TEKST
IWONA KOZIEJA-GRABOWSKA

Słuchanie – podstawowa praktyka komunikacji z innymi

„NAJBARDZIEJ PODSTAWOWĄ ZE WSZYSTKICH LUDZKICH POTRZEB JEST ROZUMIENIE I BYCIE ROZUMIANYM. NAJLEPSZYM SPOSOBEM ROZUMIENIA LUDZI JEST ICH SŁUCHANIE”.

RALPH NICHOLS, UZNAWANY ZA JEDNEGO Z OJCÓW ROZWOJU NAUKI O SŁUCHANIU

fFot. Cristina Gottardi / Unsplash.com

Na początku dwa pytania. Pomyśl przez chwilę. Kiedy ostatnio czułeś się wysłuchany? A kiedy tak naprawdę wysłuchałeś kogoś innego? I jeszcze kolejne pytania z tym związane: Czym te sytuacje różniły się od innych? Kiedy warto było słuchać? Co sprawiło, że zostałeś wysłuchany? Czy często ci się to udaje? Czy lubisz słuchać innych? Czy ludzie cię słuchają z zainteresowaniem?

Ty mnie w ogóle nie słuchasz – to zarzut, który kierujemy czasem w stronę innych osób, ale bywa też, że sami go słyszymy.

Słuchanie wydaje się czymś naturalnym i oczywistym. Dlatego nie zawsze się nad nim zastanawiamy, nie poświęcamy mu uwagi. A może warto przyjrzeć się mu bliżej? Może warto popracować nad uważnym słuchaniem?

Coraz częściej mówi się o tym, że nie umiemy słuchać. Że słyszymy, ale nie słuchamy. Słyszenie można powiązać z wpadaniem fal głosowych do

ucha, a słuchanie to już coś więcej. Mózg pomaga nam nadać znaczenie temu, co usłyszeliśmy. Najogólniej można więc stwierdzić, że słuchanie (czy słuchanie interpersonalne) to proces NADAWANIA ZNACZENIA wiadomościom, informacjom płynącym do nas od innych.
Po co słuchamy? Przykładowo:
– żeby się czegoś dowiedzieć,
– żeby zrozumieć,
– żeby odpowiedzieć, zareagować,
– żeby podtrzymać kontakt, relację.

Niekiedy w słuchaniu przeszkadza nam skupianie się na innych rzeczach, np. konstruowanie odpowiedzi. Nie możemy dobrze słuchać, bo w tym samym czasie robimy coś innego. Czekamy, aż ktoś w końcu przestanie mówić, abyśmy mogli zareagować. Wygrać rozgrywkę słowną. Spotkałam się z metaforą przeładowywania magazynku – czekamy tylko po to, by „wystrzelić naszą odpowiedź". To zaburza zdrową komunikację i uniemożliwia dialog.

Z życia wzięte: nie słuchamy, żeby usłyszeć, tylko, żeby odpowiedzieć.

W marcu (jeszcze przed ogłoszeniem pandemii) byłam z przyjaciółką w restauracji, miałyśmy małe zastrzeżenie do deseru i podzieliłyśmy się obserwacją z kelnerką. Naprawdę w sposób delikatny i pozwalający na dialog w temacie. W odpowiedzi usłyszałyśmy kilkuminutowy monolog zachwalający danie. I niepozwalający włączyć się do rozmowy. Wysłuchałyśmy, chciałyśmy wrócić do naszego tematu, tłumacząc, dlaczego zgłaszamy problem. Nie dało się. Pani wróciła natychmiast do swojego monologu... No cóż. Jedyną rzeczą, na jakiej jej zależało, to odpowiedzieć, przegadując nas. Nie zostałyśmy wysłuchane. Czy tam wrócimy? No nie wiem...

Często też po wysłuchaniu innych mamy taką pokusę, żeby doradzić. A ktoś oczekiwał tylko bycia wysłuchanym... Gdy nie jesteśmy pewni, wystarczy dopytać: czy chcesz, żebym ci coś poradził?

No właśnie, co nam przeszkadza w słuchaniu z uwagą? Np. brak zainteresowania, zły nastrój, brak czasu, rozproszenie uwagi, np. pisanie SMS-a. Co jeszcze? Brak umiejętności? No ale przecież każdy potrafi słuchać...

Co nam pomaga? Np. zaciekawienie tematem, drugim człowiekiem, chęć uzyskania informacji, życzliwość i empatia, poszanowanie innych ludzi. Coś jeszcze?

W słuchaniu używamy tak naprawdę wszystkich zmysłów, zewnętrznych i wewnętrznych, gdyż usłyszeć to znaczy przyjąć do siebie dopływającą informację (słuchową, wzrokową, węchową, smakową, czuciową):
– z zewnątrz – to np. słowa, obrazy, muzyka,
– od wewnątrz – nasze myśli, odczucia itp.

„Słuchamy" też mowy ciała współrozmówców: gestów, mimiki, ruchów oczami, ruchów ciała. Patrząc na innych, dużo można zauważyć czy „wysłuchać" bez słów. Mowa ciała i komunikacja niewerbalna zajmują bardzo dużo miejsca w porozumiewaniu się z innymi. Warto zwracać na nie szczególną uwagę. Warto też słuchać między wierszami. Do tego potrzebujemy uważności, empatii i bycia tu i teraz.

W SŁUCHANIU UŻYWAMY TAK NAPRAWDĘ WSZYSTKICH ZMYSŁÓW.

Słuchanie to bardzo istotna praktyka codziennej komunikacji, praktyka, którą warto szlifować, ćwiczyć. Nigdy nie jest tak, że już wszystko umiemy, zawsze można zrobić więcej, w tym przypadku – dla lepszego słuchania.

Przykładowo można stosować pewne techniki, które z jednej strony utwierdzą naszego rozmówcę w przekonaniu, że jesteśmy zainteresowani, a z drugiej pomogą nam lepiej go zrozumieć, m.in.: parafrazowanie, odzwierciedlanie, podsumowywanie czy zadawanie pytań.
Poniżej krótki przegląd tych technik (zachęcamy do zgłębiania tych kwestii – jest bardzo dużo literatury na ten temat, również w internecie):

PARAFRAZOWANIE
Parafraza to powtórzenie tego, co zrozumieliśmy z wypowiedzi rozmówcy, bez naszych interpretacji. Stosuje się ją głównie, gdy nie jesteśmy pewni, czy dobrze zrozumieliśmy przekaz, albo gdy chcemy, by inni uczestnicy rozmowy to usłyszeli.

Przykład: *O ile dobrze rozumiem, chodzi ci o...*

ODZWIERCIEDLANIE SŁÓW I EMOCJI
Odzwierciadlanie polega na powtórzeniu tego, co usłyszeliśmy, ale z okazaniem empatii (stajemy się lustrem rozmówcy). Celem jest pokazanie, że rozumiemy drugą osobę na poziomie werbalnym (rzeczowym) i emocjonalnym.

Przykład: *Mówisz, że wczoraj byłeś z mamą w przychodni. Widzę, że cię to wyczerpało emocjonalnie.*

PODSUMOWYWANIE
W podsumowywaniu powtarzamy, artykułujemy najważniejsze kwestie, myśli, uczucia. Celem jest zebranie z rozmowy tego, co najważniejsze.

Przykład: *Z tego, co mówisz, myślę, że najważniejsze kwestie to... Czy czegoś nie pomijam?*

ZADAWANIE PYTAŃ
Zadawanie pytań pomaga lepiej zrozumieć i doprecyzować przesłanie wypowiedzi. Ważne jest, by →

fot. Matthew Bennett / Unsplash.com

nie zadawać tzw. pytań sugerujących, np.: „Jak bardzo pan lubi nasze produkty?", gdzie z góry zakładamy czy sugerujemy, że osoba produkty lubić musi.

Ze względu na cel istnieją dwa główne rodzaje najczęściej zadawanych pytań:

– Otwarte, które wymagają rozwinięcia wypowiedzi rozmówcy. Tu celem jest poznanie np. opinii czy motywacji rozmówcy lub podtrzymywanie relacji.

Przykład: *Co dzisiaj robiłeś?*

– Zamknięte, wymagające krótkiej odpowiedzi, np. pytania o potwierdzenie terminu, czy wybór z jednej czy wielu opcji, gdzie celem jest szybkie domknięcie tematu.

Przykład: *Czy jutro przyjdziesz o 9.00?*

Dla lepszego zrozumienia tematu słuchania można też przyjrzeć się różnym modelom komunikacyjnym, przykładowo teorii czworga uszu psychologa Schulza von Thuna. Co mówi nam ten model?

Autor wyróżnił czworo uszu, którymi słuchamy:

– rzeczowe: słyszymy konkretnie: jak, gdzie, kiedy itp.

聽

TRADYCYJNY CHIŃSKI ZNAK TING OZNACZAJĄCY SŁUCHANIE JEST KOMPOZYCJĄ KILKU MNIEJSZYCH ZNAKÓW: UCHA, OKA, SERCA, PEŁNEJ UWAGI.

– apelowe: potrzeby, życzenia, oczekiwania; czego się ode mnie oczekuje?
– ujawniające siebie: opinie, myśli, oceny; kim jestem, kim jest on/ona?
– relacyjne: stosunek do innych; jak się do mnie odnosisz?

Jak to wygląda w praktyce?

Tata mówi do synka: *Dzisiaj jest bardzo gorąco.*

Co słyszy dziecko (przykładowo)?

Ucho:

– rzeczowe (stwierdzenie faktu): *Dziś jest gorąco.*
– relacyjne: *Zależy mu na mnie, martwi się o mnie, boi się, żebym się nie przegrzał.*
– ujawniania siebie: *Tata troszczy się o mnie, widzę to.*
– apelacyjne: *Chyba chce, żebym nie ubrał się za ciepło.*

Każdy z nas ma tendencję do swojego „ulubionego ucha". Zauważanie swoich preferencji i poszerzenie własnego repertuaru umożliwi nam lepsze praktykowanie słuchania.

Na zakończenie propozycja ćwiczenia: jakim jestem słuchaczem?

Cel: autorefleksja, co mogę zmienić, poprawić.

Przebieg: Znajdź czas, przygotuj kartkę i coś dopisania. Pomyśl i wypisz na kartce:

– swoje mocne strony jako słuchacza,
– swoje słabe strony jako słuchacza,
– zachowania (swoje i innych) i sytuacje, które przeszkadzają ci być dobrym słuchaczem.

Poddaj refleksji to, co napisałeś. Czy coś możesz zmienić, poprawić we własnym zakresie?

Słuchajmy z uwagą, słuchajmy „głośno", słuchajmy z poszanowaniem i oczekujmy tego od innych. #

TEKST
ADAM BOROWICZ

CZĘŚĆ III: JAK EFEKTYWNIE KORZYSTAĆ Z ZASOBÓW SIECI

ASYSTENT GOOGLE

KOLEJNA CZĘŚĆ CYKLU POŚWIĘCONEGO EFEKTYWNEMU KORZYSTANIU Z ZASOBÓW SIECI DOTYCZY ASYSTENTA GOOGLE, CZYLI WIRTUALNEGO POMOCNIKA, Z KTÓRYM MOŻEMY KOMUNIKOWAĆ SIĘ ZA POMOCĄ NATURALNEGO JĘZYKA. DZIĘKI ASYSTENTOWI GOOGLE, WSPARTEMU SZTUCZNĄ INTELIGENCJĄ ORAZ TZW. MASZYNOWYM UCZENIEM, URZĄDZENIE STOPNIOWO POZNAJE SWOJEGO UŻYTKOWNIKA I DOSTOSOWUJE SIĘ DO JEGO POTRZEB.

ASYSTENT GOOGLE

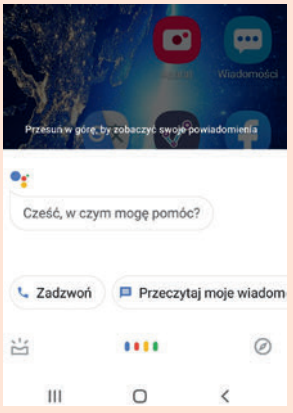
Asystent Google jest aplikacją łatwo dostępną na urządzeniach z Androidem. Po zainstalowaniu reprezentowany jest ikoną umieszczoną w jednej z sekcji ekranu aplikacji (dostępny po dotknięciu ikony z sześcioma kropkami znajdującej się u dołu ekranu głównego lub po przeciągnięciu go w górę). W przypadku sortowania alfabetycznego będzie to sekcja pierwsza. Wygląd ikony Asystenta ilustruje poniższy rysunek.

Asystent to wirtualny pomocnik, z którym użytkownik może komunikować się za pomocą naturalnego języka. Przykładowo, aby dowiedzieć się, jaka będzie pogoda w najbliższym czasie, wystarczy zapytać: „Czy będę potrzebować parasola?”. Asystent domyśli się, że chodzi nam o prognozę. Część sprzedawców smartfonów wypowiada się sceptycznie o tej właściwości Asystenta, jednak są i optymiści w tej kwestii.

Polska wersja Asystenta Google dostępna jest od początku 2019 r. W ciągu ostatnich miesięcy doczekała się szeregu usprawnień.

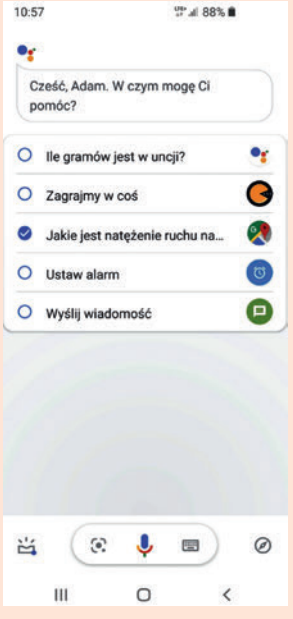
Do korzystania z Asystenta nie są potrzebne drogie urządzenia. Minimalne wymagania to telefon lub tablet z zainstalowanym **Androidem 5.0 oraz 1 GB RAM.**

Aby uruchomić zainstalowanego Asystenta, wystarczy na chwilę przycisnąć przycisk lub dotknąć ikony powrotu do ekranu głównego albo wyraźnie powiedzieć: „Okay Google”. Bezpośrednio po uruchomieniu pojawia się ekran startowy. Kolejne kontekstowe wersje wyświetlają się po odczekaniu kilku sekund albo przeciągnięciu w górę (ilustrują to poniższe rysunki). Następnie należy postępować zgodnie ze wskazówkami wyświetlanymi na ekranie oraz korzystać z umieszczonych na nim elementów sterujących.

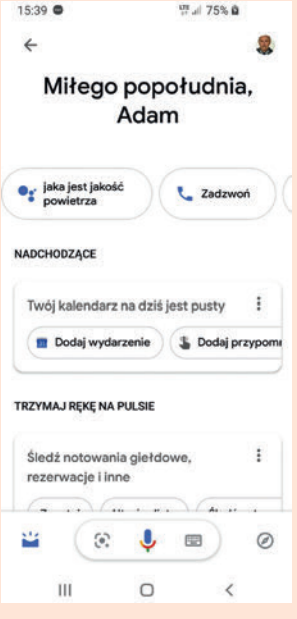


Uwaga: te ekrany mogą teraz wyglądać na twoim komputerze inaczej. Wynika to faktu, iż aplikacja dynamicznie rozwija się i działa stosownie do kontekstu aktualnej sytuacji (pory dnia, bieżącej mody, czy ważnego tematu, jakim teraz jest koronawirus).

Asystent po uruchomieniu, z poleceniem przesunięcia w górę i zachętą do zadawania pytań.



Kontekstowa wersja ekranu Asystenta po odczekaniu kilku sekund.



Wersja ekranu Asystenta po przeciągnięciu w górę.

CO POTRAFI POLSKI ASYSTENT GOOGLE?

Oprócz odpowiedzi na proste pytania i polecenia oraz przeszukiwania sieci Asystent umie współpracować z aplikacjami zainstalowanymi w urządzeniu, np. włączyć minutnik (polecenie *Ustaw minutnik*) albo ustawić przypomnienie (polecenie *Ustaw przypomnienie*). Sam rozpozna i wspomoże w drodze do pracy albo poinformuje o aktualnych kursach walut (zapytanie: *1 funt ile to złotych*) czy poda aktualną godzinę w wybranym mieście (zapytanie: *Godzina w Paryżu*). Nie potrafi jeszcze przeczytać treści otrzymanego e-maila, ale pozwoli na niego odpowiedzieć lub wysłać nowy, tak samo jak SMS-a (polecenie: *Wyślij e-mail do...*), czy skomponować wiadomość za pomocą komunikatorów takich jak WhatsApp i Messenger, a także poprowadzi nawet małymi uliczkami do wybranych miejsc.

Za pomocą Asystenta można również kontrolować inteligentne urządzenia w domach, np.: lampy, roboty sprzątające, chromecasty (korzystają z sieci Wi-Fi, a w konsekwencji bezprzewodowo przesyłają obrazy i dźwięk pomiędzy urządzeniami), nowoczesne telewizory oraz smartfony i tablety. Dzięki temu komendą głosową można w nich włączyć latarkę czy wyłączyć Wi-Fi itp.

Jednak to niewielka część możliwości Asystenta. Dysponuje on funkcjami przystosowanymi do polskiego rynku. Pomoże np. w korzystaniu z usług firmy InPost (popularne paczkomaty). Wystarczy powiedzieć: „Porozmawiaj z InPost". Uruchomi to tzw. chatBot o nazwie MAT, czyli kanał komunikacyjny wykonujący pewne czynności w zastępstwie człowieka i umożliwiający konwersację z udziałem komputerów (ang. *chat* – rozmowa, *bot* – skrót od wyrazu robot). Poinformuje on o statusie przesyłki, lokalizacji najbliższych paczkomatów, poda numer telefonu do kuriera. Pomoże w zlokalizowaniu przesyłki w momencie, gdy wybrany paczkomat jest przepełniony lub uszkodzony i gdy nie zdążyliśmy odebrać paczki w ciągu 48 godzin.

Asystenta można również poprosić o przetłumaczenie rozmowy w różnej kombinacji języków. Zadziała zarówno jako tłumacz z polskiego na inny język, jak i odwrotnie. Można np. wypowiedzieć frazę: „Przetłumacz na włoski" albo: „Pomóż mi w rozmowie po hiszpańsku", ewentualnie: „Tłumacz rozmowę z angielskiego na włoski" itp.

Inne funkcje Asystenta, o których warto wiedzieć i które można przetestować w warunkach polskich, to między innymi:

- możliwość m.in. korzystania z usług firm pomagających w planowaniu podróży, dzięki czemu głosowo da się wyszukać połączenia lotnicze lub poznać miejsca warte odwiedzin w danym mieście;
- możliwość korzystania, bez dotykania ekranu, z popularnych map Google do wyznaczania tras lub wskazywania znajdujących się w pobliżu restauracji, kin, stacji benzynowych, a nawet warsztatów samochodowych (np. pytanie: *Czy w pobliżu jest warsztat samochodowy*). Przy uwzględnieniu wspomnianych już funkcji wykonywania połączeń czy pisania SMS-ów do osób z listy kontaktów Asystent jest przydatnym narzędziem do obsługi smartfona w czasie podróży samochodem;
- możliwość wysłuchania dowcipów (polecenie: *Opowiedz mi krótki dowcip*), uzyskania informacji na temat wyników meczów czy innych zawodów sportowych (np. polecenie: *Jakie są wyniki dzisiejszego konkursu skoków w Zakopanem*), ewentualnie uruchomienia muzyki z aplikacji muzycznych, obejrzenia filmów z platform filmowych czy uzyskania pomocy w przeliczeniu jednostek (np. pytanie: *Ile milimetrów jest w calu*).

ASYSTENTA MOŻNA POPROSIĆ O PRZETŁUMACZENIE ROZMOWY W RÓŻNEJ KOMBINACJI JĘZYKÓW.

Na podkreślenie zasługuje fakt, że oprócz obsługi języka polskiego rodzima wersja Asystenta została dopasowana do naszych warunków. Oznacza to, że uwzględnia charakter Polaków, zna naszą historię, a także inne czynniki charakteryzujące naszych rodaków. Należy jednak podchodzić do tego z rezerwą, gdyż, jak wspomniałem, spotkać można opinie sceptyczne o tej właściwości Asystenta. #

fot. Mr Cup FabienBarral / Unsplash.com

TEKST:
ANDRZEJ ZAWADZKI

Szukamy przodków

PANDEMIA SPOWODOWAŁA, ŻE UTKNĘLIŚMY W DOMACH, A TO WYMAGA DOBREGO ZAGOSPODAROWANIA CZASU. W DUŻEJ LICZBIE PRZYPADKÓW SKUTEK JEST POZYTYWNY – PRZEJAWIA SIĘ WE WZROŚCIE KOMPETENCJI KOMPUTEROWYCH WŚRÓD SENIORÓW. **MOŻNA WYKORZYSTAĆ JE W CELU POSZUKIWANIA PRZODKÓW, TAKIEJ AMATORSKIEJ GENEALOGII.** TEGO TYPU DZIAŁANIA STAJĄ SIĘ CORAZ BARDZIEJ MODNE, A POPRZEZ ZASTOSOWANIE NAJNOWSZYCH TECHNOLOGII – RÓWNIEŻ CORAZ BARDZIEJ SKUTECZNE.

To nie tylko zaspokojenie naszej ciekawości. Szukanie przodków jest świetną okazją do opowiadania o przeszłości rodziny następnym pokoleniom. W przeprowadzonych na Uniwersytecie Warszawskim badaniach wykazano, że młodzież, która formułuje dobre opowiadania na temat przeszłości własnej i swoich rodziców, lepiej radzi sobie z wchodzeniem w dorosłość. Opowiadanie dzieciom i wnukom historii rodziny należy zatem traktować jako inwestowanie w ich przyszłość. Dodatkowym atutem wielopokoleniowych dociekań jest jeszcze to, że wnuki mają na ogół wyższe kompetencje komputerowe niż najstarsze pokolenie.

Jak zacząć

Istnieją poradniki, które pomogą nawet osobom stawiającym dopiero pierwsze kroki w tym temacie. Niezależnie od wszystkiego miejscem, w którym powinniśmy rozpocząć poszukiwania, jest... nasza własna głowa.

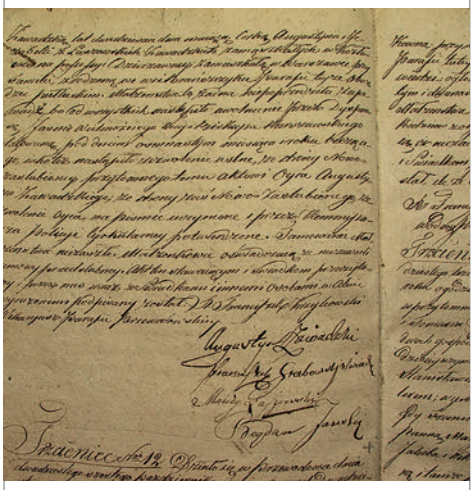
Wiadomo, że z czasem zacierają się nazwiska, daty, miejscowości. Trzeba więc docierać do wiarygodnych źródeł. Dzisiejsza technologia to bardzo to ułatwia. To, co do niedawna wymagałoby wizyt na cmentarzach, zaglądania do ksiąg stanu cywilnego i parafialnych, jest dziś dostępne na wyciągnięcie ręki uzbrojonej w komputer. To wszystko dzięki setkom, może nawet tysiącom, wolontariuszy, którzy rozpoczęli od poszukiwań na własny użytek, a potem zostali poproszeni o włączenie się w akcję przenoszenia ksiąg parafialnych i innych do postaci elektronicznej, czyli o ich digitalizację. Teraz są ekspertami, którzy bardzo chętnie służą pomocą wszystkim zainteresowanym. I to zarówno w bezpośredniej korespondencji, jak i na licznych forach internetowych. Może się tak zdarzyć, i wcale nie są to odosobnione przypadki, że zwracając się z pytaniem, natrafimy na kogoś, kto też szuka przodków z naszego kręgu zainteresowań, często jest też w swoich poszukiwaniach dalej niż my. Nawet kuzyna możemy w ten sposób odkryć, bo przecież kiedyś rodziny były liczne i nie wszyscy utrzymywali ze sobą chociażby minimalny kontakt.

Zwłaszcza nazwiska panieńskie naszych matek i babć są pełne takich niespodzianek. Większość odkryć ma bardzo pozytywny przekaz, choć – co zrozumiałe – możemy dokopać się do osób, które będą dla nas niemiłym zaskoczeniem. Zwłaszcza jeśli potraktujemy je przez pryzmat naszych dzisiejszych relacji towarzyskich i społecznych.
A ileż zaskakujących faktów można odkryć przy okazji! Ileż powiązań rodzinnych, o których nie mieliśmy pojęcia. Musimy być jednak przygotowani na to, że nie wszystkie zdobyte wiadomości o naszych przodkach będą powodem do chluby. Ale mogą być też takie, które zaskoczą nas pozytywnie. Często bywa tak, że fortuna kołem się toczy, i to, co mogło być wstydliwe kiedyś, dziś już wstydliwym nie jest.

Prawdziwa historia jest na papierze

Prowadząc poszukiwania, zwracamy uwagę na różne, ważne dla przodków, dokumenty. Są to: paszporty, dowody potwierdzające tożsamość, legitymacje związkowe, ubezpieczeniowe, oświadczenia złożone przed urzędnikami konsulatu czy ambasady, dokumenty sądowe, świadectwa szkolne, własnoręcznie pisane życiorysy, papiery meldunkowe, pokwitowania, akty (urodzenia, chrztu, bierzmowania, ślubu, własności), wycinki z gazet itd.

Gdy uda nam się ustalić, gdzie mieszkali nasi przodkowie, znajdziemy także parafię, w której byli chrzczeni, w której odnotowano ich ślub lub gdzie jest zapis o ich zgonie. W księgach będą prawdopodobnie także zapisy o ich rodzeństwie i rodzicach. Buszowanie po internecie i zdobywanie informacji jest zajęciem ciekawym i niewątpliwie wciągającym, bo sieć łączy teraźniejszość z przeszłością, a kontaktu z prawdziwymi papierowymi aktami sprzed dziesiątków, czy nawet setek, lat nic nie jest w stanie przebić. Wszystkie, dziś pożółkłe, pisane atramentem, kaligraficznym pismem z fantazyjnymi literami, mają wyrażenia właściwe swoim czasom i takąż ortografię. Czasem, nie powinno to dziwić, akty są spisane w języku obcym. Nie przerażajmy się, jeśli jakiegoś wyrazu nie będziemy w stanie rozczytać bezpośrednio, może uda się coś wyłuskać z kontekstu. Najtrudniej jest



PROWADZĄC POSZUKIWANIA, MOŻNA TRAFIĆ NA PRAWDZIWY RARYTAS Z RODZINNYCH DZIEJÓW.

z nazwami miejscowości, co można zaobserwować nawet w przypadku znanych postaci: raz źle odczytane miejsce urodzenia może być potem powielane w setkach podręczników. Nie powinniśmy się też dać zwieść różnej pisowni nazwisk naszych przodków. Częste są przypadki, że nazwiska rodzeństwa zapisano różnie. Pisano przecież ze słuchu, który czasem zawodził. Można też trafić na prawdziwy rarytas z rodzinnych dziejów: jakiś akt powołania, zaświadczenie z ważną informacją itp. Potem można sobie to skopiować i powiesić na ścianie. Dzięki zamiłowaniu mojego syna do genealogii mam kilka takich okazów.

Gdzie szukać

Od XVIII w. parafie rzymskokatolickie miały obowiązek prowadzenia ksiąg: ochrzczonych, bierzmowanych, zaślubionych, zmarłych oraz wykazy parafian. Po drugiej wojnie światowej rejestrację stanu cywilnego prowadzą urzędy stanu cywilnego, które po 100 latach mają obowiązek przekazania ksiąg do archiwów państwowych. Większość tych ksiąg, jeśli tylko nie zostały zniszczone w czasie II wojny światowej, jest już zamiast tego: dostępna w postaci elektronicznej, więc szukanie jest wygodne i proste. Cmentarz i napisy na nagrobkach – to kolejne cenne źródło informacji, podobnie jak ludzie, których przy tych grobach możemy spotkać.

Bez bibliotek cyfrowych trudno dzisiaj wyobrazić sobie świat genealogii. Odrębną grupę stanowią grupy dyskusyjne i fora genealogiczne gromadzące ludzi o dużej wiedzy. Mogą to być amatorzy, ale także profesjonaliści. W internecie mamy możliwość spotykania znacznie większej liczby ludzi niż w świecie realnym, więc łatwiej w nim o zrozumienie i bezinteresowną pomoc.

W poszukiwaniach genealogicznych wykorzystywane są takie narzędzia internetowe, jak: multiwyszukiwarki i wyszukiwarki ogólne, wyszukiwarki wyspecjalizowane w genealogii, różnorodne strony WWW, genealogiczne strony WWW, grupy dyskusyjne, fora i czaty. Wystarczy wpisać w wyszukiwarkę którekolwiek ze słów związanych z przodkami.

Człowiek łatwiej zapamiętuje samo wydarzenie niż czas, w którym miało miejsce, a przypominając sobie, popełnia błędy. Dlatego należy dążyć do tego, aby fakty potwierdzać w różnych źródłach, szczególnie takie, które budzą wątpliwość. W genealogii chodzenie zygzakiem jest koniecznością i najskuteczniejszym sposobem dotarcia do celu.

Poszukiwania genealogiczne niespokojnych uczą cierpliwości, zarozumiałych – pokory, sceptyków – wiary. Samotnym przywracają rodzinę, a rodzinie – ród, którego jest częścią. #

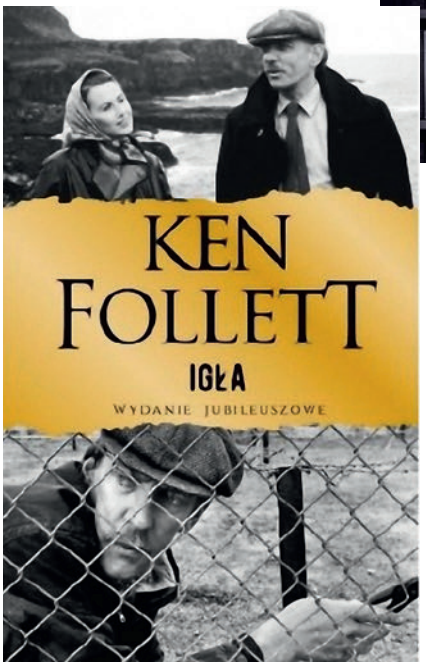
Źródło: Henryk Brunon Szumielski, *MINI OKRUCHY – historia poszukiwania przodków*, https://szukajprzodka.pl/okruchy.

TEKST:
**IZA WOJCIECHOWSKA-
-TOKARZEWSKA**
KREATYWNIE KULTURALNI

W OCZEKIWANIU NA SŁOŃCE

DOMOWE PODRÓŻE Z KSIĄŻKAMI, CZ. II

Już po raz drugi zapraszamy do świata książek z nadzieją, że każdy znajdzie w nim coś dla siebie i że trafią do zbioru ulubionych. Pozostając w konwencji pogodowej i tym razem pogrupowaliśmy je zgodnie z emocjami, jakie w nas wywoływały.



Wkręceni
Steve Cavanagh,
wyd. Ken Follet

Igła
Ken Follet,
wyd. Ken Follet

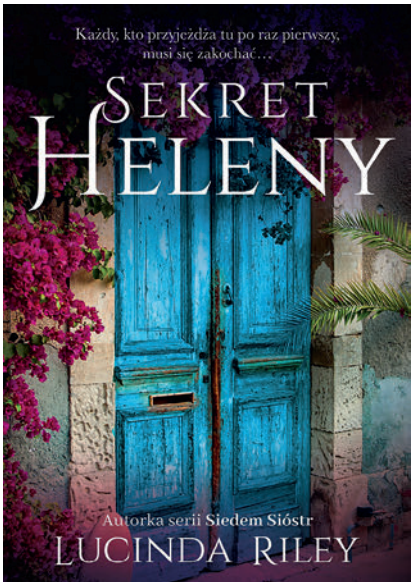
PRZELOTNE BURZE Z PRZEWIDYWANYMI PRZEJAŚNIENIAMI

Czytanie książek kryminalno-sensacyjnych wywołuje w czytelnikach wiele emocji i napięć. Czasem związane jest również z zarwanymi nocami, bo przecież trzeba szybko, natychmiast właściwie, dowiedzieć się, jaki był koniec. I to oczekiwanie, czy dobro zwycięży zło!

O *IGLE* KENA FOLLETTA napisano już chyba wszystko. Wspaniała książka sensacyjna, świetnie oddana atmosfera pracy wywiadowczej. Ale nie tylko. Znakomity agent, z którego zdaniem liczy się Adolf Hitler, bez najmniejszego problemu wtapia się w tłum. Zdobywa najbardziej strategiczne informacje. Pilnuje, by nikt nie wiedział, jak wygląda. Bez wahania zabija. Działa jak najlepsza maszyna, skrupulatnie realizując swoje plany. Nigdy wcześniej nie był tak bliski tak wielkiego sukcesu. I ona. Zmęczona życiem z chorym, zgorzkniałym mężem. Prawie zapomniała, że ma swoje potrzeby i pragnienia. Żyje na wyspie, na której oprócz niej mieszkają tylko trzy osoby. Jest przede wszystkim matką i żoną. Książka to fascynująca historia znajomości i starcia tych dwojga.

Zdarza się, że nasze „nieatmosferyczne" ciśnienie detektywistyczne szaleje, kiedy autor myli tropy. Tak jak STEVE CAVANAGH, który w swoich *WKRĘCONYCH* robi to perfekcyjnie. Miasteczko Port Lonely to miejsce, gdzie bogaci ludzie chronią się przed światem, szukając odpoczynku, a mieszkańcy raczej im w tym nie przeszkadzają. Wydaje się senne i idylliczne. To oczywiście tylko pozory dla tych, którzy nie chcą wiedzieć i widzieć za dużo. Bo przecież wszędzie tam, gdzie żyją ludzie, kryją się tajemnice, namiętności i niepełnione marzenia. Szeryf Abraham Dole nie może zapomnieć o nierozwiązanej od 10 lat sprawie morderstwa młodej dziewczyny. Maria nie jest w stanie wybaczyć swojemu mężowi, że nic w ich małżeństwie nie układa się jak powinno. Paul nie może zapomnieć o kobiecie swojego życia. Nikt nie wie, kim jest J.T. LeBeau, autor bestsellerowych kryminałów. Puszka Pandory zostaje otwarta w chwili, kiedy Maria włamuje się do biurka swojego męża. I od tej pory, jeśli myślisz, że jesteś już na dobrym tropie, to tylko ci się tak wydaje... Fantastyczna intryga, tempo i zwroty akcji. Naprawdę warto się wkręcić. To fajne uczucie, zwłaszcza kiedy doświadcza się go rzadko!

Przejaśnienia na naszych twarzach gwarantuje połączenie intrygi kryminalnej ze światem wyższych sfer XIX-wiecznego Krakowa. Takie emocje zapewniają JACEK DEHNEL I PIOTR TARCZYŃSKI w książce *TAJEMNICA DOMU HELCLÓW.* Główna bohaterka, profesorowa Zofia →



Szczupaczyńska, mieszka z mężem Ignacym w Krakowie. Jest przykładną żoną. Ma duże ambicje i niespożytą energię. Podczas jednej z wizyt w Domu Helclów (domu opieki) odkrywa w sobie żyłkę detektywa. Angażuje się w śledztwo, które całkowicie zmienia jej codzienny porządek dnia, zaczyna też robić rzeczy, o które nigdy by się nie podejrzewała. Samodzielna wyprawa pociągiem, konszachty ze służącą, a nawet szantaż! Sprawy domowe schodzą na dalszy plan. Dodatkowo Zofia nie zaniedbuje udziału w wymianie plotek i uprzejmości, w pojedynkach słownych, w których ważniejsze od słów są przekazy niewerbalne, takie jak słowa, gesty, uśmieszki czy ton głosu. Czy uda jej się rozwiązać zagadkę? Co o jej zmianie trybu życia myśli mąż? Do jakich forteli zdolna jest jeszcze pani Zofia? Akcję okraszono opisami posiłków. Zamarzycie o spróbowaniu pulardy, karpia na szaro po holendersku, plastrów leguminy pokrytych aromatycznym majonezem, utartym z sardelami i kaparami oraz leguminy z kasztanami.

CZASEM SŁOŃCE, CZASEM DESZCZ

Wszyscy to znamy i każdy z nas tego doświadczył. Najgorzej, jak leje za długo. Wtedy zapominamy, że nawet po najdłuższym załamaniu pogody jednak się przejaśnia.

Bohaterowie *SEKRETU HELENY* LUCINDY RILEY wierzą, że pamiętanie chwil czystego szczęścia daje siłę do stawiania czoła trudnej rzeczywistości wraz z nadzieją na ich powrót. A one wracają – czasem, kiedy się już nawet ich nie spodziewamy lub w zaskakującej postaci. Helena wraz z ukochanym mężem i dziećmi wyjeżdża na Cypr do odziedziczonego pensjonatu Pandora. To mają być ich najlepsze wakacje. Jednak na miejscu sytuacja zaczyna się komplikować. Helena wraca wspomnieniami do wydarzeń sprzed 20 lat. Jej syn Alex przeżywa pierwszą miłość. I jednocześnie próbuje odkryć sekret mamy. Sytuację dodatkowo komplikują coraz to nowi goście. Każdy z nich przeżywa trudniejsze dni i w tym urokliwym miejscu próbuje zmienić swoje życie. Wzruszająca opowieść o zrozumieniu, miłości i przebaczaniu. I do tego tam, gdzie zawsze świeci słońce. To prawie tak, jakbyśmy sami tam byli!

Sekret Heleny
Lucinda Riley,
wyd. Albatros

Z każdym oddechem
Nicholas Sparks,
wyd. Albatros

Polemira. Niesłusznie zapomniana
Hanna Faryna-Paszkiewicz,
wyd. Narodowe Centrum Kultury, Nisza

Warto również pamiętać, że dobre historie są zazwyczaj długie i zagmatwane. Tak jak historia pięknej miłości opowiedziana przez *NICHOLASA SPARKSA* w książce *Z KAŻDYM ODDECHEM*. Hope od dzieciństwa wiedziała, co będzie robić, i była w tym konsekwentna. Jednakże w wieku 36 lat uświadamia sobie, że coś poszło niezgodnie z planem. Tru od urodzenia żyje w Afryce, pracuje jako przewodnik w rezerwatach dzikach zwierząt. Spotykają się przypadkiem w Sunset Beach. Spędzają ze sobą wiele czasu, rodzi się między nimi poważne uczucie. Jak wobec tego nazwać decyzję Hope dotyczącą tej relacji – głosem rozsądku czy egoizmu? Czy naprawdę było warto? I jaką rolę odegrała Bratnia Dusza – skrzynka pocztowa inna niż wszystkie? Przepiękna historia o wielu odmianach miłości. Ojca do syna. Córki do rodziców. Po prostu człowieka do człowieka.

POGODA NIEPRZEWIDYWALNA, BO PRAWDZIWA

Wichry i burze, fale upałów, przelotne deszcze, spadki i wzrosty ciśnienia – to zwroty, które spokojnie można stosować przy opisywaniu życia ludzkiego. I, co należy podkreślić, jest ono bardziej nieprzewidywalne niż pogoda.

Weźmy np. sylwetkę Marii Jehanne Wielopolskiej przywróconą pamięci dzięki HANNIE FARYNIE-PASZKIEWICZ w książce *POLEMIRA. NIESŁUSZNIE ZAPOMNIANA*. Polska pisarka, publicystka i krytyk literacki żyła i tworzyła w latach 1882-1940. Według Zofii Nałkowskiej „stoczyła się w dziennikarstwo". W dwudziestoleciu międzywojennym bohaterka złośliwych karykatur i satyrycznych wierszyków, wyśmiewana w noworocznych szopkach, zapomniana po II wojnie światowej. Niejednoznaczna, niepokorna, zjadliwa i kłótliwa. Lubiła gorszyć bliskich, czytelników i kościół. Za wydanie w 1911 r. książki *Pani El. Cykl nowoczesny* stanęła przed sądem za „obrazę religji i obyczajności". Sprawa sądowa jej dotycząca odbyła się z wyłączeniem jawności, a książka została „aresztowana". Jak bardzo Maria Jehanne Wielopolska nie przystawała do swoich czasów i czemu warto o niej pamiętać? Gorąco polecamy przeczytanie tej pasjonującej lektury! #

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".

Poezja. Lidia Kosk

Przez pustynię w stanie Nevada

Asfaltowa wstęga
po której zagłębiam się w
krajobraz
unosi się w dali
by złączyć się z ciemnym
granatem nieba.

Po bokach pustka
przypięta kolcami kaktusowych
drzew.
Sterczą pojedynczo
duże, nierealne
na tle piaskowych gór
i uchodzącego przed nocą słońca.

Ręce wykonują ruchy kierownicą
jedynym łącznikiem z
rzeczywistością.

W czasie wędrówki po Stanach zdarzyło się, że nocowali w hotelu w indiańskim rezerwacie. Obudził Ligię zapach kwiatów na nieznanych jej krzewach. Rześki poranek skusił ją na samotny spacer. W pewnym momencie usłyszała gwizd i zaciekawiona ruszyła w jego kierunku. Znalazła się nad małym stawem. Ku jej zadziwieniu gwizd wydawała żaba znacznych rozmiarów, „żabor", przy pomocy długiego języka wyrzucanego na znaczną odległość. Ligia starała się wyśledzić moment, w którym rozlegał się gwizd, gdy tuż przy sobie usłyszała pytanie. Drgnęła, gdyż nie słyszała kroków podchodzącego właściciela głosu. Przy jej ramieniu stał Indianin. Średniego wzrostu, w średnim wieku, szczupły o szybkich ruchach. Spostrzegł jej zaskoczenie, więc zaczął od uspokajania, myśląc, że się zlękła. Zaprzeczyła, zrozumiał mimo nieporadności jej angielskiego. Zapytał, skąd przybywa, a usłyszawszy, że jest z Polski, zapytał czy lubi konie.

Lekko zdziwiona tym skojarzeniem pośpiesznie przytaknęła. Wziął ją za rękę i poprowadził. Znaleźli się na dużej polanie wyposażonej w boksy, z których wyprowadzano konie. Były to raczej koniki, drobnej budowy, maści gniado-czerwonej. Prawie w biegu wskakiwali na nie jeźdźcy, młodzi mężczyźni i kobiety. Właśnie wyprowadzano klacz o mniej jaskrawej maści. Ligia niespodziewanie dla siebie zbliżyła się do niej szybko z wymownym zapytaniem w oczach. Podprowadzono jej okiełznaną klacz. Jak w transie dosiadła jej, zapominając o wieloletniej przerwie w jeździe konnej. Dopasowała się szybko. Pierwsze okrążenie polanki sprawiło jej radość. Ustępowało naprężenie, gdy niespodziewanie klacz skręciła w kierunku boksów niemalże w galopie. Ligii mignęła myśl, że oto siedzi na Kobyłce z czasów dzieciństwa, która inteligentnie znajdowała sposoby na zrzucenie jej z siebie. Raz omalże nie pozbawiła jej życia, wpadając w pędzie w niskie drzwi stajni, a Ligia uratowała się błyskawicznym przesunięciem się pod brzuch Kobyłki.

Nim zdążyła odchylić się na bok, poczuła nagłe osadzenie zwierzęcia na miejscu. Jej oczy spotkały się z przenikliwym spojrzeniem gorejącym jak dwa węgielki w szczupłej twarzy. Nie zobaczył w oczach Ligii strachu, ale nadal nie spuszczał z niej wzroku. Szybkim ruchem postawił ją na ziemi. Czuła jego mocne ręce i spojrzenie jeszcze czas jakiś, gdy jego wierzchowiec uniósł go już na polankę.

Podróżnicy zostali jeszcze na następny nocleg. Na poranny spacer Ligia poszła od razu do koni. Jej wczorajszy wybawiciel właśnie wyjeżdżał. Nie wiedziała, czy ją zauważył – nie zatrzymał się, a kiedy powrócił, zatoczywszy koło, ona podążała już w odwrotnym kierunku. Fakt, że ziemia jest okrągła, niczego tu nie rozwiąże, pomyślała. A może właśnie takie krążenie ma wieloznaczny sens. Mijanie się może trwać wieczność.

ZDROWE BIODRA

Ból stawów biodrowych i kłopoty z poruszaniem się to częsty problem osób starszych. Stawy biodrowe podlegają znacznym obciążeniom, szczególnie gdy ważymy trochę za dużo. Nadwaga okazuje się przyczyną różnych nieprzyjemnych dolegliwości. Dbanie o właściwą masę ciała i prawidłową dietę jest bardzo ważne dla naszego zdrowia.

Stawy biodrowe są stawami typu kula i panewka. Główka kości udowej porusza się w głębokiej panewce kości biodrowej. Umożliwia to ruchy nogi prawie we wszystkich kierunkach. Niestety, w starszym wieku często mamy problemy ze stawami biodrowymi. Wiele osób, zwłaszcza kobiet, poddaje się operacji chirurgicznej, która polega na zastąpieniu uszkodzonych części stawu endoprotezą. Wstawiany jest wtedy staw z metalu, ceramiki lub tworzywa sztucznego. Jednak operacja to ostateczność.

Lepiej wcześniej zapobiegać, utrzymując względnie prawidłową masę ciała i wykonując ćwiczenia, które wzmacniają staw biodrowy. Systematyczna aktywność ma na celu wzmocnienie mięśni poruszających staw biodrowy i pozwoli zminimalizować jego sztywność.

Ćwiczenia rozciągające łagodzą nieco ból i zwiększają ruchomość. Osobom z bólem stawów biodrowych zaleca się też hydroterapię. Trening w basenie pomaga złagodzić dolegliwości. Woda zmniejsza obciążenie stawów, pozornie ważymy w niej mniej, więc wykonywanie ćwiczeń jest łatwiejsze i bardzo skuteczne. Kto może, niech uzupełni podane niżej ćwiczenia o te w basenie. #

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.

fot. Andrzej Borys

Stań w rozkroku, ręce połóż na biodrach. W tej pozycji wykonaj skłon w bok. Najpierw w jedną, potem w drugą stronę. **Powtórz kilka razy.**

Usiądź na podłodze, nogi złącz stopami. Dłonie ułóż na wewnętrznej stronie kolan i delikatnie na nie naciskaj, rozpychając je na zewnątrz. Policz do sześciu i rozluźnij nogi. **Powtórz 5 razy.**

Potrzebna będzie gumowa piłka lub poduszka. Połóż się na plecach, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte na podłożu. Pomiędzy kolanami umieść piłkę lub jasiek, ściśnij poduszkę mocno kolanami, policz do pięciu i rozluźnij nogi.
Wykonaj przynajmniej 10 powtórzeń.

Połóż się na podłodze, ręce ułóż wzdłuż tułowia. Kolana złączone, nogi ugięte w kolanach. Nie odrywając barków od podłoża, połóż zgięte nogi na bok. Wytrzymaj, licząc do dziesięciu, wróć do pozycji wyjściowej i to samo wykonaj w drugą stronę – znów policz do dziesięciu. **Powtórz 5 razy.**

Wykonaj klęk podparty, nogi umieść pod biodrami, ręce pod barkami. Unieś ugiętą nogę w kolanie w bok, do wysokości biodra. Wytrzymaj 3 s, opuść i powtórz ćwiczenie w drugą stronę.
Zrób 6 powtórzeń na każdą stronę.

UWAGA! TO NIE SĄ ĆWICZENIA DLA OSÓB Z ENDOPROTEZĄ!

TEKST
MARCIN JASKULSKI

Kaizen spokoju

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

fot. Shutterstock

Małe, codziennie wprowadzane zmiany, które w dłuższej perspektywie czasowej tworzą wielką różnicę – tak w skrócie możemy podsumować japońską filozofię *kaizen*. W kolejnym artykule na jej temat pod lupę bierzemy spokój, a więc coś, czego wielu z nas ciągle poszukuje i za czym tęskni, nierzadko kojarząc związany z nim stan wyłącznie z latami beztroskiego dzieciństwa. Nie musi tak być.

CZY WARTO AŻ TAK SIĘ PRZEJMOWAĆ?

Obecne czasy nie sprzyjają zachowaniu spokoju. Nie, nie chodzi wyłącznie o pandemię koronawirusa, która spadła na nas wszystkich niczym grom z jasnego nieba i wytworzyła atmosferę strachu, podsycaną dodatkowo przez media. Chodzi też o to, że wszystkim nam przyszło żyć w czasach szybkich. W czasach, w których coraz częściej stawia się na ilość, a nie jakość. W czasach, w których piękno zewnętrzne nierzadko cenione jest bardziej niż charakter. I w końcu – w czasach, w których dostęp do informacji i najnowszych zdobyczy techniki stał się stosunkowo prosty. W efekcie albo obawiamy się, że coś nas ominie, albo też martwimy się, że zwyczajnie nie nadążymy za wszystkimi tymi zmianami. I często faktycznie tak się dzieje. Pytanie tylko, czy rzeczywiście powinniśmy się tym aż tak przejmować?

PRÓBY SKAZANE NA PORAŻKĘ

Prawda jest taka, że nader często sami sobie szkodzimy. Sami prowokujemy niepokój. Sami wypracowujemy wzorce zachowań, o których wiemy, że nie przynoszą niczego dobrego. A jednak wciąż to robimy. Chcielibyśmy się uspokoić, a zamiast tego czujemy, że stajemy się coraz bardziej nerwowi. Dlaczego? Ponieważ boimy się zmian. Pragniemy spokoju, ale nie zamierzamy ingerować ani w nasze codzienne przyzwyczajenia, ani w nasz własny światopogląd, ani też w inne obszary naszego życia, które sprawiają, że żyjemy w ciągłym stresie. Trochę przypomina to sytuację z filmu Marka Koterskiego *Dzień świra*. Główny bohater, Adaś Miauczyński, nieustannie próbuje odnaleźć spokój, jednak nie pozwalają na to jego natręctwa i jego, delikatnie mówiąc, niezbyt pozytywny stosunek do otaczającego świata. Jego próby opanowania własnego niepokoju skazane są na porażkę, ponieważ on sam nie zamierza niczego zmieniać. Zamiast tego oczekuje, że to rzeczywistość zmieni się dla niego. I choć taka postawa może wywoływać w nas uśmiech politowania, po krótkim zastanowieniu często dochodzimy do wniosku,

że zachowujemy się dokładnie tak samo (przynajmniej w niektórych sytuacjach).

NIE MYŚL O KOLORZE NIEBIESKIM

Dopóki nie odkryjemy źródła (lub źródeł) naszego zdenerwowania i nie zaczniemy wprowadzać w życie koniecznych zmian, nie osiągniemy upragnionego spokoju. Świat nie nagnie się do nas – to my musimy to zrobić. W przeciwnym wypadku każda próba uspokojenia się będzie przypominać pewne doświadczenie z psychologii polegające na niemyśleniu o wybranym kolorze. Usiądź, zamknij oczy i spróbuj powtarzać sobie: „Nie myśl o kolorze niebieskim, nie myśl o kolorze niebieskim". Chyba nietrudno się domyślić, jaki obraz pojawi się w naszych głowach... Niestety, podobny efekt osiągniemy, mówiąc: „Uspokój się". Zwłaszcza jeśli nie podejmiemy dodatkowo żadnych działań. Nie wprowadzimy zmian. Choćby niewielkich.

JAK PODSYCAMY WŁASNY NIEPOKÓJ?

Być może część osób absolutnie nie zgadza się z teorią, że często szkodzimy sobie sami. Jednak niemal wszyscy tak właśnie robimy. Podsycamy własny niepokój, często zupełnie nie zdając sobie z tego sprawy. Oto kilka przykładów, w jaki sposób się to odbywa:

Zdrowie. Niepokoją nas dziwne bóle w klatce piersiowej. Na nogach pojawiła się opuchlizna. Mamy problemy z trawieniem. Albo ząb zaczyna nas pobolewać. Co więc robimy? Nader często nic. Ignorujemy. Próbujemy przeczekać. Mamy nadzieję, że samo przejdzie. Ale przecież nie da się o tym nie myśleć, tak jak nie da się nie myśleć o kolorze niebieskim. Zaczynamy się niepokoić. Nasza podświadomość snuje, nierzadko mroczne, fantazje. Jednak do lekarza wybierzemy się dopiero, gdy sprawa stanie się poważna, a do dentysty, kiedy konieczne już będzie kosztowne leczenie kanałowe (albo nawet wyrwanie zęba). Tymczasem jedna wizyta odbyta wcześniej mogłaby nie tylko uratować nas od problemów, lecz także zaoszczędzić nam nerwów.

Złe wiadomości. Chcemy być dobrze poinformowani. Chcemy nadążać za światem. Chcemy wiedzieć, co dzieje się wokół. Włączamy więc telewizor, przeglądamy portale internetowe lub nieustannie słuchamy radia. I denerwujemy się. Denerwujemy się wypadkami, katastrofami i chorobami. Wściekamy na polityków. Płaczemy nad losami pojedynczych osób i całych narodów. Czujemy niepokój, ale mimo to serwujemy sobie kolejną porcję złych wiadomości. Owszem, wiemy, co dzieje się wokół, jednak przypłacamy to zdenerwowaniem. Zdenerwowaniem, które moglibyśmy ograniczyć, wprowadzając małe zmiany w stylu *kaizen*.

Zbyt wysoko postawiona poprzeczka. Bez względu na to, czego dotyczy, zbyt wysoko postawiona poprzeczka może wywołać niepokój, a czasami wręcz wściekłość. I znowu – sami to sobie robimy. Sami porywamy się z motyką na słońce. Sami wybieramy wzory do naśladowania. Tymi wzorami bywają na przykład osoby sprawniejsze, szczuplejsze, szybciej uczące się czy łatwiej radzące sobie z problemami. Słowem: takie, którym w pewnych dziedzinach nigdy nie dorównamy. Ciągłe porównywanie się do nich, ciągłe nadążanie za nimi i ciągłe ocenianie własnych postępów przez ich pryzmat – to prowadzi wyłącznie do stresu i niepokoju. Może więc czas zweryfikować swoje oczekiwania? Postanowić, że zrobimy wszystko na swój własny sposób? Sprawić, że będzie nas cieszyła sama droga do upragnionego celu, nie zaś dopiero jego osiągnięcie...?

Zbyt wysokie oczekiwania. Jeśli wciąż denerwujemy się na rzeczy, których i tak nie zmienimy, najwyższy czas zweryfikować własne podejście do nich. Nie oszukujmy się – nie zmieni się ani nasz mało sympatyczny sąsiad, ani opryskliwa sklepowa. Niezależnie od tego, jak bardzo będziemy się wściekać, że znowu pada, deszcz nie ustanie (w każdym razie nie natychmiast, gdy sobie tego zażyczymy). Świat nigdy nie będzie idealny – będą na nim choroby, wojny, głód i niesprawiedliwość. Nasze dzieci prawdopodobnie i tak pójdą własną drogą, niezależnie od tego, czy nam się to podoba, czy też nie. A synowa czy zięć nigdy nie będą tacy, jak sobie wymarzyliśmy... Za to już niewielkie zmiany w sposobie myślenia i praca nad akceptacją pewnych rzeczy sprawią, że będziemy przyjmować rzeczywistość z o wiele większą dozą spokoju.

STRES, KTÓRY NIE BLOKUJE

Czy celem małych zmian, wprowadzanych zgodnie z filozofią *kaizen*, jest osiągnięcie stanu absolutnej błogości? Nic z tych rzeczy. W pewnych sytuacjach stres jest potrzebny, a niepokój – całkowicie słuszny. Nie oznacza to jednak, że mamy dać się ponieść negatywnym emocjom, które będą nami targać i utrudniać nam codzienne funkcjonowanie. Osiągnięcie całkowitego spokoju nie jest możliwe, jednak postarajmy się obniżyć poziom stresu na tyle, by w żaden sposób nas nie blokował. Nie musimy odcinać się od świata – wystarczy, że nie pozwolimy, by wszedł nam na głowę. Zainteresujmy się swoim zdrowiem, odpuśćmy kolejny serwis informacyjny (np. wychodząc w tym czasie na krótki spacer), przestańmy konkurować z niedoścignionymi wzorami i zmniejszmy swoje oczekiwania, z pokorą przyjmując wszystko to, co dzieje się wokół nas. #

TEKST:
HALINA MOLKA

Łagodzą dolegliwości, przedłużają życie

NASI PRZODKOWIE CZĘSTO WYKORZYSTYWALI ZIOŁA, TWORZĄC UZDRAWIAJĄCE SPECYFIKI. DZIŚ ZIOŁOLECZNICTWO, KTÓRE SWEGO CZASU NIECO STRACIŁO NA POPULARNOŚCI, ZASTĄPIONE NOWOCZESNYMI FORMUŁAMI LEKÓW I SUPLEMENTÓW, WRACA DO ŁASK. TERAPIA ZIOŁOWA DOBRZE SPRAWDZA SIĘ ZWŁASZCZA U OSÓB STARSZYCH. DLACZEGO? BO ROŚLINY DZIAŁAJĄ ŁAGODNIEJ NIŻ LEKI, RZADZIEJ POWODUJĄ RÓWNIEŻ DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE.

fot. Matthew Feeney / Unsplash.com

ZIOŁOLECZNICTWO ZNANE OD PREHISTORII

Ziołolecznictwo to ogólna nazwa terapii za pomocą różnego rodzaju ziół. Wiedza o tych alternatywnych metodach leczenia jest odmianą medycyny naturalnej, która znowu stała się modna, tak samo jak żywność ekologiczna. Leczenie ziołami stosuje się w wielu środowiskach, przyznaje się do niego mnóstwo sławnych osób, a także instytucji. Dla jednych jest chwilowym trendem, dla innych – stylem życia.

– *Ziołolecznictwo, czy też bardziej profesjonalnie – fitoterapia – nie jest ani modą, ani stylem życia* – mówi Bartłomiej Byczkiewicz z Instytutu Ziołolecznictwa i Terapii Naturalnych. – *To błędne postrzeganie tej dziedziny wiedzy, która jest wciąż tym, czym była od zawsze: nauką o wykorzystaniu właściwości roślin w profilaktyce i leczeniu chorób ludzi oraz zwierząt* – dodaje specjalista.

Prawdą jest, że to dziedzina z tradycjami prawie tak starymi jak świat. Już Hipokrates (urodzony ok. 460 p.n.e.), zwany ojcem medycyny, w swoim dziele *Corpus Hipocraticum* wymienił ok. 300 leków pochodzenia naturalnego, w tym 200 leków roślinnych, a w I w. n.e. Pliniusz Starszy w *Naturalis historia* opisał aż 1000 gatunków roślin leczniczych. Prawdą jest też, że ze względu na prostotę i nierozerwalne powiązanie z naturą zagadnienia te stają się coraz popularniejsze jako pewnego rodzaju odskocznia od codzienności, choć bez solidnych podstaw wiedzy można dokonać wielu błędów i bardziej sobie zaszkodzić, niż pomóc.

Jednak od tamtej pory w tej dziedzinie wiele się zmieniło. Bo fitoterapia wykorzystuje nowe technologie. – *To dzięki rozwojowi zaawansowanych sprzętów możemy odkryć nowe zastosowania już znanych roślin leczniczych i substancji w nich obecnych, co niesie korzyści dla pacjentów. Nie jesteśmy również przeciwni nowoczesnym lekom. Jesteśmy wsparciem dla lekarzy i farmaceutów, którzy chcą wykorzystać naturalny potencjał w jeszcze skuteczniejszej ochronie naszego zdrowia* – zauważa specjalista i dodaje: – *Wielu z nich nie ma świadomości tego, że codziennie stosowane leki mają swoje źródło w ziołach, np. galegina występująca w zielu rutwicy stała się podstawą do opracowania metforminy, czyli związku powszechnie stosowanego w terapii cukrzycy.*

fot. Shutterstock

FITOTERAPIA TO DZIEDZINA Z TRADYCJAMI PRAWIE TAK STARYMI JAK ŚWIAT.

O LECZNICZYCH WŁAŚCIWOŚCIACH ZIÓŁ SŁYSZAŁ PRAWIE KAŻDY

Fitoterapię można stosować samodzielnie w domowym zaciszu. To może być jednak zgubne – niektóre zioła wykazują bowiem silne działanie, które może wywołać efekty niepożądane, a więc i zagrażać zdrowiu.

Bartłomiej Byczkiewicz ostrzega: – *Faktycznie, niektóre zioła wykazują silne efekty, ale takich nie kupimy w sklepie zielarskim czy aptece. Nie znaczy to, że wszystkie te, które są dostępne, są zupełnie nieszkodliwe, nawet bezpieczna roślina w przypadku specyficznych chorób może nam zaszkodzić. Dlatego jeżeli już coś wiemy na temat ziół, możemy sięgnąć po suszone surowce zebrane własnoręcznie, czy też zakupione. Natomiast gdy takiej wiedzy nie posiadamy, wybierzmy gotowe preparaty i uważnie przeczytajmy zamieszczoną ulotkę. Zawsze możemy poprosić obsługę sklepu zielarskiego lub farmaceutę o pomoc w doborze odpowiedniego produktu. Ulotka też zwykle wyczerpująco opisuje działanie preparatu i możliwe efekty niepożądane.*

Najlepiej jednak ziołowe terapie konsultować z lekarzem. Decydując się na samodzielne leczenie przy pomocy ziół, dobrze zapoznać się z ich właściwościami oraz z możliwymi skutkami ubocznymi. Postarajmy się też o pewne podstawy merytoryczne – warto pójść na organizowane (również w Warszawie) kursy zawodowe w kierunku zielarza fitoterapeuty oraz poczytać branżowe książki i czasopisma, których autorami są najlepsi specjaliści w tej dziedzinie. Dzięki takiemu przygotowaniu znacznie zmniejszymy szanse na popełnienie błędu, który mógłby sprawić, że nie osiągniemy pożądanego efektu.

TERAPIA ODPOWIEDNIA DLA SENIORÓW

Fitoterapia dobrze sprawdza się u osób starszych. – Wprawdzie działa wolniej niż leki, ale łagodne działanie związków aktywnych występujących w roślinach leczniczych niesie mniejsze ryzyko wystąpienia efektów ubocznych. Leki naturalne, zarówno te sporządzane własnoręcznie, jak i apteczne, łatwo podlegają zmianom dawkowania, dzięki czemu można stworzyć indywidualną terapię dla każdego pacjenta, przy uwzględnieniu jego chorób oraz podeszłego wieku – wyjaśnia Bartłomiej Byczkiewicz. – Niestety, nie wszystkie choroby, zwłaszcza te w stadium zaawansowanym i potencjalnie

→

fot. Shutterstock

groźne dla życia, można leczyć wyłącznie ziołami, ale nawet i tu sprawdzą się one jako dodatek wspomagający, pozwalający szybciej powrócić do zdrowia. Pomniejsze przypadłości i drobne dolegliwości bardzo dobrze reagują na leczenie ziołami, dlatego najpierw można skorzystać z naturalnych rozwiązań, aby przekonać się o ich skuteczności.

ŻURAWINA HAMUJE INFEKCJE, CZOSNEK OBNIŻA CIŚNIENIE

Osoby w podeszłym wieku często cierpią na zakażenia układu moczowego, zwykle na tle bakteryjnym. Fitoterapia w tym zakresie ma dużo do powiedzenia dzięki skutecznym surowcom: żurawina nie pozwala na rozwinięcie się infekcji, natomiast liście mącznicy lekarskiej, borówki brusznicy oraz gruszy wykazują działanie dezynfekujące, co w wielu przypadkach jest wystarczające do skutecznej terapii takich zakażeń. – *Również przekleństwo naszych czasów, czyli cukrzyca typu 2, poddaje się łagodzeniu (ale nie wyleczeniu), które niekiedy zupełnie wystarcza do kontrolowania postępu choroby. Wspomnę tutaj uznane już liść morwy, korę cynamonowca czy naowocnię (strąk) fasoli. Inna poważna choroba, miażdżyca naczyń, także poddaje się ziołolecznictwu: czosnek modyfikuje stężenie frakcji lipidów we krwi, podobnie korzystnie działa liść karczocha. Zwykle miażdżycy towarzyszy nadciśnienie tętnicze – i w tej chorobie czosnek dość znacznie obniża ciśnienie krwi (niekiedy nawet zbyt silnie), podobnie preparaty z ziela jemioły* – wylicza specjalista.

Wiele ziół ma właściwości kompleksowe, czyli wpływa dobroczynnie na cały organizm, inne natomiast łagodzą konkretne dolegliwości. Niektóre rośliny mogą działać naprawdę mocno lub na odwrót – niekorzystnie, np. ze względu na wybrane choroby, alergie czy nietolerancje

WIELE ZIÓŁ MA WŁAŚCIWOŚCI KOMPLEKSOWE – WPŁYWAJĄ DOBROCZYNNIE NA CAŁY ORGANIZM.

pokarmowe. A co, jeśli chory ma kilka chorób współistniejących? – *Odpowiedź na to pytanie nie jest łatwa: zwykle przy licznych schorzeniach stosuje się różne leki, zazwyczaj na receptę. W takiej sytuacji powinniśmy traktować każdy nowy preparat roślinny czy zioło jako kolejny lek, który może zarówno pomóc, jak i zaszkodzić poprzez chociażby zablokowanie działania już zażywanego środka. To nie pozostaje bez znaczenia dla naszego organizmu, zwłaszcza dla układu trawiennego, wątroby oraz nerek. Dlatego do każdego takiego przypadku należy podejść bardzo poważnie i, co istotne, indywidualnie. Nasze własne zdrowie powinno być dla nas wartością nadrzędną, dlatego nie można podejmować tak poważnych decyzji bez szczegółowego przeczytania kilku, a nawet kilkunastu artykułów naukowych albo konsultacji ze specjalistą ziołolecznictwa, farmaceutą lub lekarzem. Pamiętajmy, że zioła nie są dla naszego organizmu obojętne* – podkreśla Bartłomiej Byczkiewicz.

NAPARY, ODWARY, PŁUKANKI, MAŚCI CZY OKŁADY

Roślin da się używać pod różnymi postaciami: jedne surowce zielarskie można wytrawiać wodą (napary, odwary, również okłady), inne się do tego nie nadają, bo związki działające leczniczo przechodzą tylko do oleju albo etanolu (spirytusu). Nasz specjalista zauważa: – *Dobrym przykładem takiej różnorodności jest dziurawiec: do wody przejdą związki wspomagające wydzielanie żółci i poprawiające ogólną czynność układu trawiennego, natomiast do alkoholu trafią substancje przydatne w leczeniu wyczerpania*

psychicznego i stanów depresyjnych, dlatego w aptekach można kupić nalewkę dziurawcową.

Większość obecnych w handlu ziół można przygotowywać z wodą jako napary i odwary – informacje zwykle znajdują się na opakowaniu. Oczywiście są też surowce, których nie trzeba przetwarzać w żaden sposób – orzechy, owoce i warzywa także mają wiele korzystnych właściwości, a tych nie musimy dodatkowo z nich wydobywać. Wspomnianą już żurawinę w terapii zakażeń układu moczowego możemy przyjmować w postaci skoncentrowanego wyciągu w tabletkach, ale również jako sok.

KUPIĆ ŁATWO, ALE ZBIERANIE MOŻE BYĆ PRZYJEMNE

Wielu z nas zadaje sobie pytanie, czy można zbierać zioła samemu, czy lepiej kupować je w aptece lub sklepie zielarskim? Za każdym takim wyborem z pewnością stoją jakieś argumenty: łatwo kupić, ale ile przyjemności niesie własnoręczne zebranie! Te spacery po łące, lesie, zrywanie liści, kwiatów czy pączków... Wprawdzie to niełatwa praca, ale kontakt z naturą, świeżym powietrzem także wpływa pozytywnie na zdrowie. Dodatkowo to forma rehabilitacji u osób z obniżoną sprawnością w dłoniach. Wprawdzie nie wiemy, ile cennych związków ma to, co zerwiemy, ale świadomość, że to nasza własna praca, działa bardzo silnie na procesy samoleczenia. Rumianek, krwawnik, miętę, kwiaty i owoce róży oraz czarnego bzu możemy bez problemu zebrać sami – na pewno będą miały wysoką wartość. Mniej dostępne zioła – liść karczocha czy kwiatostan głogu – kupujmy już w sklepach zielarskich i aptekach. Wiele z nich ma status leku bez recepty i o taki prośmy, gdyż to gwarancja jakości i zgodności z normami krajowymi i unijnymi. Inne z kolei są dostępne jako suplementy diety, ale jeżeli pochodzą od znanych, renomowanych producentów, również możemy je kupić bez obawy o ich skuteczność.

fot. Chinh le Duc / Unsplash.com

WIĘKSZOŚĆ ZIÓŁ MOŻNA PRZYGOTOWYWAĆ Z WODĄ JAKO NAPARY I ODWARY.

ZIOŁA NA ŁĄCE I W OGRÓDKU

Jednak, aby przygotować leczniczy napar ziołowy, nie zawsze trzeba biec do sklepu zielarskiego po potrzebne składniki. Mieszkając na przedmieściach lub na wsi, można znaleźć wiele okazów na codziennym spacerze. Warto jednak upewnić się, że pochodzą z terenu niepryskanego chemikaliami. Szukajmy ziół, które rosną w oddaleniu od ludzkich siedzib i ruchliwych dróg, gdzie często poruszają się samochody. Każda roślina ma ulubione warunki: jedne będą rosły na łące, inne – na miedzach pól, jeszcze inne – w lasach i wilgotnych miejscach. Dobrze jest zaopatrzyć się w atlas z barwnymi zdjęciami i informacjami, gdzie takowych szukać. Wiele roślin napotkamy w naszym bliskim otoczeniu: rumianek, krwawnik, mniszek lekarski, przetacznik, jasnotę czy fiołek trójbarwny.

Liście zrywa się zaraz po ich rozwinięciu, dobre są miesiące późno wiosenne. Kwiaty pozyskujmy na chwilę przed pełnym rozwinięciem, wszystko zależy od miesiąca, w którym dana roślina kwitnie. Ziele, czyli całe części nadziemne, zbierajmy w okresie kwitnienia, pamiętając, by nie zrywać nagich łodyg – muszą być ulistnione. Owoce i nasiona najlepsze są w czasie ich dojrzewania, natomiast kora – wczesną wiosną, gdy zaczynają krążyć soki w drzewach. Korzenie i kłącza zwykle wykopuje się jesienią, ale niekiedy praktykuje się pozyskiwanie zaraz po rozmarznięciu gleby w lutym lub marcu. Każda roślina, każdy organ z niej zbierany jest inny, dlatego nie można opisać tego w jednym akapicie – do tego trzeba całego podręcznika!

Zebrane części roślin rosnące nad ziemią (liście, ziele, korę) suszmy luźno rozłożone w warunkach naturalnych, czyli w cieniu i przewiewie – niech same stracą swoją wilgoć. Korzenie i kłącza najpierw musimy dobrze oczyścić z ziemi za pomocą wody i szczoteczki, drobno pokrajać na plasterki i wysuszyć w podobny sposób lub w ciepłym miejscu – w warunkach domowych przyda się suszarka do grzybów.

Artykuł powstał przy współpracy z mgr. inż. Bartłomiejem Byczkiewiczem, wykładowcą w Instytucie Zielarstwa Polskiego i Terapii Naturalnej s.c., redaktorem naukowym serii wydawniczej „Kocham Zioła”. #

Fot. Shutterstock

TEKST:
AGNIESZKA MARIANNA MALINOWSKA

Opowieść o drzewie

LIPA. WIELKIE DRZEWO, KTÓRE JEST NA NASZYCH ZIEMIACH OD ZAWSZE, PRZEZ TYSIĄCE LAT CZCZONE JAKO ŚWIĘTE, PRZYPISYWANE ŁADZIE (ŁADA, LADA, LEILA), BOGINI PŁODNOŚCI, ŻYCIA RODZINNEGO, MIŁOŚCI, ŁAGODNOŚCI, SPRAWIEDLIWOŚCI. WYSTĘPUJE OD HISZPANII PO SYBERIĘ, NAJCZĘŚCIEJ W DWÓCH ODMIANACH: DROBNOLISTNEJ I WIELKOLISTNEJ.

LIPA – DRZEWO MAGICZNE

To jedno z czterech świętych drzew – można zjeść niemalże wszystkie jego części, robi się z niego meble i węgiel drzewny. Drewno z lipy, jasne i łatwe w obróbce, jest ulubionym materiałem rzeźbiarzy i lutników. Pączki, liście, kwiaty, orzeszki warto spożywać nie tylko dla niezwykłego smaku, lecz także dla zdrowia oraz urody.

Lipa – magiczne drzewo żyjące od 500 do 1000 lat, osiąga wysokość 35-40 m, było obecne w starosłowiańskich świętych gajach, gdzie odbywały się, w jego cieniu, sądy, rozmowy pokojowe oraz rytuały poświęcone bogom, przeważnie związane z pierwiastkiem żeńskim. W konarach jawiły się zjawy, a spod korzeni wypływały źródła życiodajnych wód. W rytuałach starosłowiańskich używano młodych gałązek lipy do plecenia wianków w sobótkowe święta oraz dla obydwojga nowożeńców. Panny, w wieczór przed swadźbą, nacierały ciało miodem z nektaru kwiatów tego drzewa – miało to zapewnić powab i cudowną woń. Trunek stworzony z miodu był gwarantem dobrego humoru, zabawy oraz łagodności w stanie oszołomienia.

DRZEWO, KTÓRE CHRONI

Lipa, w dawnej Polsce, sadzona była zawsze, gdy narodziła się dziewczynka – często nadawano jej to samo imię. Drzewo można było ściąć dopiero wówczas, gdy latorośl wychodziła za mąż, by zrobić z niego stół do domu młodych i kołyskę dla dziecka. Zatknięty nad łożem małżeńskim w obrazie Matki Boskiej pęd miał zapewnić spokojne, ale i płodne pożycie małżeńskie. W tradycji chrześcijańskiej to drzewo maryjne sadzone przy kapliczkach – kwitnące gałązki służą do dziś do dekorowania ołtarza w dniu Bożego Ciała.

Z drewna lipowego wyrabiano nie tylko kołyski, które zapewniały spokojny sen, służyło ono także do wyrobu łóżek oraz trumien. Miękkie, giętkie drzewo wykorzystywano również do wyrobu naczyń kuchennych i elementów wyposażenia wnętrz. Legenda głosi, że w lipy nigdy nie uderza piorun, dlatego też często sadziło się je blisko domostw, aby zapewniły ochronę ich mieszkańcom.

TRAKT KRÓLEWSKI, W ODCINKU OD BELWEDERSKIEJ, SOBIESKIEGO, PRZEZ ULICĘ WILANOWSKĄ DO PRZYCZÓŁKOWEJ, CZYLI DO SAMEGO PAŁACU WILANOWSKIEGO, OBSADZONY JEST STARODRZEWIEM LIPOWYM. NA TERENIE WARSZAWY ZNAJDUJE SIĘ TEŻ DZIEWIĘĆ CENNYCH POMNIKÓW PRZYRODY – LIP, KTÓRE SĄ OBJĘTE OPIEKĄ KONSERWATORA.

NA ZDROWIE

Węgiel drzewny z lipy (*Tiliae carbo*) był używany do celów leczniczych, ma właściwości przeciwbiegunkowe, pochłaniające, osuszające skórę i błony śluzowe, powlekające. Może być stosowany doustnie oraz zewnętrznie jako zasypka na ropiejące i sączące zmiany.

Od wieków jadano liście, pąki i młode pędy lipy zawierające fenolokwasy, flawonoidy i glikozydy o działaniu moczopędnym, wzmacniającym naczynia krwionośne, przeciwzapalnym i antyseptycznym. Obniżają też ciśnienie krwi.

Wiosną rozwijające się liście są miękkie, delikatne i smaczne, nadają się na sałatki. Młode zbieramy długo przed kwitnieniem, suszymy w cieniu, by cały rok mieć dostęp do pysznych naparów. Ze współczesnej wiedzy naukowej wiemy, że liście mają działanie nawilżające, co jest wykorzystywane w kosmetologii: z ekstraktów liści lipy produkuje się cudowne kremy i szampony do włosów. Stosowany napar działa jak środek przeciwzapalny, antyseptyczny, nawilżający i osłaniający, szczególnie przydatny w pielęgnowaniu i leczeniu skóry suchej, podrażnionej, z wypryskami. Poprzez zwiększenie uwodnienia skóry podnosi elastyczność i sprężystość skóry, zmniejsza łojotok i hamuje proces pękania i łuszczenia naskórka. Działa wybielająco na cerę. Płukanki w naparze zmniejszają suchość włosów, hamują powstawanie łupieżu suchego i zwiększają wytrzymałość pasm na uszkodzenia mechaniczne. Zmniejsza się świąd skóry*. #

PRZEPIS NA KĄPIEL W WYWARZE Z LIŚCI LIPY:
2-3 garści liści lub kwiatu zagotować w 5 l wody, parzyć 30 min., pozostawić do wystudzenia, odcedzić, wlać do wanny i zanurzyć się w kąpieli w temperaturze 35-38°C na ok. 20 min. Wychodzimy bez wycierania, tylko otulamy się prześcieradłem, nie trzeba już potem używać żadnych balsamów, kremów na ciało, skóra będzie nawilżona i nakarmiona.

Kąpiel jest również pomocna w przeziębieniach, bólach stawów i bezsenności.

OKŁADY NA OCZY Z NAPARU KWIATÓW LUB LIŚCI:
przy stanach zapalnych spojówki i powiek, przy uczuciu suchości i piasku w oczach, przy zmęczeniu, obrzęku powiek oraz przy cieniach i workach pod oczami.

Napar z kwiatów *Infusum Flor. Tiliae* 10 proc., w dawce 2-3 szklanki dziennie, wzmaga wydzielanie potu, szczególnie w przebiegu gorączki. Śluzy zawarte w naparze działają osłaniająco, zmiękczająco, przeciwkaszlowo i łagodząco na podrażnienia błony śluzowej przewodu pokarmowego i gardła. Flawonoidy, olejek eteryczny i glikozydy fenolowe mają właściwości uspokajające i rozkurczowe. Napar zwiększa diurezę.

Przepis: 2 łyżki rozdrobnionych kwiatów zalać szklanką wrzącej wody, parzyć pod przykryciem ok. 15 min. Ze świeżych kwiatów pozyskiwany jest również olejek eteryczny o działaniu antyseptycznym, wykrztuśnym, rozkurczowym, napotnym, przeciwbólowym i żółciopędnym.

Owoce lipy to kuliste orzeszki. Świeże, zielone, po roztarciu na papkę z niewielką ilością przegotowanej wody mogą być stosowane w leczeniu stanów zapalnych gardła, przełyku, żołądka i jelit, ponadto jako środek przeciwkaszlowy i pobudzający regenerację nabłonków przewodu pokarmowego. Roztarte niedojrzałe owoce lipy, na mleku lub wodzie, to dobry środek odżywczy, usuwający zgagę i łagodzący objawy choroby wrzodowej.

Orzeszki zawierają także śluzy, białka, skrobię, flawonoidy i olej. Olej tłoczony na zimno jest szczególnie cenny po podaniu doustnym i zastosowaniu na skórę. Przyspiesza gojenie ran i owrzodzeń, usuwa stany zapalne, doskonale natłuszcza, znosi świąd. Jest źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, zasobny w kwas linolowy (49-60 proc.) typu omega-6, kwas oleinowy (16-22 proc.) omega-9 oraz palmitynowy (8-10 proc.), ponadto w fitosterole, kwas sterkulowy (sterculic acid) i malwalowy (malvalic acid), które należą do cyklopropanowych kwasów tłuszczowych*.

W LOGOTYPIE CENTRUM AKTYWNOŚCI MIĘDZYPOKOLENIOWEJ „NOWOLIPIE” ZNAJDUJE SIĘ LIŚĆ LIPY, ZAPEWNIA ON NIEWĄTPLIWIE OCHRONĘ DLA TEGO MIEJSCA NA PRZYSZŁOŚĆ, NIE TYLKO PRZED PIORUNAMI.

fot. Shutterstock

Źródła: https://rozanski.li/ i https://slowianowierstwo.wordpress.com/2015/07/27/drzewa-w-obrzedowosci-slowian/

PSZCZOŁA MIODNA

fot. Jason Leung / Unsplash.com

TEKST:
HALINA MOLKA

Rady na żądlące owady

LATO MA SWOJE NIEZAPRZECZALNE UROKI: JEST ZIELONO, CIEPŁO, PACHNĄ KWIATY, DOJRZEWAJĄ OWOCE. PRZYRODA MA SWÓJ NAJLEPSZY CZAS. NIESTETY, SWÓJ CZAS MAJĄ RÓWNIEŻ OWADY, A TO POTRAFI UPRZYKRZYĆ LETNI WYPOCZYNEK. A NAWET WIĘCEJ: **BLISKIE SPOTKANIE Z OWADAMI Z RODZINY PSZCZOŁOWATYCH MOŻE BYĆ POTENCJALNIE NIEBEZPIECZNE.** JAK ODRÓŻNIĆ JE OD SIEBIE? JAK USTRZEC SIĘ PRZED UŻĄDLENIEM? CO ROBIĆ, GDY JEDNAK DO NIEGO DOJDZIE?

O WSZYSTKICH TYCH SPRAWACH Z MATEUSZEM KĘSYM, DOKTORANTEM W PRACOWNI PSZCZELNICTWA NA UNIWERSYTECIE PRZYRODNICZYM W POZNANIU, ROZMAWIA HALINA MOLKA.

Na użądlenia jakich owadów jesteśmy narażeni w naszej strefie klimatycznej?

Różnych. Najczęściej atakują nas osy i pszczoły, ale równie nieprzyjemnymi i dotkliwymi mogą być użądlenia lub pokąsania przez komary, mrówki i muchówki, szerszenie. I wcale nie musimy wybierać się do lasu, na łąkę czy nad jezioro, bo te owady spotkamy też w przestrzeni miejskiej, a ukąszeni możemy zostać nawet podczas krótkiego spaceru wokół bloku.

Na gniazda owadów możemy natknąć się w wielu miejscach w ziemi, dziuplach, ścianach budynków. Przykładowo kuliste gniazda os mogą znajdować się na gałęziach drzew i krzewów, poddaszach. Szerszenie (dorosłe owady mają ok. 4,5 cm długości) lubią dziuple w lasach i parkach, a także stare ule, skrzynki lęgowe, ściany budynków.

Na terenie Polski występuje blisko 500 gatunków pszczół, ale na co dzień w naszym otoczeniu stykamy się z kilkoma najpospolitszymi gatunkami, np. pszczołą miodną lub murarką ogrodową, czy trzmielami: ziemnym, kamiennikiem, rudym. Dodam, że trzmiele i murarki wykazują się wyjątkowo dużą łagodnością i brakiem agresywności

w stosunku do ludzi, dlatego nie musimy się ich obawiać. Odwrotną sytuację obserwujemy w przypadku os i szerszeni przejawiających większą agresywność.

Skoro osy i pszczoły atakują najczęściej, to poświęćmy im nieco więcej uwagi. Zwłaszcza że często te pierwsze są mylone z drugimi.
Mylimy osy z pszczołami, ponieważ kolorystycznie są do siebie podobne. Mimo tego podobieństwa znacznie się różnią, a ich użądlenia wymagają innego postępowania.

Zatem jak odróżnić osę od pszczoły?
Pszczoły mają ciało wraz z odwłokiem w odcieniach miodowych, brązowych lub pomarańczowych (w zależności od rasy i linii pszczół miodnych ich barwy mogą być nieco zróżnicowane), są bardziej owłosione, stonowane kolorystycznie i krępe niż osy. Te drugie z reguły są mniejsze od pszczół, odwłok mają wyraźny żółto-czarny, szczuplejszy, ale dłuższy.

Poza tym pszczoły swoje gniazda budują przeważnie nad powierzchnią ziemi, najczęściej na drzewach, w szczelinach domów lub w spróchniałych dziuplach, a osy – na ziemi lub w jej głębi, czasem podwieszają je na poddaszach lub dachach budynków gospodarczych. Pszczoły żywią się jedynie pokarmem roślinnym (pyłkiem, nektarem lub gotowymi produktami przeznaczonymi do hodowli pszczół), a osy jedzą też pokarm zwierzęcy. To właśnie dlatego tak często spotykamy je w naszym najbliższym otoczeniu podczas spożywania posiłków, które często próbują przechwycić chociażby w niewielkich kawałkach, np. lody, cukierki, a nawet wędliny.

A czym różni się użądlenie osy od użądlenia pszczoły?
Osy mogą żądlić wiele razy, natomiast pszczoły – tylko raz, gdyż podczas użądlenia zostawiają w skórze ofiary swoje żądło. Również ilość jadu, który osa aplikuje, jest często dużo mniejsza niż w przypadku pszczoły.

Osy najczęściej atakują w pojedynkę, pszczoły – w grupie. Pszczoły z natury są spokojne, a napadają jedynie wtedy, gdy są rozdrażnione, sprowokowane. Atakują gromadnie, gdy podejdziemy bardzo blisko miejsca ich bytowania, czyli ula. Podobnie zachowują się szerszenie (ich użądlenie może być niebezpieczne dla osób uczulonych na jad owadów błonkoskrzydłych), które są mniej agresywne od os i trudniej je sprowokować, ale atakują w przypadku zbliżenia się do ich gniazda. Osy natomiast są bardzo agresywne z natury i mogą użądlić zupełnie nieprowokowane.

Co robić w przypadku ataku? Brać nogi za pas?
Absolutnie nie. Kiedy osa, pszczoła czy szerszeń pojawi się w pobliżu, trzeba powoli odejść z takiego miejsca, nie należy wykonywać gwałtownych ruchów, by nie sprowokować ataku.

Jak osa lub pszczoła sobie nas upatrzy, to trudno się od niej uwolnić…
Owady bywają natrętne, potrafią długo krążyć w pobliżu i naprzykrzać się, by dopaść jedzenie, które konsumujemy w trakcie spaceru lub na pikniku rodzinnym w parku czy lesie. Wprawdzie takie natręctwo to cecha bardziej typowa dla os niż pszczół, ale i jedne, i drugie przekazują do swoich gniazd informacje o możliwości zdobycia pokarmu. Skutkuje to tym, że po krótkim czasie jesteśmy oblegani przez więcej owadów.

Czym grozi użądlenie przez pszczołę lub osę?
Użądlenia pszczół i os, choć powodują duży dyskomfort, na ogół nie zagrażają życiu ani zdrowiu. A dokładniej – dorosła zdrowa osoba raczej nie ma się czego obawiać. Inaczej jest w przypadku alergików uczulonych na jad. Użądlenia bywają groźne także dla seniorów oraz dzieci, które ciężej znoszą ugryzienia owadów, a poza tym wywołują u nich płacz, strach i panikę. W przypadku właśnie tych osób może być wymagana jak najszybsza interwencja lekarska.

Nie można tego bagatelizować…
W żadnym wypadku. Pszczoły, osy i szerszenie powodują śmierć ok. 40 tys. osób rocznie. Prawie jedna trzecia dorosłych wykazuje nadwrażliwość na jad tych owadów. Jest on mieszanką silnych enzymów i peptydów – dostając się pod skórę, powoduje reakcję zapalną: ból, pieczenie, obrzęk czy zaczerwienienie, a u osób uczulonych jad może być nawet przyczyną zgonu (!). Należy pamiętać, że szerszeń może użądlić nawet kilka razy, a jego jad zawiera większą dawkę toksyn niż jad pszczół czy os. Liczba użądleń też ma znaczenie, ponieważ do organizmu trafia każdorazowo większa dawka jadu.

Przestrogą niech będzie opisywane ostatnio przez media zdarzenie w powiecie wałbrzyskim. Leśniczy podczas zbierania grzybów natknął się na gniazdo szerszeni, które go użądliły. Mężczyzna zdołał wezwać pomoc, po czym stracił przytomność. Doszło do zatrzymania akcji serca. Ratownikom, którzy przybyli na miejsce, niestety nie udało się go uratować.

A co, jeśli nie wiemy, czy jesteśmy uczuleni na określony rodzaj jadu?
Wtedy istotne jest obserwowanie miejsca użądlenia. Jeśli szybko puchnie, a jego zasięg się powiększa, to należałoby zgłosić się na pogotowie. Jeżeli widoczne jest tylko miejsce →

OSA

fot. Ante Hamersmit / Unsplash.com

TRZMIEL

fot. Thomas Jorn / Unsplash.com

PRZED KOMARAMI ORAZ MUCHÓWKAMI ZABEZPIECZAJĄ NAS ŚRODKI ODSTRASZAJĄCE OWADY. W KONTAKCIE Z PSZCZOŁAMI, OSAMI CZY SZERSZENIAMI POZOSTAJE JEDYNIE OSTROŻNOŚĆ.

ukłucia i lekkie zaczerwienienie, to raczej nie ma takiej potrzeby.

Czy jest jakiś skuteczny sposób, by uniknąć użądlenia czy ukąszenia przez owada?

Przed komarami oraz muchówkami jesteśmy w stanie zabezpieczać się, stosując powszechnie dostępne środki odstraszające owady. W zależności od rodzaju substancji okres, w trakcie którego jesteśmy bezpieczniejsi, może się różnić, jednakże na krótkie spacery to dobre zabezpieczenie.

Natomiast w kontakcie z pszczołami, osami czy szerszeniami pozostaje jedynie ostrożność. Oczywiście możemy zmniejszyć prawdopodobieństwo użądlenia czy ukąszenia, unikając miejsc, gdzie owady gromadzą się najczęściej, np. osiedlowych pojemników na śmieci, sklepów ze słodkimi produktami oraz szeregu innych, gdzie mają łatwy dostęp do pokarmu, jednak nie sposób tego robić na co dzień. Poza tym owady te częściej atakują w momencie, gdy na nich usiądziemy lub gdy mamy w ręku coś słodkiego (głównie osy). Większość osobników zapylających wykorzystuje żądło jako ostateczną możliwość obrony i nie nadużywa go. Pszczoły zwłaszcza, gdyż zostawiając żądło w naszym ciele, niszczą niektóre narządy wewnętrzne, a przez to umierają. Mam jeszcze dwie dobre rady: unikajmy silnych perfum, płynów po goleniu, innych wonnych preparatów. No i przed wybraniem miejsca na piknik, rozejrzyjmy się, czy w pobliżu nie znajduje się gniazdo. Jeśli będzie, nie niszczmy go, tylko poszukajmy innego zakątka.

Dziękuję za rozmowę. #

SZERSZEŃ

fot. Shutterstock

Aby nasz pobyt na łonie natury nie zakończył się kłopotami, dobrze jest znać zasady udzielania pierwszej pomocy po użądleniu pszczoły lub osy, gdyż właściwa reakcja może uratować komuś życie.

Wstrzyknięty podczas użądlenia jad powoduje ból, zaczerwienienie i obrzęk. Pojedyncze użądlenie nie powinno być niebezpieczne, ale wrażliwość poszczególnych osób na jad jest zróżnicowana.

Niebezpiecznie jest wtedy, gdy osoba użądlona okazuje się uczulona na jad, gdyż może dojść do wstrząsu anafilaktycznego, który zagraża życiu. Jego objawy to m.in.: bladość skóry, spadek ciśnienia krwi, zawroty głowy, nudności oraz wymioty, obrzęk języka lub twarzy, przyśpieszone czynności serca, wysypka, uczucie ściskania klatki piersiowej, duszność, omdlenie. Wymaga to jak najszybszej interwencji lekarskiej. Wcześniej potrzebna może okazać się pierwsza pomoc. Oto jak powinna wyglądać:

- Ułóż użądloną osobę w pozycji leżącej na plecach z nogami lekko uniesionymi do góry, zapewnij dostęp świeżego powietrza.
- Natychmiast zadzwoń po pomoc – po pogotowie ratunkowe (tel. 112 lub 999).
- Sprawdź, czy poszkodowany nie ma opaski na nadgarstku z informacją o chorobie (cukrzyca, padaczka, alergia), w przypadku alergii zobacz, czy ma przy sobie ampułko-strzykawkę z adrenaliną. Adrenalinę zaaplikuj w mięsień uda.
- Nieprzytomnemu nie podawaj nic do picia.
- W przypadku wymiotów ułóż osobę użądloną w pozycji bocznej ustalonej.
- W przypadku ustania czynności życiowych (braku tętna i oddechu) natychmiast rozpocznij masaż serca i sztuczne oddychanie – kontynuuj do czasu przyjazdu zespołu ratownictwa medycznego.

*Informacje dotyczące udzielania pierwszej pomocy osobom uczulonym na jad owadów pochodzą ze strony Głównego Inspektoratu Sanitarnego: https://gis.gov.pl/zdrowie/pszczoly--osy-szerszenie-pierwsza-pomoc-przy-uzadleniach-jak-sie-zachowac-gdy-dojdzie-do-uzadlenia-przez-pszczole-lub-ose/.

TEKST:
MONIKA JUCEWICZ

OLEJKI NA LATO

fot. Sarah Gualtieri / Unsplash.com

W DRODZE EWOLUCJI ROŚLINY WYKSZTAŁCIŁY WŁASNE MECHANIZMY OBRONNE PRZED NISZCZĄCYM DZIAŁANIEM MIKROBÓW. JEDNYM Z TAKICH NARZĘDZI SĄ SUBSTANCJE LOTNE ZAWARTE W OLEJKACH ETERYCZNYCH. NIEKTÓRE Z NICH MAJĄ ZA ZADANIE ODPĘDZAĆ NATRĘTNE I SZKODLIWE OWADY. **DLATEGO WARTO JE STOSOWAĆ LATEM – NIE DOŚĆ, ŻE REGENERUJĄ CIAŁO I HARMONIZUJĄ UMYSŁ, TO DODATKOWO SĄ SKUTECZNYMI REPELENTAMI.**

OLEJEK ETERYCZNY Z CYTRONELLI, trawy uprawianej m.in. na Jawie, wspaniale pielęgnuje cerę dojrzałą i problematyczną, zwalcza nieprzyjemny zapach, regulując nadmierną potliwość. Działa rozkurczowo, co daje znakomite efekty w relaksujących masażach sforsowanych i napiętych mięśni, jest też przydatny do łagodzenia bólu. Jego silne właściwości antyseptyczne i przeciwzapalne niszczą szkodliwe bakterie i grzyby. Komary i kleszcze nie tolerują jego zapachu.
Zastosowany w kominku aromaterapeutycznym usuwa zmęczenie, przynosi pogodny nastrój, a przy okazji poprawia koncentrację. Łagodzi przykre stany apatii, niepewności, lęku czy rozkojarzenia oraz poprawia jakość snu.
Olejek z cytronelli posiada specyficzny aromat, nie przez wszystkich akceptowany, ale w połączeniu ze znanym i uwielbianym, zwłaszcza przez kobiety, olejkiem eterycznym z geranium stanowi doskonałą kompozycję do letniej pielęgnacji dojrzałego ciała.
•Kilka kropli mieszaniny rozpuść w oleju tłoczonym na zimno i delikatnie wmasuj w ciało, np. po porannej kąpieli.

OLEJEK ETERYCZNY Z CEDRU WIRGINIJSKIEGO, destylowany z gałęzi tego drzewa, to doskonały antyseptyk, zapobiega zakażeniu ran i chroni je przed tężcem, pielęgnuje skórę skłonną do podrażnień, alergii i skaleczeń. Uśmierza każdy rodzaj skurczów i związane z nimi dolegliwości – łagodzi skurcze dróg oddechowych, jelit, mięśni oraz serca.
To doskonały środek uspokajający, dodaje pewności siebie, pomaga uzyskać głęboki relaks i zdrowy sen, jest niezwykle skuteczny przy problemach z bezsennością. Przebywanie w jego aurze jest korzystne dla osób wrażliwych, z trudem odzyskujących spokój. Jego ciepły, wzmacniający aromat upodobali sobie mężczyźni.
Olejek cedrowy, połączony z olejkiem lawendowym, potęguje przyjemne wrażenia zmysłowe, a także podnosi właściwości antyseptyczne, kojące nerwy i gojące skórę.
Ta mieszkanka chroni równocześnie przed natrętnymi muszkami i chrząszczami.
•Dodaj kilka kropli mieszaniny do oleju roślinnego i sporządź kojący kosmetyk do wieczornej pielęgnacji ciała lub przed towarzyskim spotkaniem w ogródku.

OLEJEK ETERYCZNY Z GOŹDZIKÓW, pozyskiwany z pąków drzewa goździkowego, nie przypomina zapachem popularnych niegdyś kwiatów i nie ma z nimi nic wspólnego. Znany jest u nas bardziej jako przyprawa niż składnik perfum, a także środek do uśmierzania bólu zębów i głowy. Charakteryzuje się silnym działaniem antyseptycznym i przeciwbólowym, zwłaszcza przy reumatyzmie i artretyzmie.
W połączeniu z olejkiem eukaliptusowym tworzy aromatyczną mieszankę, która odświeża, orzeźwia i rozwesela. Oba olejki znane są z działania stymulującego, jako afrodyzjaki, zalecane do stosowania w kominku aromaterapeutycznym.
Owady, takie jak karaluchy, muchy, komary i mole spożywcze, nie znoszą ich zapachu. Kilka kropli mieszaniny dodanej do płynu przy myciu szafek kuchennych spowoduje, że robactwo będzie omijało pomieszczenie z daleka.
•Gazik umoczony w mieszaninie olejków rozpuszczonych w oleju roślinnym przyłóż do bolącego kolana lub stopy i delikatnie wmasuj – dyskomfort szybko ustąpi.
•Gdy boli cię ząb, użyj nierozcieńczonego olejku goździkowego – wystarczy kropla, by odczuć ulgę.
Warto zawsze mieć przy sobie buteleczkę z olejkami – w podróży uchronią nas przed różnymi bólami, ukąszeniami robactwa i przytłumią obce, natrętne zapachy, trudne do usunięcia.
Pamiętaj, że olejki eteryczne działają bardzo intensywnie, używaj ich wyłącznie w formie rozcieńczonej (wyjątkiem jest zastosowanie olejku goździkowego na ból zęba). Wybieraj jedynie te, których zapach ci się podoba. #

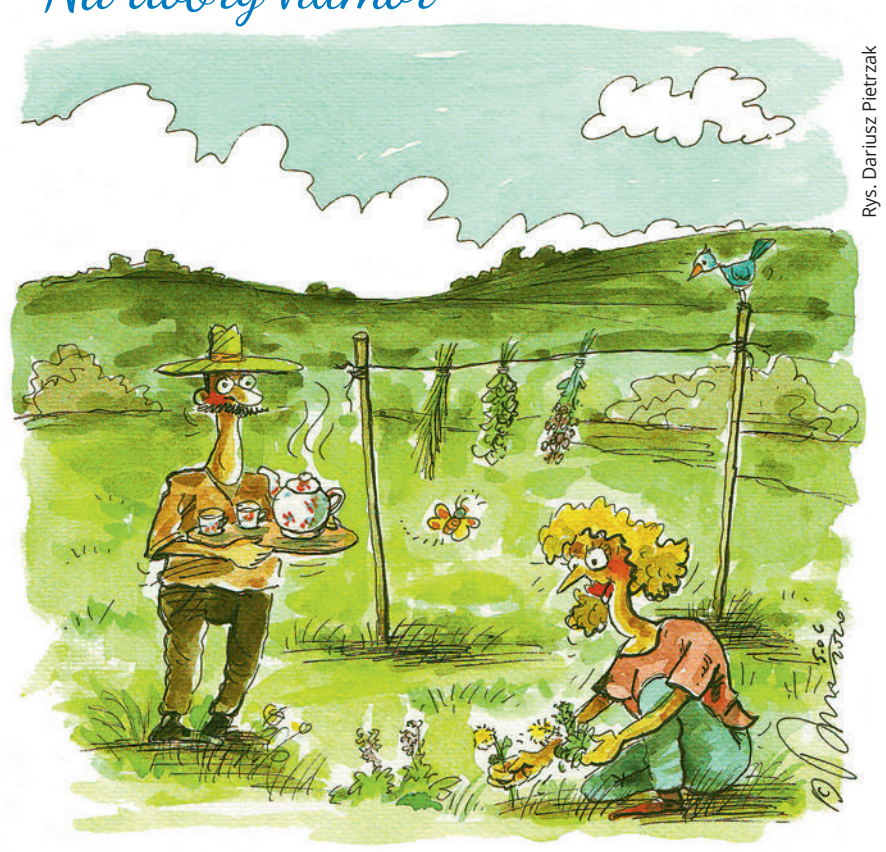
Krzyżówka

Zamkowy o nią bitwa w 1831 r.		osiedle z torem łyżwiarskim	ulica na Mokotowie tylę co nic		tenisowy serw do powtórki	elegantka sztuczaniec	4	umowa między państwem a Kościołem … Jussilainen			Scarlett z Tary uczeń Elsnera		rola Kondrata w filmie „Psy”	Radio …, gra tylko polskie piosenki 14	góry ze szczytem Brocken Ben, aktor	alkaloid z opium	
Teatr … im. Stefana Jaracza				7				rozpylacz używany przez alergika									
podkładana pod pieluszkę								indeks w utworze zabiegi			11						
imię Englerta, aktora	bramka regresja ewolucyjna		13		potocznie: inkasent gazowni		z piętą					3	angielskie piwo				śpiewała „O mnie się nie martw” 1
			kururu drzemka poobiednia				… Amos – z estrady tkanina na pościel					z guru na czele		cwaniak z lasu			
sąsiadka katowiczanki		15							„Noce i … Dąbrowskiej	12				płyta Varius Manx rząd lub narząd			
Paweł, koszykarz		Konstancin-… kraj z Mosulem					6				wulkan na Sycylii	poetycko o łodzi … Chaczaturian				9	
pomost w porcie									np. Capitol z igrekiem				2		Larter, aktorka i modelka	córka Uranosa	
				waszmość pani				8		nosi walizy							
korek drogowy teatr Karolaka					10	cerkiewny obraz							… Underwood, aktorka				
				coś na przyszłość						gaz, który kręci w nosie					5		

1	2	3	4	5	6	7

8	9	10	11	12	13	14	15

Na dobry humor



Rys. Dariusz Pietrzak

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

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

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

Seniorze!

Twoje doświadczenie ma znaczenie

Podziel się wiedzą, umiejętnościami,
UŚMIECHEM i SERCEM z dziećmi z placówek
opiekuńczo-wychowawczych.

Dołącz do grona wyjątkowych **WOLONTARIUSZY**!

Oferujemy bezpłatne szkolenia
przygotowujące do roli wolontariusza
w “domach dziecka”.

WOLONTARIAT

Skontaktuj się z nami
i poznaj szczegóły:
Stowarzyszenie Q Rozwojowi

505 722 114

Projekt realizowany do 31.12.2020 r.

Projekt finansuje m.st. Warszawa

Projekt realizuje Stowarzyszenie Q Rozwojowi

zakochaj się w Warszawie

CAM nowolipie

OCHOTNICY WARSZAWSCY

stowarzyszenie Q rozwojowi

Czytaj **#POKOLENIA,**

niech Twój świat się zmienia!