ISSN: 2657-4012 Magazyn bezpłatny Lipiec-Sierpień 2020 #07 (21)

#POKOLENIA

Warszawski Miesięcznik Seniorów

Reduta „Golskiego”

Szczęście na emeryturze

„Ogrody Muzyczne”

Współczesnym by pamięć przeszłych zachowali przyszli

Elżbieta Kurzątkowska

Mamo nie płacz
Łzy nie pomogą
Oddalają nas od siebie
Liczy się nasze istnienie
Ojciec oddał życie
Daremnie oczekujesz jego powrotu
Żyjąc w pustym wszechświecie
Pozbawionym ojców i mężów
Poległych w okrutnej walce
W imię świętości
Wzywam was zabitych
Do pozostania w naszej pamięci
Krople czasu odmierzały
Z precyzją elektronicznej maszyny
Bezlitosne przemijanie
Zgasły wasze gwiazdy
Pulsujące ciemnością w oczach
Z rozpaczy uderzając o sklepienie nieba
Jęczały tony poloneza
Gwiazdy konały bezpowrotnie
Widząc ten bezmiar nieszczęść
Zbliżając się bez reszty
Do kresu nieskończoności
Bez odrobiny nadziei
Matko szłaś przez gąszcz ruin
W opustoszałym mieście
Oburącz trzymałaś brzuch
Z bijącym moim sercem
Twoimi myślami kierował
Paniczny strach o nas obydwie
Jak też i heroiczna odwaga
To ja nienarodzona
Powodowałam ten stan
Życie jest cierpieniem
Uszlachetniającym do granic
Nie gojące się rany
Spojrzenie w oczy śmierci
Oślepia blask słońca
Jesteśmy jedynie słonecznym pyłem
Nigdy nie zapomnimy
Wstrząsających przeżyć
Które doświadczył nasz naród

Pamiętamy

Antoni Bloch, 4 sierpnia 2019

W czwartej przed 16-tą
Wyruszam na miasto,
Cichutko, „po kryjomu”
By udać się do domu.

Gdy nie trapią obowiązki,
człowiek świetnie się poczuje,
stoi pojazd... „Na Powązki”,
bez namysłu doń wskakuję.

Taka okazja jak ze snu,
Więc jeszcze przed Godziną „W”
Ten Pomnik „GLORIA VICTIS”
Jest mi wzrokowo – bliski.

Niesamowity los mnie spotkał,
więc jestem zadowolony.
Czuję się jakbym wygrał w ToTka
Co najmniej cztery miliony!

Po przemówieniach ważnych gości,
(w przypływie chęci i radości)
Czuję natchnienie, silną wolę,
Wiem, że w niedzielę lub we wtorek
„coś” w swym notesie nagryzmolę,
Aby nie zawieść...

Bo ja życzliwość sobie cenię
I pozytywne pozdrowienia,
oraz skuteczne – wciąż – Natchnienie.
A swoje zdanie rzadko zmieniam!

#OD REDAKCJI

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

Kiedy w środku lata idę Lwowską, Nowowiejską, Koszykową, Mokotowską czy Polną, próbuję wyobrazić sobie sierpień 1944 r. Wiem, że był słoneczny, ale czy światło bawiło się liśćmi brzozy? Gdzie były kolory? Czy miasto spowijały tylko szarość i dym? Czy słychać było dziecięcy śmiech? Widać było zalotne spojrzenia dziewcząt w barwnych sukniach? Czuło się zapach ulotnych perfum? Niespełnionych obietnic lata? Czy ktoś przyglądał się ptakom? Czy zakwitły lobelie? Gdzie było życie? Czy skryło się na długich 63 dni do piwnic, bunkrów i na poddasza? Czy mimo wszystko porażało przejmującą magią, w imię której warszawianki i warszawiacy stanęli do walki?

Fot. Shutterstock

Warszawski sierpień 2020 r. stawia przed nami ciągle te sama pytania. O godność, miłość, granice wolności, tolerancję. I o to, że nie ma, jeśli chodzi o prawa człowieka, spraw, które nas nie dotyczą.

Piszę te słowa w poniedziałkowy poranek, który nastał po wyborach na Białorusi, mając pod powiekami przerażające obrazy ostatniej nocy w Mińsku, i wiem, że nasi słowiańscy bracia znad Niemna tego sierpnia na pewno nie zapomną.

My tymczasem, jak pisze Monika Jucewicz w swoim comiesięcznym felietonie, „żegnamy naszą stabilną hierarchię wartości i stany egzystencji warte starania, z codzienną dawką dobrego samopoczucia, komfortem, bezpieczeństwem finansowym i emocjonalnym spełnieniem, które właśnie odchodzą do historii...". Żegnamy, bo koronawirus nie odpuszcza i – co więcej, niż pewne – bardzo niedługo czeka nas kolejna, być może poważniejsza fala zachorowań. Ale czy to oznacza, że pandemia nas pokona? Na pewno zatrzyma. Może w końcu uda nam się poświęcić długo odkładanej pasji, jak udało się to bohaterowi opowieści Andrzeja Zawadzkiego, dla którego numizmatyka stała się i ukojeniem i drogą do poznania historii wielu narodów. Może zaczniemy ćwiczyć we dwoje, do czego niezmiennie namawia nas Bożena Borys. Może jesienią spotkamy się na jednym z wielu minikoncertów odbywających się w ramach jubileuszowych Ogrodów Muzycznych, o których genezie rozmawia w wywiadzie z ich twórcą, panem Ryszardem Kubiakiem, Jola Kroner. Może wrócimy do ziół, ustawimy na parapecie doniczki z macierzanką, tymiankiem i pietruszką, może nastawimy dereniową nalewkę.

Może, na przekór słowom Oscara Wilde'a, znając już cenę wszystkiego, w końcu uda się nam poznać wartość rzeczywistości, której błahość do tej pory pomijaliśmy?

Bo małe rzeczy i drobne gesty mają znaczenie: kartka własnoręcznie napisana i wysłana do Powstańca, ziołowy ogródek na balkonie, ugotowanie obiadu dla sąsiada, zakupy dla zamkniętych w kwarantannie dalekich znajomych.

W tych dniach niezmiennie wracam do obrazu i słów generała Zbigniewa Ścibora-Rylskiego, ps. „Motyl", który dwa lata temu, w swoim ostatnim przemówieniu, z niezwykłą siłą podkreślał: „...pamiętajcie, szacunek (...) mieć do wszystkich, obojętnie, jakich są poglądów, narodowości czy wyznania".

#Pamiętajmy

MARZENA MICHAŁEK
REDAKTOR

#OD REDAKCJI

28
PSYCHE

Fot. Shutterstock

01 Od redakcji

WYWIAD
03 Reduta „Golskiego”

KOLEKCJONER WARSZAWSKI
10 Numizmaty

WARSZAWSKA RADA SENIORÓW
08 Wieści z WRS
09 Bielany dbają o seniorów

POLITYKA SENIORALNA
10 Emerytury 1953

KULTURA
12 „Ogrody Muzyczne”
15 Pamiętnik pandemii

17 Informator

DOJRZAŁA TWÓRCZOŚĆ
21 Poezja Lidii Kosk

ZDROWIE SENIORA
22 Nowotwory

AKTYWNIE
24 Wakacyjne ćwiczenia

PSYCHE
28 Jak być szczęśliwym na emeryturze
32 Jeszcze słoneczko nam zaświeci

MEDYCYNA NATURALNA
30 Ziołolecznictwo

FAUNA I FLORA
32 Zioła na balkonie

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

REDAKTOR:
Marzena Michałek

ADMINISTRACJA:
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:
Paulina Ochnio, Unspalsh

Na zdjęciu Helena Przylipiak, w ramce porucznik Konrad Donau-Szpindler

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:
MARZANNA DE LATOUR

REDUTA „GOLSKIEGO”

Z PORUCZNIKIEM KONRADEM DONAU-SZPINDLEREM, ARCHITEKTEM, PREZESEM ŻOŁNIERZY AK 3. BATALIONU PANCERNEGO „GOLSKI” I 7. PUŁKU UŁANÓW, ROZMAWIA MARZANNA DE LATOUR.

Fot. Archiwum prywatne

W czasie powstania VI Zgrupowanie AK „Golski” („Golski” to pseudonim dowódcy zgrupowania, Stefana Golędzinowskiego – przyp. red.) prowadziło działania bojowe w rejonie Placu Zbawiciela, Mokotowskiej, Polnej, Koszykowej, Piusa (dziś Piękna), Jaworzyńskiej, 6 Sierpnia (dziś Nowowiejska), Śniadeckich, Marszałkowskiej, Lwowskiej, Noakowskiego i na Politechnice. To duży fragment południowego Śródmieścia.

Ściśle biorąc, to było od rogu Emilii Plater i zbiegu z ulicami Koszykową i Piusa, przechodziło do Noakowskiego. Mokotowska wtedy dochodziła do nowo budowanej alei, która miała przecinać Pole Mokotowskie. Aleja nie została skończona i pozostała taka luka w ulicy Polnej, naprzeciw Mokotowskiej. No i reszta ulic, które pani wymieniła. Plac Zbawiciela z kościołem, który raz był w rękach niemieckich, raz – w naszych.

W jaki sposób trafił pan do „Golskiego”?

Mój brat stryjeczny był w pierwszym polskim batalionie pancernym jako podchorąży, student Politechniki. To był 3. Batalion Pancerny, który powstał w Warszawie, walczył w kampanii 1939 r., został odtworzony we Francji, potem też w Anglii. Znałem parę osób z tego batalionu i jak się zaczęła konspiracja – w 1941, 1942 roku – to przez brata tam trafiłem. Byli koledzy, którzy pracowali w *Kraftfahrparkach*, to były duże place, gdzie stał niemiecki sprzęt wojskowy przywożony z frontu, uszkodzony i reperowany. Najbliższe nam to Koszykowa, Niepodległości i Nowowiejska.

„Golski” nawiązywał do tradycji tego pierwszego Batalionu Pancernego? Czy też był pancerny?

Tak, wśród nas w powstaniu byli oficerowie z jednostek motorowo-pancernych. Mogę uczciwie o tym mówić, bo jak uciekłem z obozu i trafiłem do Włoch, do kwatery generała Andersa, zostałem umieszczony w I Pułku Ułanów Krechowieckich. Należał ten pułk do II Dywizji Pancernej, a potem skończyłem szkołę podchorążych broni pancernej we Włoszech, piąta promocja.

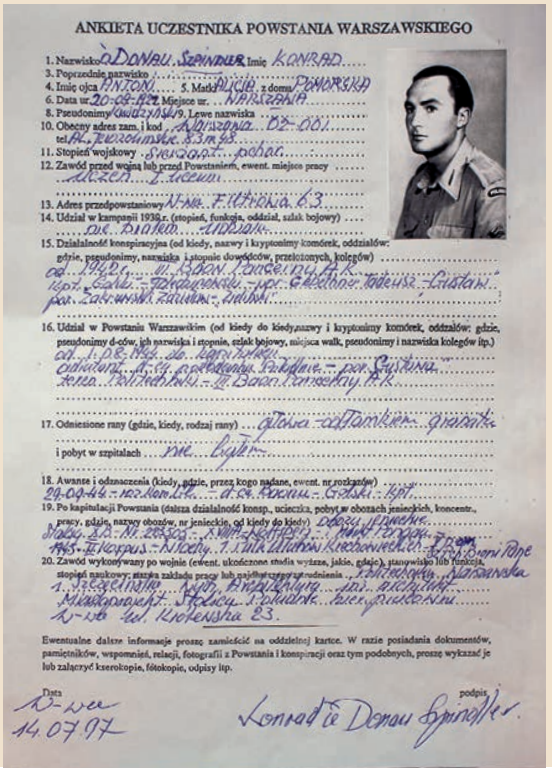
W dniu wybuchu powstania, 1 sierpnia, „Golski” znajdował się na terenie Politechniki, w głównym gmachu, wszystkie inne budynki aż po Aleję Niepodległości też obsadzał „Golski”.

Tak, obsadzał, bo wtedy jeszcze nie było tej granicy na Noakowskiego, powstała w następnych dniach. „Golski”, czyli Stefan Golędzinowski, miał mieszkanko na Politechnice i przed godziną 17.00 odprawiał swoich oficerów. Byłem adiutantem Tadeusza Gebethnera, on był dowódcą 3. Batalionu, potem się to rozszerzyło na „Golskiego”, bo tam inni dołączyli. Przed samym powstaniem, o 16.00, „Golski” postawił nam kieliszek i powiedział, że za godzinę będzie desant. Ja czekałem na ten desant i do dziś go nie ma.

Dlaczego nie udało się utrzymać Politechniki? Jak to się stało, że wycofaliście się na Noakowskiego, która stała się ulicą graniczną aż do kapitulacji powstania?

Proszę pani, przyczyna podstawowa to różnica w uzbrojeniu. My, patrząc z punktu widzenia wojskowego, nic nie mieliśmy, to było żadne uzbrojenie. Ja miałem dwa granaty i nie przyznałem się do nich dowódcy. Pytał, czy mam, powiedziałem, że nie mam. Dwa granaty kupiłem sobie na targu, a teraz je oddam?! O, nie! W końcu oddałem te granaty i tak zacząłem powstanie. Z gołymi rękoma na ulicy Oczki. My mieliśmy atakować *Kraftfahrpark*, ale nie było broni. Grupa, która →

Konrad Donau-Szpindler, architekt i konserwator obrazów, w trakcie pracy.
Fot. Archiwum prywatne



ANKIETA UCZESTNIKA POWSTANIA WARSZAWSKIEGO

1. Nazwisko DONAU SZPINDLER Imię KONRAD
3. Poprzednie nazwisko
4. Imię ojca ANTONI 5. Matka ALICJA z domu POMORSKA
6. Data ur. 20-09-1922 Miejsce ur. WARSZAWA
8. Pseudonimy Kwidzyński 9. Lewe nazwiska
10. Obecny adres zam. i kod Warszawa 02-001
tel. Al. Jerozolimskie 83 m 48
11. Stopień wojskowy sierżant pchor.
12. Zawód przed wojną lub przed Powstaniem, ewent. miejsce pracy uczeń I liceum
13. Adres przedpowstaniowy N-wa Filtrowa 63
14. Udział w kampanii 1939 r. (stopień, funkcja, oddział, szlak bojowy) nie brałem udziału
15. Działalność konspiracyjna (od kiedy, nazwy i kryptonimy komórek, oddziałów: gdzie, pseudonimy, nazwiska i stopnie dowódców, przełożonych, kolegów) od 1942 r. III Baon Pancerny AK kpt. Gołski - Jędrzejowski - por. Gebethner Tadeusz - Gustaw por. Zakrzewski Zdzisław - Zielński
16. Udział w Powstaniu Warszawskim (od kiedy do kiedy, nazwy i kryptonimy komórek, oddziałów: gdzie, pseudonimy d-ców, ich nazwiska i stopnie, szlak bojowy, miejsca walk, pseudonimy i nazwiska kolegów itp.) od 1.08.1944 do kapitulacji
17. Odniesione rany (gdzie, kiedy, rodzaj rany) głowa - odłamkiem granatu
i pobyt w szpitalach nie byłem
18. Awanse i odznaczenia (kiedy, gdzie, przez kogo nadane, ewent. nr rozkazów) 29-09-44 - roz. kom. Gł. - d-ca Baonu - Gołski - kpt.
19. Po kapitulacji Powstania (dalsza działalność konsp., ucieczka, pobyt w obozach jenieckich, koncentr., pracy, gdzie, nazwy obozów, nr jenieckie, od kiedy do kiedy) obozy jenieckie
20. Zawód wykonywany po wojnie (ewent. ukończone studia wyższe, jakie, gdzie), stanowisko lub funkcja, stopień naukowy, nazwa zakładu pracy lub najdłuższego zatrudnienia Politechnika Warszawska
Ewentualne dalsze informacje proszę zamieścić na oddzielnej kartce. W razie posiadania dokumentów, pamiętników, wspomnień, relacji, fotografii z Powstania i konspiracji oraz tym podobnych, proszę wykazać je lub załączyć kserokopie, fotokopie, odpisy itp.

Data W-wa 14.07.97 podpis Konrad de Donau Szpindler

CHYBA ZE 180 SUPERFORTEC SZŁO. ZRZUCAŁY NAM COŚ, W PIERWSZEJ CHWILI MYŚLELIŚMY, ŻE TO LUDZIE.

nam ją wiozła, spotkała się z Niemcami na rogu Emilii Plater, wywiązała się walka, nasi schowali się w szpitalu wojskowym na rogu Koszykowej. Myśleli, że przejdą górą, dachami do Ministerstwa Komunikacji, ale nie udało się, bo Niemcy byli dobrze uzbrojeni. Część naszych wycofała się, kilku rannych zostało w szpitalu i personel udawał przez jakiś czas, że oni są chorymi. Dwóch uciekło do naszych barykad. Najbliższa była na rogu Emilii Plater.

Emilii Plater – Noakowskiego?

Tak. I z początku jeszcze mieliśmy Politechnikę. W czerwonym szpitalu na Nowowiejskiej, wtedy 6 Sierpnia, urzędowali Niemcy. Sprowadzili szkołę podoficerską z Poznania, dobrze uzbrojoną i nas wyparli z Politechniki do ulicy Noakowskiego. No i tak do końca zostało, że my po jednej stronie, parzystej, a Niemcy – po drugiej. Oni nie bardzo próbowali, a my chcieliśmy spróbować, ale nie mieliśmy możliwości technicznych. Niemcy podjeżdżali czołgami na Pole Mokotowskie i strzelali. Co można było zrobić? Nic. I tak było do końca powstania. A Sowieci doszli do Wisły, cała Praga była w ich rękach podczas powstania. O podłości sowieckich władz wiedzieliśmy, ale przypuszczało się, że alianci mają tyle siły, żeby ich zmusić do pewnych decyzji. Przecież były jakieś lotniska w stronę Lublina. Po to, żeby alianckie samoloty myśliwskie wylądowały, Sowieci nie musieli sami brać w tym udziału, choć powinni, bo to była aliancka armia! Niemcy mieli słabą obronę, bo nie musieli mieć silnej, można ich było zaatakować. Bombowce powinny zrzucić nam broń. Raz widziałem coś takiego – chyba ze 180 superfortec szło. Zrzucały nam coś, w pierwszej chwili myśleliśmy, że to ludzie. Spadochrony były we wszystkich kolorach, ładnie to wyglądało, ale większość zrzutów przejęli Niemcy. Ale pomoc z drugiej strony Wisły to nie był problem wojskowy.

To była gra polityczna?

Tak. Ja osobiście dwa razy byłem wysyłany, żeby czekać na desant z Saskiej Kępy. To była prowokacja Berlinga. Całe Powiśle, prawie od Mostu Poniatowskiego do przepompowni wody, było w naszych rękach. Niemcy strzelali z karabinów maszynowych z wiaduktu do żołnierzy na łodziach biorących udział w desancie i ich wybijali. Można było zabezpieczyć desant, ale Berling tych ludzi rzucił celowo. Tu i na Żoliborzu, tam też był desant. Dojście dla nas było bardzo niebezpieczne. Od Politechniki szliśmy swobodnie aż do Placu Trzech Krzyży, dalej Niemcy z góry strzelali, jak chcieli. A przecież alianci, świetnie uzbrojeni, mogli zrzucić nam skuteczniej trochę uzbrojenia.

Mówił mi Pan wcześniej, że wycofując się z Politechniki, sami podpaliście budynki.

Tak, podpaliliśmy główny gmach, żeby Niemcy nie mieli dobrej pozycji. On się zupełnie nie spalił. Niemcy zaatakowali nas od Alei Niepodległości, od budynków wojskowych. Weszli na teren Politechniki, która była otoczona murkiem i płotami jak dzisiaj, zrobili sobie jakieś wejścia i zaatakowali. Do tego ci z Poznania, dobrze wyszkoleni, uzbrojeni. Musieliśmy się wycofać do Noakowskiego. Te kamienice po parzystej stronie ulicy ocalały dlatego, że Niemcy nie chcieli z Okęcia strzelać z działa na torach, żeby nie trafić w swoich.

Opanowaliście prawie cały swój teren, oprócz Politechniki, umocniliście się na swoich pozycjach aż do kapitulacji.

Na początku Niemcy byli też w szkole „Przyszłość" na Śniadeckich 17, ale my zdobyliśmy tę szkołę. Byli też na Mokotowskiej w stronę Placu Unii Lubelskiej. Stamtąd dotarły do nas resztki 7. Pułku Ułanów. Ich przeznaczono do zdobycia budynku Gestapo na Szucha, ale to było niemożliwe, nie mieli broni i Niemcy rozbili ich całkowicie. Dotarli do nas.

Wcześniej „Odwet" dotarł do „Golskiego".

Tak, oni się wycofali z Kolonii Staszica i Ochoty, dołączyli do nas, potem się to wszystko wymieszało i „Golski" był dowódcą całości. Około 160 żołnierzy poległo, paruset było rannych, jak na dziewięćsetosobową załogę to bardzo dużo. Nasi zabici byli chowani na dziedzińcu Wydziału Architektury. Tam się mieścił sztab „Golskiego". Szpital Sano był naprzeciwko, na Lwowskiej. Chodziłem tam, bo mój dowódca został dwa razy ranny – Tadeusz Gebethner, z tych Gebethnerów, wydawców. On był w Pułku Ułańskim, miał takie zagrania bohaterskie, dla mnie różne niebezpieczne pomysły: tam pójdziesz, tu pójdziesz, wysyłał mnie po całym mieście. My kwaterowaliśmy w pałacyku na Śniadeckich, naprzeciwko szkoły „Przyszłość". Niemcy zbombardowali pałacyk i wszyscy zginęli. Ja jeden ocalałem. Zbieg okoliczności, na sekundę wyszedłem i właśnie wtedy był atak bombowców. Przede wszystkim zginęli ci z 7. Pułku Ułanów. Bardzo lubiłem porucznika „Wrona" z 7. Pułku Ułanów. Był adwokatem, naprawdę miły człowiek. Zawsze chodzę do niego na Powązki, bo ja też tam powinienem leżeć, przecież byłem w pałacyku z nimi. Tego dnia, po bombardowaniu, poszedłem do „Golskiego" i już do końca byłem dowódcą barykady na Lwowskiej przy Politechnice. Aż do wyjścia z Warszawy.

JUŻ DO DOMU NIE MOŻNA BYŁO WRÓCIĆ. TO MUSIAŁO SIĘ TAK STAĆ.

Z którym miejscem czuje się Pan najbardziej związany?

Byłem ściśle związany z Tadeuszem Gebethnerem, z pałacykiem na Śniadeckich, potem z „Golskim" i jeszcze jednym miejscem na ulicy Śniadeckich, tamtędy ludzie wychodzili z Warszawy po kapitulacji. Parę razy ich przeprowadzałem do tego czerwonego szpitala na Nowowiejskiej i tam Niemcy ich przejmowali. Potem wracałem i miałem głupie uczucie, że któryś z tych Niemców dla żartów strzeli do mnie. Aż my wyszliśmy i Bór-Komorowski też tą samą drogą. Potem wszyscy szliśmy Aleją Niepodległości, wchodziliśmy do dziedzińca *Kraftfahrparku* i tam broń się składało. Potem Filtrową do Pruszkowa. Wcześniej były jeszcze dwa wyjścia ludności, pod koniec powstania. Niemcy dwa razy pozwolili wyjść cywilom. Towarzyszyły temu tragiczne sceny, my mówimy: „nie wychodźcie", a oni wychodzą. Jedni chcą wyjść, inni nie chcą. Czy człowiek mógł wiedzieć, co go spotka? Artystki wychodziły, płakały. Znalazłem wśród wychodzących kapitana, który się ukrywał. Pamiętam panią Tarnowską, która swobodnie sobie z Niemcami rozmawiała, znała parę języków i ona ustalała warunki kapitulacji. Odprowadzałem ją do Niemców i wracałem. Chyba z dwa razy szła ten kawałek do Niemców. I powiem pani, że to było bardzo nieprzyjemne. Wychodzimy zza barykady i wchodzimy w pustkę. Pusty plac. Wie pani, różnie może być, ktoś strzeli z głupoty, a ktoś z innego powodu.

Gdybym pana zapytała, czy powstanie było potrzebne, co by Pan odpowiedział?

Jak mnie pani tak pyta, to ja odpowiem źle, że wybuchło. A jakby mnie pani zapytała, czy musiało wybuchnąć, to ja odpowiem: musiało.

Dlaczego?

Dlatego, że nie było wyjścia dla zmobilizowanych ludzi. Proszę zrozumieć, normalna armia ma swoją strukturę, jeśli idzie o jakiś odcinek frontowy. tttie było przewidywane i ludzie byli zmobilizowani. Przecież po domach były całe grupy czekających, prawda?

I nie można się było w ostatniej chwili wycofać, bo byliby zdekonspirowani. Broń była powyciągana ze skrytek. To wszystko było ujawnione i co im teraz powiedzieć? Panowie, już zabawy nie ma, idźcie do domu? A w tym samym czasie władze sowieckie, na terenach Lubelszczyzny i Wileńszczyzny, wywoziły w głąb Rosji aresztowanych żołnierzy AK. Nie, już do domu nie można było wrócić. To musiało się tak stać. #

Niektóre z monet pana Wacława są bardzo egzotyczne. Fot. A. Zawadzki

TEKST:
ANDRZEJ ZAWADZKI

PIENIĄDZE DAJĄ SZCZĘŚCIE… KOLEKCJONEROM!

– Zaczęło się to w latach 70. Rozpocząłem właśnie pracę i starszy kolega namówił mnie do zbierania monet i zapisania się do numizmatyków. Zarabiałem wtedy niewiele ponad 1000 zł, a moneta potrafiła kosztować nawet 100 zł! Kolekcjonerska. Byłem w takim amoku, że wszystko odkładałem na zakupy. Odmawiałem sobie czasem nawet wypicia piwa. W pewnym momencie uznałem, że mnie po prostu nie stać, więc sobie odpuściłem tak duże zaangażowanie – tak rozpoczyna swoją opowieść o zamiłowaniu do zbierania numizmatów pan **Wacław Jaroszewski**, którego spotkałem na jednej z warszawskich giełd dla zbieraczy.

Z wykształcenia pan Jaroszewski jest elektronikiem i całe zawodowe życie spędził w swojej specjalności. Często na samodzielnych i odpowiedzialnych stanowiskach. – *To zbieranie monet było pewnym wytchnieniem od stresu związanego z pracą. Po przyjściu do domu zasiadałem do swoich kolekcji, przeglądałem katalogi, czytałem o co ciekawszych okazach w zbiorach kolegów itp. To wszystko dawało ukojenie, bo nawet jeśli było coś ekscytującego w czytanych tekstach, to był to zupełnie inny rodzaj ekscytacji niż stałe myślenie o poprawności wykonanych pomiarów elektrycznych i opinii wydanych w tym zakresie.*

Zbieranie numizmatów jest bardzo kształcące. Dzięki monetom poznaje się głównie historię. Nie tylko naszą, której polskie numizmaty dotyczą, lecz także wielu innych krajów, bo trudno ograniczać się tylko do krajowego pieniądza. Mając jakąś monetę w ręku, chce się wiedzieć, kogo przedstawia i dlaczego jest tak cenna. Ale układając monety, poznaje się również przyrodę, bo wiele z nich jest poświęconych tej tematyce. Czy nawet geografię, bo czasem wpada w ręce moneta jakiegoś Kiribati, czyli kraju, o istnieniu którego nie miało się pojęcia. Zresztą niektóre egzotyczne państwa zrobiły sobie niezły biznes z emisji monet kolekcjonerskich. Człowiekiem powoduje ciekawość, by wiedzieć więcej. Ludzie oglądają monety czy medale i zadają wiele pytań. I wtedy przychodzi satysfakcja, że to się wie, że można się z kimś taką – bądź co bądź – niezbyt powszechną wiedzą podzielić.

Często mówi się o nas, kolekcjonerach, że żyjemy we własnym świecie. Tak, to prawda. Kiedy spotkamy

się na Jezuickiej, gdzie mieści się siedziba Oddziału Warszawskiego Polskiego Towarzystwa Numizmatycznego i gdzie kiedyś byłem częstym gościem, nie istnieją dla nas inne tematy – przyznaje mój rozmówca. Przypomina mi się wtedy – i opowiadam to panu Jaroszewskiemu – jak będąc w USA, zaraziłem całą wycieczkę zbieraniem ćwierćdolarówek z poszczególnych stanów. I wtedy – zamiast wykorzystywać przerwy w podróży na wypoczynek, posiłek czy zwykłą rozmowę – wszyscy biegaliśmy w poszukiwaniu dwudziestopięciocentowych monet z nowo odwiedzonych stanów. Mogę zatem zrozumieć zaangażowanie zbieraczy i ich chwilowe, nawet niemal całkowite, wyłączanie się z bieżącego funkcjonowania.

Kolekcjonowanie monet jest dziś z pewnością łatwiejsze. Oto wystarczy zamówić stosowny abonament, pójść do banku lub do któregoś z wielu pośredników, by zdobyć cenne egzemplarze. Ale problemem jest dalej to, skąd wziąć pieniądze na nowe zakupy. Przecież kolekcjoner nie po to kupuje (zbiera) monety, by je potem sprzedawać. One mają cieszyć oko, napełniać satysfakcją, ba, nawet niemal dumą. A monet wydawanych jest coraz więcej. To z jednej strony raduje, bo jest dostatecznie dużo okazji do satysfakcji ze zdobycia jakiegoś egzemplarza, z drugiej zaś wymaga coraz większych nakładów finansowych.

Emitowane aktualnie polskie monety są bardzo ciekawe: oryginalne projekty, różne metale i ich stopy, łączenie w jednej monecie różnych materiałów, jak choćby wstawki z minerałów, różne odmiany tych samych nominałów itd. Naprawdę zachwycają.

Ale i tak najcenniejsze okazy to te niepozorne, mające wartość kolekcjonerską ze względu na rzadkość występowania. Ceny, które widzę w katalogach, sklepach i na giełdach, bardzo często wywołują moje zdziwienie. Nie wiem, czy niektóre z nich nie służą wyłącznie lepszemu samopoczuciu

Jan Paweł II pojawia się na monetach i banknotach niemal na całym świecie. Fot. A. Zawadzki

PIERWSZY PIENIĄDZ W ODRODZONEJ POLSCE WYDANO W LUTYM 1919 R.

posiadaczy, bo obrót takimi numizmatami jest niewielki, nie ma większego rynku, który by te ceny weryfikował – te faktycznie płacone nie są przecież na ogół znane.

Pytam pana Jaroszewskiego o jego najcenniejszy okaz. Nie zastanawia się długo i wskazuje na zupełnie niepozorne „talary Małgorzaty": – *Był taki cesarz rzymski, Didiusz Julianus, gdzieś w II w. n.e., który rządził tylko 66 dni, a swoje rządy kupił na licytacji. Przez te dwa miesiące wyemitował kilkanaście rodzajów monet z podobizną swoją, żony i córki. I teraz kolekcjonerzy mają co zbierać* – śmieje się mój rozmówca.

– *A czy szuka pan monet z wykrywaczem metali gdzieś po lasach?* – zadaję kolejne pytanie.

– *Nie, nigdy o tym nie myślałem. Zresztą przepisy są dziś takie, że na każde poszukiwanie trzeba mieć zgodę Ministrstwa Kultury, a żeby taką zgodę uzyskać, wymaganych jest tyle papierów i opinii, że nie wiem, czy komuś się to poza archeologami w ogóle udaje. A później z takim znaleziskiem jest kolejny kłopot, bo nie wiadomo, co jest zabytkiem i trzeba to oddać państwu, a co zabytkiem nie jest i można by to ewentualnie zatrzymać. Czasem słychać opowieść o rolniku, który wyorał garnek ze złotymi monetami, ale to na ogół nie są prawdziwe historie* – mówi pan Wacław i dodaje:

– *Po odzyskaniu przez Polskę niepodległości panował straszny chaos, także pod względem pieniędzy. Pierwszy pieniądz w odrodzonej Polsce wydano w lutym 1919 r. Dekretem Piłsudskiego ustalono, że później do obiegu wejdzie nowa waluta o nazwie „lech". Jednak dekret szybko uchylono i uchwalono ustawę o wprowadzeniu złotego. A oto najwyższy nominał w historii pieniądza w Polsce – wskazuje banknot na stoliku – 100 milionów, a było to wtedy zaledwie około... 10 dolarów. Potem te banknoty o wielkich nominałach zmieniano specjalnym nadrukiem na grosze, więc te 100 milionów to było 50 groszy. Te banknoty są prawdziwymi perełkami kolekcjonerskimi. Monety były początkowo wybijane w srebrze, ale przed wojną trzeba było zastąpić je niklem, bo srebrne monety znikały z rynku jako zabezpieczenie na trudne czasy.*

– *Jest takie znane powiedzenie Oscara Wilde'a, że istnieje jedyna grupa ludzi, którzy myślą o pieniądzach więcej niż bogaci, a mianowicie biedni. My dodajemy, że i kolekcjonerzy* – podsumowuje pan Wacław. #

Wieści z WRS

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

Fot. Bartosz Grzeszczuk

Choć obostrzenia związane z pandemią koronawirusa nieco zelżały, wirus nie odpuszcza, dlatego Warszawska Rada Seniorów wciąż pracuje online. Ostatnie tygodnie były czasem wytężonej pracy, w czasie których podjęliśmy szereg działań, z których najważniejsze to:

- Wysłanie do Domów Pomocy Społecznej w Warszawie, za pośrednictwem pana Pawła Rabieja, wiceprezydenta m.st. Warszawy, listów z podziękowaniami dla wszystkich pracowników za trudną i wspaniałą pracę w czasie pandemii na rzecz seniorów.
- Koordynacja nowego projektu pt. „Interaktywne spotkania ze sztuką dla seniorów". Muzeum Narodowe w Warszawie, pod patronatem Warszawskiej Rady we współpracy z Biurem Pomocy i Projektów Społecznych, realizuje nowy projekt edukacyjny dla seniorów. Wezmą w nim udział 20-osobowe grupy z pięciu ośrodków – cztery grupy rekrutowane z warszawskich Domów Pomocy Społecznej i jedna grupa z Centrum Alzheimera w Warszawie. Głównym celem projektu jest umożliwienie kontaktu ze sztukami wizualnymi osobom starszym, wykluczonym społecznie, zagrożonym demencją i chorobami prowadzącymi do zaburzeń poznawczych mózgu.
- Jak co roku, chociaż w zmienionej formule, delegacje WRS złożyli kwiaty 1 sierpnia, w 76. rocznicę powstania warszawskiego:
  - o godzinie 12.15 pod Pomnikiem Polskiego Państwa Podziemnego i Armii Krajowej (róg Wiejskiej i Matejki),
  - o godzinie 13.30 pod Pomnikiem „Polegli-Niepokonani" (Cmentarz Powstańców Warszawy na Woli).
- Przesłanie w ramach konsultacji miejskich uwag do projektu uchwały Rady m.st. Warszawy w sprawie „Programu współpracy m.st. Warszawa w 2021 roku z organizacjami pozarządowymi oraz podmiotami, o których mowa w ustawie o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie" (proponowane zmiany dostępne na FB WRS).
- Przekazanie do przewodniczących dzielnicowych rad seniorów informacji o rozstrzygnięciu Konkursu „Miejsce Przyjazne Seniorom 2019" oraz o tym, że gala, na której zostaną wręczone certyfikaty, odbędzie się w terminie późniejszym.
- Zwrócenie się, w imieniu Krajowego Instytutu Gospodarki Senioralnej oraz Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW, do warszawskich seniorów z prośbą o wypełnienie ankiety na temat ich sytuacji zdrowotnej. Ankieta dotyczy w szczególności trudności z dostępem do lekarzy w trakcie pandemii, wykupywania leków, samoleczenia, wsparcia psychologicznego. Wnioski posłużą do stworzenia raportu, który zostanie przekazany organizacjom pozarządowym, mediom oraz instytucjom publicznym. Link do ankiety: **https://tiny.pl/7573r**
- Zachęcamy do udział w kolejnych Czwartkowych Podwieczorkach na ZOOM-ie. Zapisy pod adresem: **wolontariatpracowniczy@um.warszawa.pl**.
- Członkowie WRS uczestniczą w pracach nad powstającym programem strategii „Warszawa 2030".
- Przygotowujemy program kolejnego V Seminarium Rad Seniorów na temat dobrostanu materialnego seniorów. Zapraszamy do współpracy (zgłoszenia bezpośrednio do przewodniczącej WRS).

WARSZAWSKA RADA SENIORÓW

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

TEKST:
**IRMA WIECZORKOWSKA-
-BEDNAREK**

Bielany dbają o seniorów

BIELAŃSCY SENIORZY DZIELNIE ZNOSILI RESTRYKCJE – PRZEROBILI NAWET „RÓBMY SWOJE" WOJCIECHA MŁYNARSKIEGO: *ZOSTAŃ W DOMU I RODZINIE POWIEDZ TAK: SIEDŹCIE W DOMU, AŻ WIRUS TRAFI SZLAG*. BYLI ZDYSCYPLINOWANI, BO KOCHAJĄ ŻYCIE. JEST ICH PONAD 45 TYS., A WŁADZE DZIELNICY ORAZ ORGANIZACJE PROSENIORSKIE NIE SZCZĘDZIŁY I NIE SZCZĘDZĄ STARAŃ, BY ZAPEWNIĆ IM BEZPIECZEŃSTWO I UŁATWIĆ PRZETRWANIE PANDEMII.

W całej dzielnicy, na drzwiach wszystkich klatek schodowych, zawisły afisze z pakietem informacji dla seniorów: służb sanitarnych, wskazówkami, gdzie szukać pomocy, telefonami. Zarząd Bielan, z burmistrzem Grzegorzem Pietruczukiem, przy dużym zaangażowaniu wiceburmistrza Włodzimierza Piątkowskiego, jako pierwszy w Warszawie powołał Dzielnicowy Zespół Wsparcia Mieszkańców oferujący pomoc osobom zdrowym, nieobjętym kwarantanną, które zdecydowały się pozostać w domach z uwagi na swój wiek lub inne czynniki ryzyka.

Bardzo rozbudowana jest pomoc psychologiczna dla mieszkańców, której udzielają Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego, zespoły psychologów OPS Specjalistycznej Poradni Rodzinnej i Poradni Psychologicznej.

Obydwa Ośrodki Wsparcia dla Seniorów, Nr 1 i Nr 2, prowadzone przez Ośrodek Pomocy Społecznej, z początkiem epidemii musiały zostać zamknięte, ale podopieczni, w sumie kilkaset osób, w tym czasie nie byli pozostawieni bez opieki.

Pracownicy Ośrodka Wsparcia Nr 1 pomagają seniorom w zaspokojeniu podstawowych potrzeb bytowych i aktywizują ich. Codziennie zaopatrują w posiłki (śniadania i obiady), ale również wspierają w rozwiązywaniu codziennych trudności i motywują do działania. Podczas stałego kontaktu telefonicznego (pod nr tel.: 22 864 2755 i 514 802 978) pracownicy monitorują sytuację podopiecznych ośrodka, przekazują najważniejsze informacje i zalecenia. Seniorzy regularnie otrzymują zestawy ćwiczeń ruchowych, które samodzielnie mogą wykonywać w domach. Bywalcy OWSD Nr 1 przyzwyczajeni do codziennej rozgrzewki umysłowej, która odbywała się w ośrodku, otrzymują też regularnie materiały do treningu pamięci. Z kolei miłośnicy robótek ręcznych mają możliwość twórczego działania w domach. Zajęcia językowe na razie są zawieszone, ale wszyscy chętni mogą otrzymać materiały do samodzielnej pracy w domu lub skonsultować się z nauczycielem.

Ponieważ zdecydowana większość seniorów, ze względów technicznych czy z powodu braku umiejętności, nie jest w stanie korzystać z internetu, ośrodek ma ograniczoną możliwość prowadzenia zajęć online. Z osobami, które chociaż w elementarnym stopniu poruszają się w sieci, prowadzone są wideorozmowy.

Także bywalcy Ośrodka Wsparcia dla Seniorów Nr 2 mogą liczyć na pomoc. Opiekę nad seniorami codziennie sprawują pracownicy ośrodka, dostarczają śniadania i obiady, robią drobne zakupy, zaopatrują w leki, przygotowują śniadania, szyją maseczki ochronne. Dodatkowym wsparciem są stały kontakt telefoniczny, przekazywanie aktualnych zaleceń sanitarno-epidemiologicznych oraz rozmowa wspierająca. Wprowadzono możliwość bezpośredniego kontaktu, uruchomiono zajęcia on-line dla seniorów korzystających z internetu. Rozmawiają w grupach, prowadzą wieloosobowe wideokonferencje, mogą korzystać z kursu online nauki języka angielskiego (poziom podstawowy i średnio zaawansowany), treningu pamięci (dwie grupy) oraz gimnastyki. Wprowadzono również terapeutyczny telefon wsparcia.

Wykwalifikowani pracownicy prowadzą cyklicznie zajęcia od poniedziałku do piątku. Przygotowane przez nich zajęcia online kierowane są do osób, które mają trudność z poruszaniem się w sieci oraz do tych, którzy radzą sobie świetnie.

Ważną rolę na Bielanach spełnia Polski Komitet Pomocy Społecznej Zarząd Dzielnicowy Warszawa-Bielany przy ul. Perzyńskiego 14, kierowany przez prezes Krystynę Żebrowską. W okresie pandemii wzrosła liczba podopiecznych PKPS, obecnie korzysta z jego pomocy 615 osób, w tym 250 z gospodarstw jednoosobowych. Większość podopiecznych to seniorzy. PKPS zaopatruje ich w żywność i odzież.

Ewenementem – być może na skalę krajową – jest fakt, że prawie wszyscy z zespołu wolontariuszy, prócz Julii, studentki, czyli Ala, Wanda, Teresa, Marianna i Henryk, są osobami w wieku 60+. #

Fot. Unsplash.com

TEKST:
HANNA MOLKA

Sprawiedliwości stanie się zadość

PONAD SIEDEMDZIESIĘCIOTYSIĘCZNA RZESZA EMERYTEK URODZONYCH W 1953 R. W KOŃCU DOCZEKA SIĘ ZADOŚĆUCZYNIENIA ZA LATA NIESPRAWIEDLIWOŚCI SYSTEMU EMERYTALNEGO. PAŃSTWO WYRÓWNA IM KRZYWDĘ – **KOBIETY NIE TYLKO BĘDĄ MIAŁY PODNIESIONE ŚWIADCZENIA, LECZ TAKŻE DOSTANĄ WYRÓWNANIE ZANIŻANYCH PRZEZ LATA EMERYTUR.**

Wreszcie! Po siedmiu latach zmagań kobiet z rocznika 1953 o sprawiedliwe emerytury naprawiono niechlujność legislacyjną z czasów rządów PO i PSL. Zmiana ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych została uchwalona 19 czerwca 2020 r., 9 lipca opublikowano ją w Dzienniku Ustaw Rzeczypospolitej Polskiej (poz. 12 220), a 10 lipca weszła w życie.

Na zmianach skorzysta ok. 74 tys. kobiet. Te z nich (62,6 tys.), które w międzyczasie przeszły z emerytury wcześniejszej na zwykłą, będą miały przeliczoną emeryturę ponownie. ZUS dokona tu przeliczenia z urzędu, jednak dopiero po upływie sześciu miesięcy od dnia wejścia ustawy w życie. Za wcześniejsze lata, w których emerytki pobierały zwykłą, lecz zaniżoną emeryturę, otrzymają wyrównanie. Przepisy te będą odnosiły się też do renty rodzinnej. Jak wynika z wyliczeń resortu rodziny, po ponownym przeliczeniu każda z osób wymienionych powyżej otrzyma przeciętną miesięczną podwyżkę w wysokości ok. 202 zł i średnio ok. 12 786 zł jednorazowego wyrównania za lata ubiegłe.

Finansowo na plus wyjdą również osoby z rocznika 1953, które skorzystały z wcześniejszej emerytury, przyznanej w oparciu o wniosek złożony przed 2013 r., ale o emeryturę powszechną jeszcze nie występowały, a więc nadal pobierają emeryturę wcześniejszą (jest ich 11,2 tys.). Teraz będą mogły przejść na emerytury powszechne bez zastosowania niekonstytucyjnego przepisu nakazującego odejmowanie od podstawy obliczenia emerytury kwot wcześniej pobranych emerytur. Ich świadczenia wzrosną miesięcznie o ok. 1,5 tys. zł. Warunkiem jest wystąpienie z wnioskiem do ZUS w terminie sześciu miesięcy od dnia wejścia w życie ustawy (na druku ERPO dostępnym na stronie internetowej ZUS).

Tak więc w ciągu najbliższych miesięcy portfele seniorek urodzonych w 1953 r. wzbogacą się łącznie o 2,2 mld zł. Ta kwota to rekompensata za zmianę prawa, które było krzywdzące dla emerytek właśnie z tego rocznika. Sprawa ma swój początek w 2013 r. – zmieniły się przepisy i osobom, które przechodziły z wcześniejszej emerytury na emeryturę powszechną (kobiety – 60 lat, mężczyźni – 65 lat), pomniejszano świadczenia o wypłacone już kwoty emerytur wcześniejszych. W rezultacie emerytury tych kobiet były niższe nawet o kilkaset złotych. Przepisy te dotyczą wszystkich, ale jeden rocznik pań, urodzonych właśnie w 1953 r., został nimi zaskoczony i poszkodowany.

Ten niekorzystny dla emerytek przepis był tematem licznych sporów przed sądami ubezpieczeń społecznych, przedmiotem zainteresowania Rzecznika Praw Obywatelskich oraz petycji do senatu. Ostatecznie w marcu ubiegłego roku wypowiedział się w tej sprawie Trybunał Konstytucyjny, który zakwestionował zapis w odniesieniu do osób z 1953 r. Jednak po wyroku tylko część kobiet mogła przeliczyć świadczenia. W ponad 70 tys. przypadków sprawy przedawniły się i aby emerytury mogły być ponownie przeliczone, potrzebna była ustawa.

A co z innymi rocznikami? Niestety, im korzystne przeliczenie nie będzie przysługiwało. „Wcześniejsze roczniki, tj. 1949-1952, dysponowały odpowiednim czasem i wiedzą, aby przygotować się do wprowadzonych zmian” – czytamy w uzasadnieniu do rządowego projektu ustawy.

Ponieważ część emerytek, które przeszły już z emerytury wcześniejszej na zwykłą, procesuje się z ZUS-em o ponowne przeliczenie emerytury z pominięciem kontrowersyjnego przepisu art. 25 ust. 1b, w ustawie zawarto przepis przejściowy przewidujący, że postępowania te ulegają zawieszeniu do czasu wydania decyzji w oparciu o dodany art. 194j. Jeżeli nowa decyzja ZUS będzie zaspokajała żądania emeryta, zawieszone postępowanie będzie umorzone, jeśli nie, będzie toczyło się nadal.

Jeżeli emeryt, jeszcze przed wejściem w życie opiniowanej ustawy, zdołał przeliczyć sobie emeryturę, w ramach przepisów pozwalających wznowić postępowanie po wyroku Trybunału Konstytucyjnego, nowe postępowanie w tej sprawie nie będzie już podejmowane.

Warto przypomnieć, że wcześniej powstał senacki projekt rozwiązujący kwestię osób z rocznika 1953, który dwukrotnie trafił do sejmu – pierwszy raz jeszcze w poprzedniej kadencji parlamentu, ale wraz z jej zakończeniem prace nad projektem zostały przerwane. Po raz drugi został skierowany do rozpatrzenia 18 grudnia ubiegłego roku, jednak senacka ustawa trafiła do sejmowej zamrażarki. Teraz projekt przygotował rząd. #

TEKST:
JANUSZ OWSIANY
PREZES STOWARZYSZENIA MONOPOL WARSZAWSKI

Co słychać u Powstańców?

Pandemia nie oszczędziła nikogo. Gdy w marcu zapadła decyzja o tymczasowym zamknięciu Domu Wsparcia dla Powstańców Warszawskich przy ul. Nowolipie 22, zmieniła się również forma opieki nad podopiecznymi. Trzeba było przeorganizować system pomocy tak, aby dotrzeć do wszystkich, którzy nagle zostali zamknięci w czterech ścianach. Obecnie weterani pozostający pod opieką Stowarzyszenia Monopol Warszawski, które prowadzi placówkę, cierpią na „syndrom zamknięcia w izolacji" – jak to określiła Zofia Gordon, pseudonim „Iskra". Chcą się wyrywać do świata i dopytują, kiedy wreszcie będą mogli się spotkać w ośrodku.

Przed pandemią

Do czasu wybuchu pandemii gwarantował on dzienną opieką Powstańcom warszawskim w ramach projektu dofinansowanego ze środków m.st. Warszawy. Trzy razy w tygodniu prowadzone były zajęcia z gimnastyki ogólnokondycyjnej. Stałym elementem harmonogramu tygodniowego były także środowe spotkania brydżowe. Dzięki zaangażowaniu jednego z partnerów projektu – Towarzystwa Przyjaciół Warszawy – regularnie w ośrodku odbywały się wykłady. Około 40 osób otrzymywało obiad przygotowany przez Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie" i całodobowy poczęstunek złożony z ciepłych i zimnych napojów oraz przekąsek.

Jedną z inicjatyw cieszących się dużym zainteresowaniem Powstańców był cykl spotkań z artystami oraz koncerty. Nieodłączną atrakcją każdego tygodnia były także wizyty dzieci i młodzieży. W ramach tych spotkań miały miejsce różne aktywności łączące pokolenia w zależności od wieku grupy. Przedszkolaki umilały czas seniorom, biorąc udział we wspólnych warsztatach z rękodzieła, śpiewając wspólnie okolicznościowe piosenki czy wystawiając przedstawienia. Młodzież uczestniczyła w lekcjach historii. Podopieczni ośrodka czuli się w nim tak dobrze, że wyprawiali tu swoje urodziny.

Pomoc podczas pandemii

Ze względu na doniesienia o wybuchu epidemii koronawirusa i pierwszych przypadkach zarażeń w Polsce, Stowarzyszenie Monopol Warszawski podjęło decyzję o zawieszeniu spotkań z dziećmi i młodzieżą. Kilka tygodni później, tj. 12 marca, decyzją prezydenta m.st. Warszawy Dom Wsparcia dla Powstańców Warszawskich został zamknięty. Jednocześnie zespół ośrodka wraz z grupą wolontariuszy otoczył opieką wszystkich zarówno dotychczasowych podopiecznych, jak również tych, którzy dopiero teraz zaczęli się zgłaszać telefonicznie. Codziennie byli w kontakcie z weteranami, by monitorować ich stan zdrowia i w razie konieczności wezwać pogotowie lub lekarza na wizytę domową. Pomagali również realizować recepty na leki, dostarczali kanapki, ciepłe obiady i zakupy. Wspierali seniorów w wysyłaniu urzędowej korespondencji. Uruchomili także telefoniczne wsparcie psychologa.

Wiele restauracji w czasie pandemii włączyło się w przygotowywanie posiłków w weekendy, żołnierze Wojsk Obrony Terytorialnej, podchorążowie WAT i funkcjonariusze Straży Granicznej przyszli z pomocą w zakresie dowozów jedzenia i transportu osób, a m.in. Fundacja ORLEN wspomogła ośrodek finansowo. Dzięki temu można było kupić najpotrzebniejsze leki i produkty spożywcze.
Nasze oczekiwania przekroczyło zainteresowanie zabiegami rehabilitacyjnymi. Z chwilą rozluźnienia obostrzeń, w wydzielonej i zabezpieczonej zgodnie z wymaganiami służb sanitarnych części obiektu, dwójka rehabilitantów zatrudnionych w ośrodku podjęła wykonywanie regularnych zabiegów rehabilitacyjnych. Oprócz 40 osób, będących stałymi bywalcami Domu, o pomoc poprosiło ponad 100 Powstańców. Skłoniło to Stowarzyszenie Monopol Warszawski do poszukiwania rozwiązań na nową skalę, co zbiegło się z planami Krajowej Izby Fizjoterapeutów, która postanowiła popularyzować możliwości fizjoterapii w domach pacjentów. Izba zaproponowała grupie rehabilitantów społeczny udział w opiece nad weteranami. Podpisano stosowne porozumienie i uruchomiono akcję „Fizjoterapia porusza".

Pracownicy Domu Wsparcia dla Powstańców Warszawskich organizują indywidualne spacery wokół miejsca zamieszkania weteranów. Towarzyszą im w nich wolontariusze, obecni również podczas wyjazdów w sprawach osobistych.

76. rocznica wybuchu Powstania Warszawskiego

W związku z obchodzoną w tym roku 76. rocznicą wybuchu Powstania Warszawskiego, Stowarzyszenie Monopol Warszawski postanowiło zrobić niespodziankę wszystkim żyjącym uczestnikom tego zrywu niepodległościowego i złożyć im życzenia oraz podziękowania za walkę o wolną Warszawę i niepodległą Polskę.
Do akcji dołączyły dzieci: uczniowie Szkoły Podstawowej nr 28 im. Sióstr Felicjanek wykonały rysunki przedstawiające ich wizję Powstania Warszawskiego. Zostały one wydrukowane na kartkach pocztowych, które trafiły do podopiecznych ośrodka.
Takie gesty mają ogromne znaczenie i sprawiają ogromną radość Powstańcom. Ważne jest, by weterani, którzy walczyli za naszą wolność, czuli, że pamiętamy o nich zawsze. #

Fot. Sylwia Księżopolska

Fot. Sylwia Księżopolska

TEKST:
JOLANTA KRONER

„Ogrody Muzyczne" rozproszone

FESTIWAL „OGRODY MUZYCZNE", ODBYWAJĄCY SIĘ ZWYKLE W LIPCU NA DZIEDZIŃCU ZAMKU KRÓLEWSKIEGO W WARSZAWIE, W TYM ROKU OBCHODZI SWOJE 20-LECIE. NIESTETY, PANDEMIA KORONAWIRUSA POKRZYŻOWAŁA PLANY – NIE TYLKO W ŻYCIU KULTURALNYM WARSZAWY, LECZ TAKŻE CAŁEGO KRAJU I ŚWIATA. PRZENIESIONO NA PRZYSZŁY ROK NAWET KONKURS CHOPINOWSKI.

Co będzie z „Ogrodami Muzycznymi" w tym jubileuszowym roku? Na to pytanie odpowiada Ryszard Kubiak, dyrektor generalny festiwalu i szef Fundacji „Ogrody Muzyczne":

„Ogrody Muzyczne" odbędą się. Zabezpieczyliśmy się przed zarazą: przenieśliśmy festiwal na jesień, a konkretnie na termin od 5 do 26 października. Nazwaliśmy go trochę prześmiewczo festiwalem rozproszonym, bo nie da się w obecnych warunkach i przy nakazanych rygorach zrobić tak dużej, trwającej bez mała miesiąc, imprezy w jednym miejscu w Warszawie. Nie ma też mowy o widowni na 1000 osób, jaką mieliśmy dotąd w naszym pawilonie koncertowym na dziedzińcu zamkowym.

„Ogrody" zrywają z Zamkiem Królewskim? Niemożliwe...

Nie, nie. Przeciwnie – przenosimy się do środka. Częściowo. Przewidujemy siedem koncertów. Pięć z nich odbędzie się w najokazalszej zamkowej Sali Wielkiej, a dwa – z przewidywaną najliczniejszą publicznością – poza zamkiem. Będą to recital pani Ireny Santor, stałej sympatyczki „Ogrodów Muzycznych", oraz koncert młodych wybitnych tenorów Opery Poznańskiej – zespołu Tre Voci.

Zwykle honorowy patronat nad festiwalem obejmowała ambasada państwa sprawującego prezydencję w Unii Europejskiej w drugiej połowie danego roku. W tym roku też tak będzie?

Prezydencję w Unii od lipca obejmują Niemcy i to właśnie ich ambasada w Warszawie przejęła patronat nad 20. Festiwalem

Fot. Sylwia Księżopolska

„Ogrody Muzyczne". Dwa koncerty w wykonaniu niemieckich muzyków, jak to zwykle bywało, otworzą wydarzenie.

Rozumiem, że odbędą się one w Sali Wielkiej? A gdzie pan pomieści pozostałe imprezy festiwalowe – wspaniałe projekcje filmowe z największych oper i sal koncertowych świata oraz towarzyszące im wywiady z bardzo interesującymi gośćmi?

W kilku warszawskich salach widowiskowych i kinowych. Będą rozproszone po całej Warszawie, ale wszystkie doskonale skomunikowane, zwykle usytuowane obok linii metra. Do jesieni może się jeszcze wiele wydarzyć, ale w tej chwili prowadzimy rozmowy ze Służewieckim Domem Kultury, Centrum Kultury Prom na Saskiej Kępie, Białołęckim Ośrodkiem Kultury (BOK), kinem Atlantic na Chmielnej, kinem Praha i kinem Luna.

Po 1000 osób na każdą projekcję to już tam zapewne nie dotrze...

I nie oczekujemy tego. Bo, po pierwsze, pandemia i nie wolno tak wielkich imprez organizować, a po drugie – musimy liczyć się z kosztami. Sale kosztują, artystom i pracownikom trzeba zapłacić... A dotacje są, jakie są, zaś dochody będą zapewne mizerne. Ale to pomińmy. Ważne, że festiwal się odbędzie, choć mówimy o nim, że nie jest dwudziesty, ale dziewiętnasty i pół.

Bo taki niepełny i rozproszony?

Bo pozbawiony ogrodowej aranżacji, którą co roku wyczarowuje nam zaprzyjaźniony ogrodnik na zamkowym dziedzińcu. Ale będziemy przypominać o naszym dwudziestoleciu, o dorobku festiwalu. Powtórzymy najbardziej wartościowe pozycje, które warszawscy melomani mieli okazję dotychczas usłyszeć i oglądać w ramach zamkowych „Ogrodów".

To zapewne będą „Złote Konewki", o których mówią bywalcy festiwalu?

„Złote Konewki" to nagrody publiczności dla projekcji festiwalowych wyróżnionych w corocznym plebiscycie. Do tej pory było sześć edycji. Nagrodzona przez publiczność projekcja jest powtarzana w następnym roku. Nasza publiczność wyróżniła m.in. takie sfilmowane arcydzieła sceniczne, jak: widowisko baletowe światowej marki *IX symfonia Ludwiga van Beethovena według* Bejarta nagrana w Tokio, *Carmen* G. Bizeta z Bregencji, Don Kichot – balet Minkusa z Teatru Bolszoj, film o L. Pavarottim z fragmentami występów artysty, dokument z tournée *Celine Dion w oczach świata* i *Kopciuszek* Rossiniego nagrany

WAŻNE, ŻE FESTIWAL SIĘ ODBĘDZIE, CHOĆ MÓWIMY O NIM, ŻE NIE JEST DWUDZIESTY, ALE DZIEWIĘTNASTY I PÓŁ.

Fot. Sylwia Księżopolska

w Pałacu Królewskim w Turynie. W ubiegłym roku publiczność nagrodziła „Złotą Konewką" koncert orkiestry André Rieu z Maastricht *Amore – hołd miłości*. Nie będziemy mogli natomiast ponownie pokazać *Mythodei* – koncertu Vangelisa z Góry Zeusa w Atenach przygotowanego z okazji startu misji kosmicznej NASA Odyssey 2001, bo nie pozwalają na to prawa autorskie. Ale za to przypomnimy prezentowany parę lat temu hit wszech czasów: *Taniec dla życia* M. Bejarta.

Fundacja, którą pan kieruje, organizuje także dwie inne letnie imprezy muzyczne: wrześniowe „Szalone Dni Muzyki" w Teatrze Wielkim i pawilonie koncertowym przed teatrem, wspólnie z Orkiestrą Sinfonia Varsovia, oraz weekendową „Strefę Ciszy" w Łazienkach Królewskich. Odbędą się w tym roku?

„Szalonych Dni Muzyki" w tym roku nie będzie. Z żalem o tym mówię, ale nic się na to nie poradzi. Wielka szkoda, bo to były muzyczne trzydniówki, na które składało się po ok. 60 koncertów z szeroką, różnorodną publicznością, którą przyciągały niskie ceny biletów lub wolny wstęp na koncerty w pawilonie i świetny repertuar.

A moje ukochane koncerty sobotnio-niedzielne w Łazienkach? Właściwie w dotychczasowej formule też się nie odbędą, bo nie dostaliśmy w tym roku na to pieniędzy. Ale podjęliśmy współpracę z Fundacją „Muzyka dla Wszystkich", która otrzymała środki na „Smykofonię", czyli cieszące się wielkim powodzeniem koncerty dla dzieci. Ponieważ „Ogrody" w tym roku z koncertów dla dzieci musiały zrezygnować, włączamy się do łazienkowej „Smykofonii" – żeby przetrwać z ideą muzyki dla wszystkich, w tym dla najmłodszych.

„Strefa Ciszy" w Łazienkach, do której, mam nadzieję, wrócimy w następnych latach, to bardzo atrakcyjna propozycja. Stanowi ją bardzo wiele minikoncertów w pięciu różnych miejscach Parku Łazienkowskiego, w których rozstawione są leżaczki, a obok stają artyści ze swoimi instrumentami i po prostu grają – wśród zieleni, kwiatów, ptaków... To bardzo dobre, cenne, romantyczne koncerty. Polecam wszystkim. Z wnukami albo bez.

Wymyślił pan te festiwale czy przywiózł ze świata?

→

Fot. Sylwia Księżopolska

Jedne przywiozłem, inne wymyśliłem. „Ogrody Muzyczne" urodziły się we Francji. Spędziłem tam część życia zawodowego i potem po powrocie do kraju podjąłem próbę wprowadzenia i u nas paru ciekawych inicjatyw. A pomysłów nigdy mi nie brakowało.

Trafił pan na sprzyjający klimat?

Jakoś się udało. Chodziłem za tym dwa lata. Udało się w końcu przekonać ówczesnego prezydenta Warszawy, Pawła Piskorskiego. Razem z kompozytorem Zygmuntem Krauzem – który został zresztą dyrektorem muzycznym „Ogrodów" – przedstawiliśmy w ratuszu program umuzykalnienia niemal całej Warszawy. Skończyło się na „Ogrodach", ale za to w możliwie najbardziej prestiżowym miejscu, jakie można sobie wymarzyć – na Zamku Królewskim właśnie. To Paweł Piskorski dał na „Ogrody" pierwsze pieniądze. Trafił w dziesiątkę. I tak się zaczęło.

Początki były trudne?

A pewnie! Na początku nie było np. namiotu. Czekaliśmy na godzinę 20.00, żeby się zrobiło ciemno i można było zacząć projekcję. Były rzędy krzeseł i duży ekran. I tylko się modliłem, żeby burzy nie było. Ale publiczność nas bardzo szybko polubiła. Ludzi było coraz więcej. W każdym wieku. Wybaczano nam nawet różne niedoróbki. Kiedyś w jakiejś operowej projekcji zgubiliśmy cały jeden akt. Nie było protestów, choć wiele osób się zorientowało, że coś jest nie tak.

I bez Zamku Królewskiego nie byłoby „Ogrodów" w takiej postaci, jaką znamy...

Oczywiście. Bramę zamkową otworzył nam szeroko profesor Andrzej Rottermund – wieloletni dyrektor Zamku Królewskiego – za co mu z całego serca dziękuję. A były różne sprzeciwy: że to święte miejsce, a my tu z jakąś imprezą masową, z namiotem... Ale dyrektor, światowiec, wiedział, że to może być cenna inicjatywa. Powiedział: „Teraz w muzealnictwie panuje nowa tendencja i zamek musi być szeroko otwarty dla publiczności. Ja to popieram". I stało się.

Każda edycja festiwalu to 25-27 wydarzeń muzycznych plus po osiem koncertów dla dzieci. Można oszacować, ile osób przewinęło się w ciągu tych 19 minionych lat przez widownię „Ogrodów Muzycznych"?

Na początku nie liczyliśmy, ale potem już tak. Wychodzi nam, że zamek przyjął na swoim dziedzińcu około 500 tys. warszawskich melomanów.

Fot. Sylwia Księżopolska

ZNACZĄCĄ CZĘŚĆ PUBLICZNOŚCI, OK. 60 PROC., STANOWIĄ SENIORZY.

A skąd się wzięło Stowarzyszenie Przyjaciół „Ogrodów Muzycznych", które jest taką festiwalową, można by powiedzieć, rodzinką?

To publiczność je sobie stworzyła, spontanicznie. Daję słowo. Przyszli, powiedzieli, że jest taki pomysł, że mogą w wielu sprawach pomóc, choćby w kwestiach organizacyjnych czy prawnych. Zarejestrowali się i pomagają. A przede wszystkim tworzą w tym naszym namiocie przemiłą atmosferę. Życzliwość, uśmiech, informacja.

Kilka lat temu przeprowadzono badanie wśród widzów „Ogrodów". Wynikało z niego, że znaczącą część publiczności, ok. 60 proc., stanowią seniorzy. To zjawisko się chyba pogłębia. Martwi pana, że warszawscy melomani się starzeją?

Nasza widownia mieści się w przedziale 45-75 lat. Przychodzą i młodsi ludzie, ale są mniej widoczni wśród dojrzałej publiczności. Dyskutowaliśmy o tym. I stwierdziliśmy, że w naszych czasach do muzyki, którą proponują „Ogrody", po prostu się dorasta. I bardzo szanujemy naszą widownię. Doceniamy, że właśnie seniorzy wybrali nasz pawilon koncertowy za swoje miejsce, do którego uczęszczają bardzo licznie i wiernie. Ciągle słyszę, że specjalnie dla naszego festiwalu zostają w lipcu w Warszawie. Bardzo im za to dziękuję.

Toteż Festiwal „Ogrody Muzyczne" otrzymał od Warszawskiej Rady Seniorów tytuł i certyfikat Miejsca Przyjaznego Seniorom za rok 2018.

Bardzo jestem za to wdzięczny. Bo to się doskonale wpisuje w nasze myślenie o festiwalu, który – jak żadne inne wydarzenie kulturalne w naszym mieście – gromadzi ludzi różnych zawodów i upodobań, a łączy ich muzyka. Podana w doskonałej formie, w najlepszych wykonaniach świata i przy użyciu nowoczesnej aparatury gwarantującej najlepszą jakość odbioru.

Życzę seniorom Warszawy jeszcze wielu edycji „Ogrodów Muzycznych" na Zamku Królewskim. #

Fot. Unsplash.com

Pamiętnik z czasów zarazy

ZAPISAŁA: **BARBARA WIZIMIRSKA**

1 maja Już widać, że pandemia szybko się nie skończy. Ponure prognozy silnie kontrastują z urokami wiosny. Jedyny sposób, aby zachować równowagę umysłową, to napawać się kolorami tej pięknej pory roku. Dobrze, że chociaż taka terapia jest możliwa – plus wycieczki w odludne miejsca. Niestety, moje bolące kolana i słabe płuca męża nie pozwalają na długie chodzenie. Żegnaj czasie sprawności!

2 maja Ze zdumieniem słucham, że moja córka dobrze sobie radzi ze zdalnym nauczaniem czwórki uczniów oraz plączącym się pod nogami przedszkolakiem. Mimo to donosi, że co jakiś czas ktoś z domowników ma atak frustracji. O szczegóły wolę się nie dopytywać. Każdy przyzna, że spokój w tym wieku jest bezcenny. Jako seniorzy korzystamy bardzo ostrożnie z pomocy rodziny.

3 maja Dziś po raz pierwszy od tygodni poszliśmy na mszę do jezuitów. Bardzo dziwne doświadczenie. U bramy czeka ksiądz i liczy przybywających, w holu – płyn do dezynfekcji rąk i koszyk na ofiary, który zwykle wędruje przecież z rąk do rąk. W trakcie mszy ksiądz przypomina o zakryciu ust i nosa maseczką – zgodnie z przepisami. Przed udzielaniem komunii celebrans zakłada maskę i dezynfekuje ręce. Wszyscy pilnują przepisowej odległości, nie ma mowy o zwyczajowych pogaduchach po mszy. Każdy jest podejrzany, bliźni to zagrożenie. Taki perfidny wirus nam się trafił.

7 maja Obrastamy w sadło, to skutek pocieszania się czekoladą i ciastkami. Strach spojrzeć na wagę i do lustra. Nic dziwnego – bez gimnastyki, pływania, tańca w kręgu i jazdy na rowerze zostało tylko jedzenie jako ważna przyjemność. Przyznaję bez hipokryzji!

8 maja Kolejny dzień wałkuje się sprawa wyborów prezydenckich, zmagają się różne racje, a stres rośnie. Bardzo martwimy się przy tym o stan najstarszej wnuczki, Ewy, która ma niedługo termin porodu. Ma odpoczywać z powodu cukrzycy ciążowej, więc zamknięcie uniwersytetu to jedyny plus w tej pandemii. Prace zaliczeniowe może pisać w domu.

9 maja Sobota to dzień zakupów na bazarze. Tradycyjna konieczność i zarazem przyjemność, szczególnie na wiosnę, kiedy to setki kwiatów we wszystkich kolorach kuszą, aby kupić i szybko ustroić ogródek. Nasz bazar jest zatłoczony ludźmi chyba bardziej niż zwykle, kupujący są w maskach, ale dystansu nie da się utrzymać. Ceny wyraźnie wyższe i już wiem: skończyła się pora oszczędzania, szukania tańszej oferty, trzeba kupować szybko – i do domu!

10 maja Nadal strach włączać telewizor, bo w programach albo pandemia, albo wybory. Albo stare filmy. To chyba stres sprawia, że biegam od kuchni do komputera, od sprzątania do ogródka. Mały on jest, bo mały, ale teraz wszystko szybko rośnie, więc podlewam, przycinam i przesadzam.

11 maja Zbieram się w sobie i szyję dwie porządne, bardziej wygodne maseczki. Ich pranie i prasowanie to już prawdziwy rytuał. Zakupy w sklepie wypadły z zestawu zajęć. Mąż uważa, że nie jestem dość ostrożna. Choć jest w grupie największego ryzyka, w masce się dusi, ale ją zakłada, gdy o 6.00 rano zrywa się na zakupy do Lidla. Niestety, zbyt wiele osób uważa, że to najbezpieczniejsza pora, i wraca sfrustrowany.

12 maja Wreszcie otwarto bibliotekę w Miedzeszynie! Jedziemy, zabieram stertę przeczytanych książek i maskę. Na ręce wciągam rękawiczki w nadziei, że sobie nimi pogrzebię na półce z nowościami. Nic z tego. Zaraz za drzwiami blokada. Stół, zasłona z pleksi z dziurą na książki, które zaraz idą na kwarantannę. Pani bibliotekarka, dobrze osłonięta, pyta, co chcę wypożyczyć, i przez następne 10 minut odczytuje mi (z daleka) tytuły i autorów. Na ogół nie znam, proces się przedłuża, napięcie rośnie, wreszcie trafia się znajome nazwisko. Biorę! Dwie inne książki – bez przekonania, ale coś trzeba czytać oprócz tygodników. Bibliotekarka cała w szczęściu, a mąż każe zostawić książki na kwarantannie (a przecież odkażone!).

14 maja Dobra (?) wiadomość o zniesieniu niektórych ograniczeń, więc od razu zamawiam stoliki w ulubionej restauracji (ma ogródek!) na koniec maja, aby uczcić wszystkie minione urodziny i okazje.

20 maja W nocy moja najstarsza wnuczka Ewa urodziła córeczkę, bez większych komplikacji, w obecności męża,

który natychmiast zaczął robić fotografie dziecku. Dzięki temu dostaliśmy je już rano. Co za ulga.

21 maja Zamiast uczestniczenia w spotkaniach naszego klubu dyskusyjnego czytam w internecie ciekawe recenzje książek. Widać, że potrzeba dzielenia się wrażeniami z lektur jest ogromna. Zupełnie mnie poraża liczba polecanych autorów, o których nigdy nie słyszałam.

22 maja Cały dzień dzwonię do przychodni z pytaniem o termin mojej odłożonej rehabilitacji. Słyszę ze zgrozą, że może druga połowa czerwca, bo należę do grupy największego ryzyka. Żadne opowieści o bólu kolan nie pomagają. Za to łatwo o konsultacje telefoniczne z lekarzem pierwszego kontaktu. Migiem dostaję kod do apteki na pobranie stałych leków.

25 maja Zagłębiam się (po raz kolejny) w lekturze o przeszłych pandemiach, zmianach, jakie powodowały i o różnych strategiach radzenia sobie z obecną. Żegnaj wrodzony optymizmie!

26 maja Przymierzamy się do poważnych rozmów z dziećmi (czwórką) na temat przyszłości, wgłębiamy się w reguły pisania testamentu i dziedziczenia. Zastanawiam się długo nad przekazaniem pewnych przedmiotów konkretnym osobom... i nie mogę się do tego zmusić. Poprzestajemy na wyrzuceniu zalegających i niepotrzebnych rzeczy. Ponoć nie tylko my wyrzucamy.

27 maja Codzienne komunikaty o liczbie zgonów skłaniają do poważnych rozmyślań: o sensie istnienia, życiu po śmierci itp. Wniosek? Trzeba żyć dla innych, warto zadbać o dobrą pamięć po sobie. A co z osobistymi przyjemnościami?

30 maja Pierwsze spotkanie rodzinne od stycznia. Tylko my, 15 osób w sali bankietowej. Kelnerzy w maseczkach, dzieci (dorosłe) trzymają się na drugim końcu stołu. Jedzenie bardzo smaczne, ale na ogólną rozmowę na poważne tematy nie ma co liczyć. Wcześniej też zresztą było trudno. Nie zamierzam jednak odpuszczać w oswajaniu potomstwa z tematem śmierci rodziców. Psycholodzy zachęcają do tego, aby urządzać kolacje tematyczne i rozmawiać o śmierci – jako takiej i własnej.

10 czerwca Rośnie liczba Polaków przekonanych, że pandemia to urojenie, przesada i manipulacja polityków dążących do zwiększenia kontroli nad obywatelami. Zwiększa się popularność teorii spiskowych, a maleje zaufanie do ekspertów. A jakoś nie widać spadku zachorowań i zgonów. Ciekawe, jak zmieni się świat po pandemii?

13 czerwca Mój zięć, ojciec piątki dzieci z żoną na utrzymaniu, dostał wymówienie. To była dobra posada, a on był kompetentnym i dobrym pracownikiem. Czy znajdzie nową pracę, mając 52 lata? Nie byłam zwolenniczką 500+, ale zapewne pozwoli ono dużym rodzinom jakoś przetrwać w okresie bezrobocia.

15 czerwca Czy mi się wydaje, czy rośnie liczba próśb o pomoc w internecie? Także przez telefon? Już nie na wszystkie odpowiadam, sięgając do kieszeni (lub konta).

17 czerwca Znowu próbuję dodzwonić się do przychodni, aby dowiedzieć się, kiedy przewidują dla mnie odłożoną rehabilitację – bezskutecznie.

18 czerwca Od jakiegoś czasu zastanawiam się, kiedy naprawdę zaczyna się starość – nie ten „trzeci wiek", „czwarta młodość" czy „stan senioralny", ale prawdziwa starość. Może wtedy, gdy coraz częściej budzisz się o 5.00 rano, masz sztywne stawy, a potrzeba drzemki ujawnia się już przed obiadem? I stale przybywa pigułek do łykania, maści do wcierania!

19 czerwca W mediach nieustająca kampania 11 kandydatów na prezydenta. Po 30 latach uczestniczenia w wolnych wyborach widzę, że demokracja to system dla ludzi o mocnych nerwach; przydają się zwłaszcza podczas zmagań przedwyborczych.

20 czerwca Prawnuczka skończyła pierwszy miesiąc życia i wreszcie jesteśmy dopuszczeni do zobaczenia jej i możemy zrobić wspólną fotografię. Szczęśliwe dziecko, nieświadome politycznych rozterek!

25 czerwca Minęły trzy miesiące zadeklarowanej pandemii. Jak inaczej biegnie czas, jak różnie się go teraz przeżywa. Dni się wloką, bo zabrakło wielu zajęć poza domem, a tygodnie mijają jak strzała. Świadczy o tym praktyczne pudełko na lekarstwa: ani się obejrzę, już trzeba je na nowo napełniać.

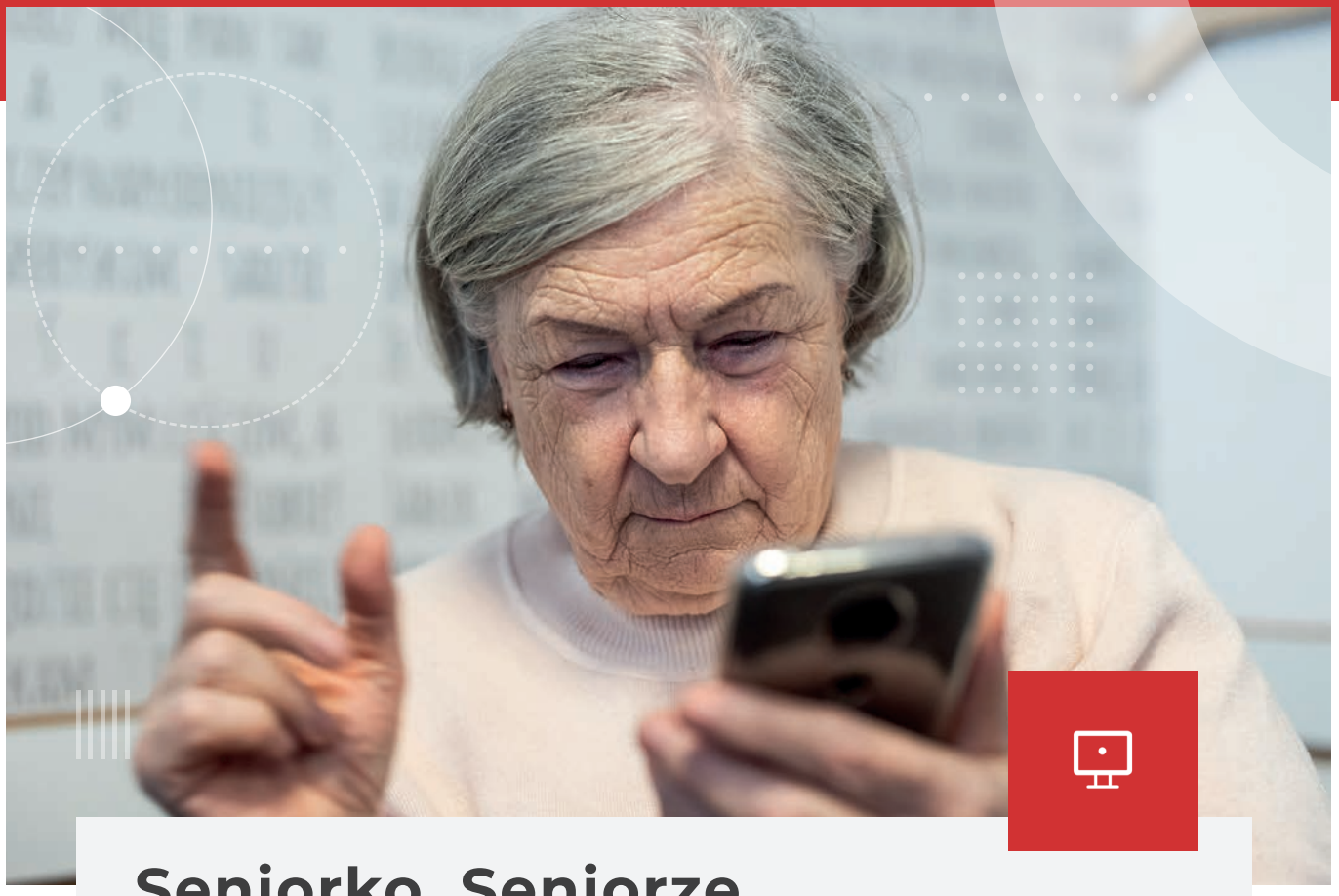
28 czerwca O wyborach ani słowa. Nie mam siły pisać.

30 czerwca Niestety, to nie koniec czasów niepewności dotyczącej stanu ojczyzny, gospodarki, końca pandemii, planów na lato. Nadzieję na lepsze dni możemy pokładać w Panu B. (ci, co wierzą), a pozostali mogą szukać jej w dobrych lekturach.

CAM nowolipie

Narzędzia komunikacji cyfrowej w czasie pandemii

Poradnictwo indywidualne



Seniorko, Seniorze w trakcie pandemii internet jest oknem na świat.

Naucz się z niego korzystać i bądź aktywny także w domu!

Skorzystaj z godzinnych, darmowych, indywidualnych konsultacji cyfrowych w CAM „Nowolipie". Wesprzemy Cię w sprawnym korzystaniu z komunikatorów, Facebooka, Zooma czy You Tube'a.

Zapisy: tel. (22) 636-70-42

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

zakochajsię w Warszawie

CAM nowolipie

OCHOTNICY WARSZAWSCY

stowarzyszenie Q rozwojowi

- 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 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!

Email: **wydarzenia@camnowolipie.pl**

1. Czy #Pokolenia spełniają pani/pana oczekiwania? Czy taki powinien być warszawski miesięcznik dla seniorów?

☐ Tak ☐ Nie ☐ Nie mam zdania

2. Które tematy poruszane w miesięczniku są dla pani/pana najważniejsze?

☐ Zdrowie ☐ Kultura ☐ Życie innych seniorów ☐ Informacje o Warszawie
☐ Instytucje działające na rzecz seniorów ☐ Relacje ☐ Porady prawne
☐ Porady psychologiczne ☐ Podróże ☐ Historia ☐ Propozycje spędzania wolnego czasu
☐ Relacje z wydarzeń ☐ Kontakty do instytucji, które mogą pomóc ☐ Moda
☐ Nowinki technologiczne ułatwiające życie seniora ☐ Cyberbezpieczeństwo ☐ Bezpieczeństwo
☐ Inne (jakie?) .....

.....

3. Czy obecna liczba stron magazynu jest pani/pana zdaniem wystarczająca?

☐ Tak ☐ Nie, powinna być większa ☐ Nie mam zdania

4. Których tematów brakuje, albo które są poruszane w sposób niewystarczający?

.....

5. Jak forma gazety odpowiada pani/panu najbardziej:

☐ Drukowana ☐ Elektroniczna, dostępna na stronach www i portalach w mediach społecznościowych
☐ Drukowana i elektroniczna

6. Obecny wygląd magazynu spełnia pani/pana oczekiwania najbardziej w zakresie:

☐ Czcionka (krój, wielkość) ☐ Zdjęcia ☐ Konkursy, krzyżówki, zabawy logiczne
☐ Ciekawostki na temat życia seniorów ☐ Porady ☐ Informacje dot. zdrowia
☐ Inne (jakie?) .....

7. Czy w magazynie powinny pojawiać się reklamy?

☐ Tak ☐ Nie ☐ Nie mam zdania

8. Jeśli tak, to czego mają dotyczyć?

☐ Imprez kulturalnych ☐ Produktów przeznaczonych dla ludzi starszych
☐ Miejsc, w których można poradzić sobie z problemami zdrowotnymi (audiologia, urologia, ortopedia)
☐ Inne (jakie?) .....

7. Gdzie powinny być dostępne #Pokolenia

☐ Mój urząd dzielnicy ☐ CAM „Nowolipie” ☐ Dom dziennego pobytu
☐ Przychodnia ☐ Obiekty sportowe ☐ Dom kultury ☐ Biblioteka
☐ Inne (jakie?) .....

Wypełnione ankiety prosimy zostawiać w CAM „Nowolipie” przy ul. Nowolipie 25B. Można też zrobić zdjęcie wypełnionej ankiecie lub zeskanować ją i plik przesłać na adres e-mail redakcji: *pokolenia@camnowolipie.pl* lub przesyłać je pocztą z dopiskiem na kopercie: ***#POKOLENIA - ankieta***.

Normalnie to czas wakacji

5 sierpnia, trzynastoletni chłopiec bawi się
na podwórku jednej z warszawskich czynszowych
kamienic na Woli w roku 1944

nagle słyszy: „żołnierze zbliżają się
do naszego domu – kryjcie się". To już nie jest zabawa
niemieckie oddziały zapełniają podwórka

wypędzają z mieszkań, wypychają wszystkich
na ulicę, na niemieckie czołgi i broń maszynową
ludzie tracą wszelkie prawa, wolność, tożsamość
bliskich i życie

chłopiec leży twarzą w ziemi, z ręką martwej matki na szyi
zabijanie i dobijanie z broni ręcznej trwa kilkanaście godzin
sprawcy bawią się, odchodzą i powracają w euforii
okrucieństwa

Po latach spotykam ocalałego z rzezi przy ul. Gostyńskiej
który przeżył swoją śmierć i spisał tamte zdarzenia
nie zdążyłam zapytać

czy pamiętając tamtą masakrę tylko pamięta
czy i nienawidzi – przecież zabili mu rodziców, rodzeństwo
kolegów, zabili tak dużo ludzi, zabijali jego Ojczyznę

Lato 1944 roku

Pewnej niedzieli przybiegła po Ligię jej przyjaciółka zza rzeczki, żeby pomagać zakonnicom drzeć prześcieradła na bandaże do opatrywania pasażerów ostrzelanego przez partyzantów pociągu jadącego z Ukrainy do Niemiec. Zwożono ich do prowizorycznej sali szpitalnej. Na siennikach wypełnionych słomą leżeli starsi i młodzi mężczyźni w płaszczach wojskowych, wyjątkowo w cywilnym ubraniu. Wśród nich chłopiec – z otwartej jamy brzusznej wypływały mu jelita, a on z płonącymi od gorączki oczami półprzytomnie nawoływał do zabijania Polaków.

Izbę wypełniała woń krwi i jęki. Felczer pokazał ręką na wiadro z wodą i blaszany kubek. Żołnierz, nad którym pochyliła się z wodą błagał łamaną polszczyzną o powiadomienie matki o jego śmierci, usiłując podać adres i nazwisko, mówił że Polacy są dobrzy. Zapisała prośbę umierającego.

Krzyk chłopca to cichł, to znów się natężał. Chciała mu ulżyć, przytrzymując płóciennym bandażem osuwające się jelita; pomógł jej felczer, odrywając się od innego rannego. Chłopiec nie wiedział, co się z nim dzieje, nie odczuwał współczucia i opieki. Jak zacięty automat wyrzucał z siebie coraz bardziej ochrypłym głosem to nawoływanie do mordowania. Dookoła jęczeli ranni, prosząc o ratunek, o wodę, o trochę spokoju. Ligia tkwiła w tej strasznej rzeczywistości, jak w złym śnie. Mijały godziny.

Nagle usłyszała głośne stukanie i zobaczyła dwóch mężczyzn z karabinami i opaskami na rękawach. Zażądali wydania chłopca nawołującego do mordowania Polaków. Za nimi ciemność nocy. Uświadomiła sobie, że jest sama z chorymi i że jest za nich odpowiedzialna. Zagrodziła sobą wejście na salę mówiąc, że nie wyda rannego. „On jest bezbronny, jak i inni tu leżący i podlega ochronie". Krzyczeli na nią, aż odeszli, rzucając ostre słowa. Choć obawiała się, że mogą powrócić, była dumna ze swojej postawy. Była przecież niewiele starsza od tego rannego, może trzynastoletniego chłopca.

Lidia Kosk – poetka, opowiadaczka historii, podróżniczka, fotografka. Autorka kilkunastu tomików wierszy i opowiadań, w tym dwóch polsko-angielskich, redaktorka dwóch antologii poezji i prozy. Współpracowała autorsko z Henrykiem P. Koskiem nad dwutomowym słownikiem historycznym pt. *Generalicja Polska*. Japońska edycja jej książki *Słodka woda, słona woda* wyszła w Japonii w 2016 r., a tomik *Meadows of Memory: Poetry and Prose of Lidia Kosk* w 2019 r. w USA. Najnowsza książka Lidii Kosk, pt. *Szklana góra/Glass Mountain* zawiera tłumaczenia jej wiersza na 21 języków. W wydaniu drugim została wzbogacona o nagrania audio wszystkich tłumaczeń. 5 maja 2019 r. w Waszyngtonie miała miejsce światowa premiera wykonania pieśni *Szklana góra*, którą skomponował Sal Ferrantelli na sopran z towarzyszeniem fortepianu. Philip Olsen przełożył cykl jej wierszy na kompozycje chóralne, prezentowane w Ameryce i Europie. W USA ukazało się ponad 80 publikacji tłumaczeń poezji Lidii Kosk w czasopismach i antologiach, artykuły i wywiady dla National Public Radio i prasy.

Absolwentka prawa administracyjnego Uniwersytetu Warszawskiego. Działaczka na rzecz krzewienia polskiej literatury. Prowadzi warsztaty literackie i Autorski Teatr Poetycki, w którym również gra. W 2018 r. otrzymała odznakę honorową „Zasłużony dla Warszawy", a w 2020 r. medal „Zasłużony Kulturze Gloria Artis" nadany przez Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

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

Fot. Shutterstock

TEKST:
HALINA MOLKA

Walka z nowotworami to wyścig z czasem

CHOĆ KAŻDEGO ROKU W POLSCE RAK ZABIJA BLISKO 100 TYS. OSÓB, **SKUTECZNOŚĆ LECZENIA NOWOTWORÓW JEST MARNA, A PROFILAKTYKA ONKOLOGICZNA NIE PRZYNOSI OCZEKIWANYCH EFEKTÓW.** W LUTYM RZĄD UCHWALIŁ NARODOWĄ STRATEGIĘ ONKOLOGICZNĄ NA LATA 2020--2030. NIE WIADOMO, CZY ZMIENI ONA SYTUACJĘ POLSKIEJ ONKOLOGII, PEWNYM JEST NATOMIAST, ŻE PILNE DZIAŁANIA SĄ W TYM OBSZARZE BARDZO POTRZEBNE. CZAS JEST TU BARDZO WAŻNY, OD NIEGO ZALEŻY LUDZKIE ŻYCIE.

ONKOLODZY BIJĄ NA ALARM

Co roku na choroby nowotworowe zapada ponad 160 tys. Polaków, a ok. 100 tys. umiera z ich powodu, czyli już co czwarta osoba (!). Na przestrzeni ostatnich 50 lat liczba zgonów w wyniku nowotworu wzrosła ponad dwukrotnie. Prognozy na najbliższe lata też nie napawają optymizmem – do 2025 r. zachorowalność na choroby onkologiczne zwiększy się o ponad 25 proc., zaś w perspektywie 10 lat – nawet o 28 proc. Wzrastająca liczba zgonów wynika przede wszystkim ze zbyt późnej wykrywalności schorzenia. W Polsce żyje około 1 mln osób, u których zdiagnozowano nowotwór. Liczba ta stale wzrasta, jednym z powodów jest nasz styl życia, drugim (jako że ryzyko zgonu wskutek nowotworu wzrasta wraz z wiekiem) – proces starzenia się. Już obecnie ok. 60-75 proc. zachorowań na nowotwory złośliwe dotyczy osób po 60. roku życia.

NOWOTWORY – WAŻNY PROBLEM SPOŁECZNY

Dotychczasowa skuteczność leczenia onkologicznego w Polsce była gorsza niż w większości pozostałych krajów Unii Europejskiej. Wprawdzie z danych OECD wynika, że liczba zachorowań na nowotwory złośliwe jest u nas niższa, jednak umieralność okazuje się niestety dużo wyższa. Wśród krajów UE wyprzedzają nas pod tym względem jedynie Węgry i Chorwacja. W Polsce najgroźniejsze są rak płuc i jelita grubego, dodatkowo wśród mężczyzn – rak prostaty i pęcherza moczowego, a wśród kobiet – rak piersi i jajnika. To pokazuje najlepiej, w jakim stanie jest polska onkologia.

NIEZADOWALAJĄCA PROFILAKTYKA

Około jednej trzeciej zachorowań na raka można by było zapobiec, stosując odpowiednią profilaktykę: ograniczenie palenia tytoniu, spożywania alkoholu, wzmożoną aktywność fizyczną czy właściwą dietę niwelującą nadwagę lub otyłość, a więc kluczowe czynniki ryzyka. To w dużej mierze zależy od nas samych, jednak w tym celu potrzebne są świadomość odpowiedzialności za własne zdrowie i właściwy tryb życia. Tak samo dotyczy to powszechnego uczestnictwa w programach przesiewowych, które pomagają we wczesnym wykryciu choroby nowotworowej, czyli jeszcze na etapie, gdy prawdopodobieństwo jej wyleczenia jest największe. Ale z tym mamy kłopot. Dlatego dotychczasowe efekty kolejnych programów profilaktycznych i ochronnych są niezadawalające i nieadekwatne do wydanych na nie środków. Podejmowane do tej pory przez państwo próby poprawy profilaktyki, wykrywania, diagnostyki i leczenia chorób nowotworowych nie poprawiły sytuacji. Narodowy Program Zwalczania Chorób Nowotworowych na lata 2016-2024 nie poskutkował poprawą dostępności do świadczeń i badań, nie zwiększył liczby korzystających z nich osób ani nie przyspieszył wykrywalności nowotworów.

Przykładowo, zgodnie z zaleceniami europejskimi, liczba kobiet biorących udział w badaniach profilaktycznych raka piersi i szyjki macicy, gwarantująca skuteczność, wynosi ponad 75 proc. Tymczasem w Polsce jest to mniej niż 50 proc. W przypadku jelita grubego jako oczekiwany poziom uczestnictwa uznano co najmniej 65 proc., a w Polsce było to mniej niż 20 proc.
Nieskuteczny okazał się także opracowany na lata 2014-2018 Program Ograniczania Zdrowotnych Następstw Palenia Tytoniu. Ten z kolei był skrajnie niedofinansowany, przeznaczono na niego jedynie ok. 1 proc. kwoty wynikającej z ustawy antynikotynowej.

LECZENIE TEŻ POZOSTAWIA WIELE DO ŻYCZENIA

W Polsce niezadowalające są też dotychczasowe wyniki leczenia nowotworów. Placówki leczące te choroby są rozproszone (np. w 2012 r. leczeniem onkologicznym zajmowało się aż 806 szpitali, spośród których tylko 98 udzielało świadczeń dla 80 proc. pacjentów). Kurczą się kadry medyczne. Wydatki na ochronę zdrowia, w tym na onkologię, należą do jednych z niższych w Unii Europejskiej – przykładowo są ponad czterokrotnie niższe niż w Anglii, ponad trzykrotnie niższe niż we Francji i ponad dwukrotnie niższe niż w Czechach.
Polski pacjent ma też mniejszy dostęp, niż mieszkańcy innych krajów zachodniej Europy, do różnych terapii w leczeniu nowotworów, a także do nowoczesnych urządzeń i technologii, z lekami włącznie. W wielu ośrodkach i przychodniach sprzęt zakupiony kilkanaście lat temu i intensywnie eksploatowany nadaje się już wyłącznie do wymiany.
Spośród 19 nowotworów, które są najczęstszymi przyczynami śmierci, w Polsce tylko pacjentki z rakiem jajnika mogą mieć pewność, że ich leczenie będzie zgodne z aktualną światową wiedzą medyczną.
W innych przypadkach ponad połowa nowoczesnych leków onkologicznych zarejestrowanych w Europie jest u nas nie do zdobycia, a do 70 proc. leków występujących w standardach europejskich polscy pacjenci nie mają dostępu lub jest on znacznie ograniczony.
Dotychczas nie przyniosło także oczekiwanych efektów włączenie w walkę z nowotworami lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej. Większość specjalistów POZ nie wykonuje podstawowych zadań z zakresu profilaktyki onkologicznej, w tym badań czy nauki samokontroli pacjenta. Przyczyna? Obciążenie dużą liczbą pacjentów, na zajmowanie się profilaktyką nowotworową nie wystarcza już czasu.

NADWAGA JEST JEDNYM Z CZTERECH GŁÓWNYCH CZYNNIKÓW RYZYKA ROZWOJU NOWOTWORÓW.

W zakresie diagnostyki i leczenia nowotworów eksperci wskazują też na ich fragmentaryczność (np. nie obejmują rehabilitacji onkologicznej, opieki paliatywnej), brak koordynacji leczenia i zapewnienia jego ciągłości oraz brak ośrodków specjalizujących się w leczeniu określonych typów nowotworów. Proces diagnostyczny w chorobach nowotworowych, zdaniem specjalistów, nie powinien przekraczać czterech tygodni. Często jednak trwa dłużej, jest nieskoordynowany i przerywany długimi okresami oczekiwania na wizytę u lekarza, badania, a później ich wynik.

WAŻNA JEST EDUKACJA

Nadwaga jest jednym z czterech głównych czynników ryzyka rozwoju nowotworów. Dlatego odpowiednie działania profilaktyczne powinny być podejmowane jak najwcześniej. Tymczasem programy wśród najmłodszych, kształtujące świadomość odpowiedzialności za swoje zdrowie, nie są skuteczne. Stale rośnie liczba dzieci z nadwagą lub otyłością (problem dotyczy już co piątego dziecka!). Walce ze zjawiskiem otyłości nie sprzyja także sposób kształcenia uczniów w zakresie wychowania fizycznego. Mimo coraz lepszej infrastruktury sportowej absencja na lekcjach WF-u ciągle jest bardzo wysoka.

NIESKUTECZNA OCHRONA POWIETRZA

W przypadku wielu rodzajów nowotworów (m.in. płuc, pęcherza moczowego i skóry) istnieją dowody na to, że mogą być one spowodowane przez substancje chemiczne występujące w przyrodzie. Mimo to w Polsce nie podejmuje się wystarczająco skutecznych działań w tej sferze, nie zapewnia się dostatecznej ochrony ludzi i środowiska naturalnego przed negatywnymi skutkami jego zanieczyszczenia.

USPRAWNIENIE DZIAŁANIA ONKOLOGII W POLSCE NIEZWYKLE POTRZEBNE

Ze względu na bardzo dużą skalę problemu w Polsce potrzeba śmiałych, nowoczesnych, sprawdzonych już w Europie czy na świecie rozwiązań, wdrożenia kompleksowego planu działania. W odpowiedzi na tę potrzebę w lutym tego roku powstała Narodowa Strategia Onkologiczna. Program rozpisany na lata 2020-2030, wprowadzający istotne zmiany w polskiej onkologii, w założeniu ma pomóc zahamować ten negatywny trend, a także podnieść jakość opieki nad pacjentami, u których rozpoznano nowotwór. Miejmy nadzieję, że przyniesie on pozytywne skutki. Będą one jednak widoczne dopiero w jakiejś odległej przyszłości. A w walce z nowotworami liczy się przecież czas. Od niego zależy ludzkie życie. #

Źródło: *Jak skuteczniej zapobiegać i leczyć?* NIK o walce z nowotworami, www.nik.gov.

WAKACYJNE ĆWICZENIA *dla seniorów*

Ćwiczenia są ważne w każdym wieku i można je wykonywać praktycznie w dowolnym miejscu. Dzisiaj wakacyjna propozycja aktywności we dwoje. Tegoroczne wakacje różnią się od dotychczasowych, to okres trwającej nadal pandemii. W związku z tym trudniej jest wyjechać do sanatorium czy na zorganizowany wypoczynek, na którym prowadzona jest gimnastyka dla seniorów. Dlatego proponuję kilka ćwiczeń, które możemy wykonać na plaży, łące czy w domowym ogródku lub nad brzegiem jeziora. Regularna aktywność na świeżym powietrzu pozwala dłużej utrzymać zdrowie, poprawia siłę, wzmacnia kości, zapobiega osteoporozie, utrzymuje w kondycji mięśnie i stawy, dotlenia mózg i wspomaga krążenie. Ćwiczenie z partnerem bardziej nas zmobilizuje i da więcej radości. #

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

SKŁONY BOCZNE

Siadamy plecami do siebie, nogi są w rozkroku. Plecy i głowy przylegają do siebie. Ręce układamy w bok, prostujemy i splatamy palce dłoni. Nie odrywając pleców od siebie, wykonujemy skłony, raz w prawą, raz w lewą stronę. **Powtarzamy po 5 razy w każdą stronę.** Ćwiczenie rozciąga mięśnie tułowia.

OPAD TUŁOWIA

Stajemy twarzami do siebie w niewielkim rozkroku. Ręce układamy na barkach współćwiczącego. Wykonujemy opad tułowia i lekko naciskamy na łopatki drugiej osoby. Staramy się nie wyginać kręgosłupa. **Po kilku naciśnięciach prostujemy się i powtarzamy ćwiczenie kilka razy.**

LEŻENIE NA BRZUCHU

Układamy się na piasku w leżeniu na brzuchu. Twarze zwrócone do siebie. Ręce w bok, prostujemy łokcie i palce splatamy z dłońmi partnera. Nogi swobodnie wyprostowane. Staramy się podnieść tułów i wytrzymać w tej pozycji przez 3 s. **Po każdym wytrzymaniu wracamy do pozycji wyjściowej i powtarzamy 5 razy.** Ćwiczenie wzmacnia mięśnie grzbietu.

ROWEREK

Układamy się na plecach ze stopami opartymi o stopy partnera. W tej pozycji wykonujemy rowerek. Najpierw przez 10 s, po odpoczynku zwiększamy czas wykonywania ćwiczenia do 20 s. Tempo według możliwości. **Powtarzamy kilka razy.**
Ćwiczenie wzmacnia mięśnie nóg, brzucha i bioder.

KRĄŻENIE NÓG

Siadamy naprzeciw siebie. Jedna osoba siedzi w rozkroku, druga ma nogi złączone, ułożone między nogami współćwiczącego. Osoba o nogach złączonych stara się przełożyć wyprostowane nogi nad nogami partnera. Partner w tym czasie łączy nogi. Potem przekłada swoje itd. Robimy kółka. Ćwiczymy najpierw z odpoczynkiem po każdym przełożeniu nóg, po dojściu do wprawy staramy się robić kółka bez zatrzymania. Ćwiczenie wzmacnia mięśnie brzucha i nóg.

Ćwiczenia fizyczne mają ogromne znaczenie dla naszego zdrowia. Wspólna aktywność uwalnia endorfiny, odpręża, łagodzi stres. A to w czasie pandemii jest sprawą istotną dla zdrowia.

TEKST:
MONIKA JUCEWICZ

Jeszcze nam słoneczko zaświeci

APOKALIPSA JUŻ ZA NAMI. SPIESZNO NAM DO NORMALNOŚCI, ALE NADAL NIE MAMY PEŁNEGO JEJ OBRAZU – WIEMY TYLKO, ŻE MUSIMY ZAAKCEPTOWAĆ FAKT, ŻE JUŻ NIC NIE BĘDZIE TAKIE SAMO...

Fot. Unsplash

Żegnamy naszą stabilną hierarchię wartości i stany egzystencji warte starania, z codzienną dawką dobrego samopoczucia, komfortem, bezpieczeństwem finansowym i emocjonalnym spełnieniem, które właśnie odchodzą do historii... Teraz swój czas poświęcimy na przemyślenie strategii przetrwania, by dostosować się do zupełnie odmienionych okoliczności. Powstanie więc nowa przestrzeń na osobistą kreatywność, bez presji dogmatów, banału stereotypów i sezonowych mód – w każdej sferze życia.

Kończymy wyścig, uciekać nie ma dokąd, trzeba przystanąć i zastanowić się, co dalej, jaki kierunek myślenia i działania obierzemy. Zamknięci w przymusowej izolacji musimy zwolnić i przewartościować nasze poglądy.

„Na razie wykorzystajmy ten okres wymuszonego zatrzymania i odosobnienia naszej hierarchii wartości na odkrywanie i doświadczanie naszych prawdziwych potrzeb i aspiracji, takich jak poczucie solidarności, wspólnoty, bezinteresowności i miłości. (...) Potem (...) będziemy stopniowo odzyskiwać zdolność do odczuwania wszystkimi zmysłami dawno zapomnianych smaków życia. Do rozpoznawania tych prawdziwych potrzeb serc i dusz. A wtedy już nic ani nikt nie zdoła nas na powrót zaprząc do dawnego kieratu" – proponuje psycholog Wojciech Eichelberger („Zwierciadło" 2020, nr 5/6) i dodaje: „Urealnienie to ważny warunek przemiany naszej świadomości, (...) dostrzeżenie, że cierpliwa natura wystawia nam w końcu słony rachunek za naszą zbiorową agresję, niepohamowaną chciwość, arogancję i ignorancję. Warto uznać, że Ziemia jest inteligentnym bytem, że dba o swoją równowagę i wszystkie stworzenia. Bardzo ważne jest abyśmy to, co nas teraz spotyka, potraktowali jako bolesną i ważną nauczkę".

Gdy wzmożona, świeżo przywrócona aktywność seniorów nagle okazuje się zbędna, wyrazista indywidualność przestaje być potrzebna, zaczynają się liczyć rzadko używane, proste przymioty społecznego przystosowania, takie jak: altruizm, empatia i bezinteresowność, sprzyjające wychodzeniu naprzeciw życiowym potrzebom innych ludzi.

„Musimy zmienić naszą ogólną mentalność. Podstawową zaletą spowolnienia jest to, że człowiek odzyskuje czas i spokój potrzebne, by nawiązywać głębokie relacje – z ludźmi, kulturą, pracą, naturą, z własnym ciałem i umysłem" – pisał na długo przed pandemią Carl Honoré, dziennikarz i pisarz zajmujący się m.in. społecznym postrzeganiem starości, w książce *Pochwała powolności, jak zwolnić tempo i cieszyć się życiem*.

I oto właśnie zmienia się na naszych oczach społeczny status lekarza, pielęgniarki, ratownika medycznego, nauczyciela, a nawet rodziców – występują oni już nie anonimowo, jako członkowie jakiejś grupy o z góry określonych zadaniach. Teraz przypisujemy im ważną rolę, oczekując od nich świadomości pełnionej misji i odpowiedzialności za zdrowie, życie i edukację powierzonych im ludzi.

Sami także stajemy w obliczu nieznanej dotąd konieczności wyboru między własnym a cudzym interesem, kiedy trzeba ratować ludzkie życie. To, co wybierzemy, określi nas na zawsze, a niewłaściwego wyboru nie da się usprawiedliwić żadnym ze znanych i stosowanych dotychczas mechanizmów obronnych. Ta zmiana w bardzo istotny sposób wyznacza kierunek naszego przyszłego życia – niezależnie od tego, jak żyliśmy przedtem.

KOŃCZYMY WYŚCIG, UCIEKAĆ NIE MA DOKĄD, TRZEBA PRZYSTANĄĆ.

NADAL MOŻEMY POSZUKIWAĆ SZCZĘŚCIA.

„Pokutuje mit, że na starość ludzie są nieszczęśliwi. Tymczasem nauka temu przeczy. (...) Po pierwsze, lepiej czujemy się wtedy we własnej skórze. Po drugie, lepiej znamy siebie i swoje miejsce w świecie. I – co bardzo ważne – mniej się przejmujemy tym, co inni o nas myślą, co ma kapitalne znaczenie dla poczucia szczęścia. Uzmysłowienie sobie tego na starość jest wyzwalającym doświadczeniem, zwłaszcza dla kobiet, od których zwykło się kulturowo więcej wymagać i które czują presję spełniania oczekiwań innych. Zrzucenie tego ciężaru po sześćdziesiątce oznacza, że można wreszcie robić to, na co się ma ochotę. (...) Starsi pracownicy często pracują lepiej od młodych, są bardziej odpowiedzialni, tak samo albo nawet bardziej kreatywni. Z wiekiem rosną umiejętności społeczne i towarzyskie, co wpływa na poczucie szczęścia. Badania są zgodne, że po 40. roku życia ludzie stają się mniej skupieni na sobie, a coraz chętniej dają siebie innym" – powiedział w wywiadzie Carl Honoré, wspomniany już brytyjski dziennikarz i autor kilku książek na temat długowieczności („Zwierciadło" 2020, nr 5/6).

Miejmy nadzieję, że w szczodrym dawaniu z siebie tego, co niezbędne jest innym, odnajdziemy nowy sens naszego szczęścia. #

Fot. Shutterstock

TEKST:
BARBARA WIZIMIRSKA

Jak być szczęśliwym na emeryturze?

CHYBA KAŻDY, KTO KOŃCZY PRACĘ „NA POSADZIE", WYOBRAŻA SOBIE, JAK TO TERAZ CIEKAWIE ZAPEŁNI SOBIE WOLNY CZAS ULUBIONYMI ZAJĘCIAMI, NA KTÓRE ZAWSZE BRAKOWAŁO PRZESTRZENI. NIEKTÓRYM SIĘ TO UDAJE, INNYM NIE, ZWŁASZCZA TYM, CO ŻYĆ NIE MOGĄ BEZ PODEJMOWANIA SIĘ NOWYCH OBOWIĄZKÓW. PO LATACH WYPEŁNIONYCH PRACĄ, ABY ODDAĆ SIĘ WYŁĄCZNIE PRZYJEMNYM ZAJĘCIOM, TRZEBA MIEĆ MOCNĄ MOTYWACJĘ, SZCZĘŚCIE, UMIEJĘTNOŚĆ WYJŚCIA Z USTALONEJ RUTYNY. NO I NIEZŁE ZDROWIE.

Uprzejmie donoszę, że spełnianie marzeń nie zawsze wychodzi na dobre. Na tej drodze też czekają ciernie, zwłaszcza gdy ma się nadmiar oczekiwań i pewności siebie. Przeceniłam swoje możliwości, choć miałam spore atuty. Zaciekawionych zachęcam do refleksji i przygotowania dobrych rad, z których pewnie nie skorzystam.

Może ktoś pomyśli, że chodzi o nowy związek. Ależ nie, chociaż... któż nie fantazjuje o idealnym związku? Ja nieszczęsna postanowiłam założyć Klub Miłośników Literatury, bo lubię rozmawiać o książkach, a takiego klubu w naszej dzielnicy jeszcze nie było. Jako namiętna czytelniczka często odwiedzałam lokalną bibliotekę, dobrze zaopatrzoną i zawsze pełną ludzi. Zwerbowanie osób chętnych

do rozmów o książkach wydawało się niezmiernie łatwe. Napisałam więc piękny apel o zgłoszenia i zostawiłam miłym paniom w bibliotece, aby podsuwały zainteresowanym. Gwarantowałam swobodę w wyrażaniu poglądów i miłą atmosferę. Efekt nie był imponujący, ale nieduże grono pań chwyciło przynętę. Zaczęłyśmy spotykać się w styczniu 2005 r. Na początek wybrałam głośną wówczas książkę Dana Browna *Kod Leonarda da Vinci*, kryminał historyczny dostatecznie kontrowersyjny, aby pobudził do dyskusji. Wybór okazał się mało fortunny, bo skrytykowana przez Kościół lektura zraziła jedną panią, która poskarżyła się naszemu proboszczowi. Odtąd patrzył na mnie podejrzliwie i obdarzył fatalnym mianem „feministki". Były i inne konsekwencje, spuśćmy na to zasłonę milczenia.

Jakoś się nie załamałam, ale trzeba było szukać innego patrona. Podobne grupy spotykały się na ogół na terenie miejscowych bibliotek. Nasza, nieprawdopodobnie ciasna, nie pozwalała na to i przez ostatnie 15 lat klub tułał się po różnych lokalach. Widywaliśmy się przy herbatce w prywatnych mieszkaniach, Klubie Kultury, spółdzielczej sali posiedzeń, a nawet w restauracjach i kawiarniach, gdzie łączyliśmy imieniny z omawianiem lektur. Odbyliśmy prawie 300 spotkań, zazwyczaj dwugodzinnych. Wybieraliśmy książki nagradzane, najlepszych autorów, polecane dobrymi recenzjami, ale także mniej ambitne. W sumie przez nasze ręce przeszło kilkaset pozycji, omówionych mniej lub bardziej dokładnie, z zachwytem lub bez. Krytyka dotykała najczęściej aktualnych noblistów, bo od nich oczekiwaliśmy najwięcej, a werdykt jury czasami się nam nie podobał.

W 2014 r. przystąpiliśmy do grupy Dyskusyjnych Klubów Książki. Utworzone w 2007 r. pod egidą Instytutu Książki urosły w samej Warszawie do liczby kilkudziesięciu, a na Mazowszu – do ponad 100. Rejestracja pozwalała na pożyczanie do 10 egzemplarzy danej książki ze specjalnych regałów w bibliotece na Koszykowej. Lokalne wypożyczalnie miały zazwyczaj po jednym lub dwóch egzemplarzach, co rozciągało lekturę na długie tygodnie. Należenie do DKK pozwalało też na sfinansowanie wieczorów autorskich.

Chętni do dyskutowania o lekturach przychodzili i odchodzili, kilka osób wytrwało całe 15 lat, w porywach przychodziło 12 osób, zwykle 7-9. Akurat tyle, aby każdy mógł się wypowiedzieć. W sumie gościliśmy około 40 osób, głównie pań, bo panów zjawiło się tylko sześciu i to na krótko. Najdłużej jeden z nich – prawdziwy rodzynek, dość wytrwały, bo w parze – zaszczycał nas obecnością (aktywną) przez dwa lata.

ABY SPEŁNIĆ MARZENIA, TRZEBA SIĘ MOCNO NAPRACOWAĆ.

W tym miejscu ktoś mógłby zapytać: w czym problem? Czyż marzenie się nie spełniło? W jednym punkcie spełniło się z nawiązką: grupa pań bardzo się zaprzyjaźniła, ba! Polubiła się do tego stopnia, że chętniej rozmawiała o ważnych sprawach osobistych niż o książkach. Przyjaciółki miały kłopoty ze zdrowiem, dzieci wychodziły za mąż, rodziły się wnuki, zdarzały się ciekawe wyjazdy. Ponadto wszyscy byli zainteresowani sprawami osiedla, a tu dużo się działo. Trudno było zacząć rozmowę o książkach, skoro były inne sprawy nader interesujące, więc biedna moderatorka, czyli ja, musiała pełnić niewdzięczną funkcję „przywołującej do porządku".

Nie byle jaką trudność sprawiał wybór lektury do dyskusji. Możliwość wypożyczenia sporej liczby książek ułatwiała równoległe czytanie, ale gusty były różne, a ponadto te szczególne regały na Koszykowej rzadko mieściły pozycje nadające się do dyskusji, co nie znaczy, że były mało warte. Wyszukanie idealnej książki było trudne, zwykle więc brałam trzy tytuły, w sumie jakieś 10 kg. Należało je rozdystrybuować, a potem pilnować, aby nie przepadły u czytelników (jedna zaginęła). Konieczne było założenie i prowadzenie dokładnej ewidencji wypożyczeń, bo inaczej groził chaos.

Mimo wszystko nieźle brzmi, prawda? Spotkania były bardzo satysfakcjonujące. Skąd więc poczucie porażki? Warunkiem powodzenia było sprawienie, aby wszyscy przeczytali daną książkę w ciągu miesiąca i chcieli o niej mówić. To się nie udało. Zbyt rzadko udawało się doprowadzić do prawdziwej dyskusji, ustalenie, na czym polegała „dobroć" danej książki. Żadne zabiegi nie gwarantowały, że wszyscy przeczytają wybraną lekturę w ciągu miesiąca, więc trzeba było wielokrotnie wracać do tej samej lektury, powtarzać argumenty za i przeciw. I jeszcze coś: zaproszenie zaprzyjaźnionego „profesjonalisty" z uniwersytetu wystraszyło osoby nieśmiałe i niepewne swoich gustów i ocen.

A wniosek? Aby spełnić marzenia, trzeba się mocno napracować. W tym wypadku – może wymyślić formułę spotkań, która lepiej sprawdzi się w praktyce? Aby każdy mówił, co chce i o czym chce (byle w rozsądnym limicie czasu). Może nie należy oczekiwać wyrafinowanych wypowiedzi, ale zadowolić się zwykłą pogawędką? Niezła szkoła życia na stare lata. #

TEKST:
MARZENA MICHAŁEK

Nie jestem magikiem

Z DOROTĄ GRĄDZKĄ, TERAPEUTKĄ MEDYCYNY NATURALNEJ, WŁAŚCICIELKĄ GABINETU TERAPII NATURALNYCH „NATURA ŻYCIA”, AUTORKĄ BLOGA O DOBROCZYNNYM DZIAŁANIU ZIÓŁ DLA ZDROWIA I WOLONTARIUSZKĄ PROWADZĄCĄ ZAJĘCIA Z ZIOŁOLECZNICTWA DLA SENIORÓW, ROZMAWIA MARZENA MICHAŁEK.

Fot. Karolina Zduńczyk

Mainstream dryfuje w stronę naturoterapii. Trochę z powodu koronawirusa, trochę, bo jest taka moda, ale głównie dlatego, że warto. To dobry kierunek?

Myślę, że jeśli chodzi o naturoterapię czy ziołolecznictwo, to nie jest to tylko aktualna moda, a już tym bardziej nie jest to wywołane pandemią. Odkąd pamiętam – ze swojego dzieciństwa, z życia otaczających mnie ludzi – to była podstawowa metoda leczenia i wspomagania zdrowia w takich dolegliwościach, jak przeziębienie, ból brzucha, głowy, schorzenia związane z sercem, krwią. Wydaje mi się, że ziołolecznictwem od zawsze interesuje się określona grupa ludzi, zmienił się jedynie sposób dotarcia z informacją o tych metodach leczenia i profilaktyki. Wiedza na ten temat stała się po prostu bardziej dostępna i więcej osób zaczyna o tym wiedzieć, a jak już wie, to postanawia spróbować.

Powiedziała pani, że fitoterapią interesuje się określona grupa ludzi. Kim oni są?

Nie jest to oczywiście typowa metryczka badań statystycznych. Z moich obserwacji wynika, że ludzi zainteresowanych ziołolecznictwem można podzielić na kilka grup. Pierwsza z nich – i, nie ukrywam, moja ulubiona – to ludzie coraz bardziej świadomi, mający coraz większy kontakt z naturą, wiedzący, jakie znaczenie ma prawidłowe odżywianie. Są to osoby zdrowe i chcące to zdrowie i dobre samopoczucie utrzymać do końca życia. To grupa ludzi aktywnie poszukujących informacji, które pragną wykorzystać dla dobra swojego i rodziny. Druga grupa to też osoby świadome, ale już z pewnymi dolegliwościami, takimi, które co prawda nie zagrażają życiu, ale są na tyle dokuczliwe, że ludzie ci szukają rozwiązań i wsparcia. A ponieważ ich świadomość jest duża, to kierują swoją uwagę w stronę ziołolecznictwa, terapii naturalnych, zdrowego odżywiania. Kolejna grupa to ludzie, którzy mają różne dolegliwości, niezagrażające życiu, ale spróbowali już wszystkich kuracji poleconych przez lekarzy różnych specjalizacji i to nie zadziałało. Są rozczarowani. I to są ludzie, którym zaczyna budzić się świadomość, że być może są inne sposoby. Kiedy do mnie trafią, robią wielkie oczy, że stosując zioła, zmieniając nawyki żywieniowe, widzą zmiany, że to pomaga i to w bardzo prosty sposób. No i jest jeszcze taka grupa ludzi, można powiedzieć, że na granicy życia i śmierci, którym w zasadzie jest wszystko jedno, bo lekarze im powiedzieli, że zostało im niewiele czasu. To osoby z wielką determinacją i, niestety, nie zawsze można im już pomóc.

Jak powiedzieć takim pacjentom, że nie może pani pomóc albo że pani działania mogą być niewystarczające na tym etapie rozwoju choroby?

Uważam, że jeśli chodzi o ratowanie życia, to wszystko, co jest nam dostępne, powinno być wykorzystane. Tym pytaniem sięgamy znacznie głębiej, bo to nie jest tylko pytanie o to, co dzieje się w naszym ciele, ale też o to, co dzieje się w naszych emocjach i w naszej duchowości. Kiedy dochodzi już do takiej sytuacji, że pojawia się choroba zagrażająca życiu, to, według mnie, jest to już tak poważny sygnał, że kieruje nasze myśli w stronę naszych bliskich, naszych decyzji. Mój stanowczy sprzeciw budzi oddanie swojego zdrowia i życia w cudze ręce. Każdy z nas ma w sobie wewnętrznego lekarza, podjął pewne decyzje, które doprowadziły do takiej choroby. Gdy słyszę w gabinecie: „Jest pani moją ostatnią deską ratunku", to nie ma na to mojej zgody.

Czy jednak takiej o sobie, często w stanie terminalnym, jest etyczne powiedzieć: „Zmień swój sposób myślenia? Zastanów się, co cię do tego doprowadziło?". Kiedy jedynym, czego ona rozpaczliwie pragnie, jest chęć życia? Czy raczej mówi pani: „Dobrze, zrobię co będę mogła, ale musi mi pan obiecać, że równolegle będzie się pan leczyć alopatycznie, czyli komplementarnie"? A może: „Nie, nie mogę panu pomóc, bo nie mogę wziąć za to odpowiedzialności"?

Osoby w takim stanie rzadko same trafiają do gabinetu. To są najczęściej rozmowy prowadzone przez rodzinę, telefoniczne, wizyty w domu, bo tacy ludzie wołają przede wszystkim: „Nie chcę więcej cierpieć". W mniej skrajnych sytuacjach, kiedy możemy jeszcze coś zrobić, muszę wiedzieć, czy osoba, która do mnie przychodzi, jest gotowa zostawić wszystko to, co doprowadziło do choroby. To jest w zasadzie jedyny warunek. My, zielarze, nie mamy cudownej receptury, nie jesteśmy magikami. Potrzebna jest współpraca.

Dzisiaj moja wiedza jest niewystarczająca do pomagania ludziom terminalnie chorym. Przekazuję im kontakt do moich bardziej doświadczonych koleżanek i kolegów lub moich nauczycieli. Wiem, że nadzieja umiera ostatnia, jednak unikam stwierdzeń: „Proszę się nie martwić" czy: „Wszystko będzie dobrze".

Jak skompletować apteczkę, by było w niej jak najmniej chemii, a jednocześnie zapewnić sobie poczucie bezpieczeństwa?

Apteczki, które tworzę, są bez chemii. Nie jestem lekarzem, więc nie rekomenduję żadnych medykamentów. Apteczkę domową w pierwszej kolejności warto zaopatrzyć w… kuchni. Znajdziemy w niej: tymianek, macierzankę, goździki, kurkumę, cebulę, czosnek, pietruszkę, curry. Przy niewielkich infekcjach warto pomyśleć o syropie z czosnku, cebuli czy pędów sosny, zrobić mleko (prawdziwe, nie UHT!) z miodem, masłem i czosnkiem. To ostatnie bardzo nawilża, a wiele starszych osób cierpi na niezwykłą suchość, ma przesuszone skórę, włosy czy śluzówki. I taki napój możemy traktować →

BO TAK NAPRAWDĘ TEN RATUNEK JEST W KAŻDYM Z NAS. ŻADNE LECZENIE, CZY TO MEDYCYNY AKADEMICKIEJ CZY NATURALNEJ, NIE JEST MOŻLIWE, O ILE NIE ZAISTNIEJE PRZEMIANA WEWNĘTRZNA W NAS SAMYCH.

Fot. Karolina Zduńczyk

APTECZKĘ DOMOWĄ W PIERWSZEJ KOLEJNOŚCI WARTO ZAOPATRZYĆ W... KUCHNI. ZNAJDZIEMY W NIEJ: TYMIANEK, MACIERZANKĘ, GOŹDZIKI, KURKUMĘ, CEBULĘ, CZOSNEK, PIETRUSZKĘ, CURRY.

jako kurację nawilżającą, doskonałą np. przy suchym kaszlu. Niezwykle ważną informacją diagnostyczną u seniorów są wypróżnienia. Istotne jest w takim wypadku, by mieć w domu siemię lniane, zwłaszcza w sytuacji, gdy bierzemy tabletki. Taki wieczorny kisiel z siemienia, zwłaszcza gdy przyjmujemy leki przeciwzapalne, niesteroidowe, dobrze nam zrobi. Zawsze warto mieć w domu także coś, na czym można ugotować zupę. I to wcale nie musi być mięso, bo wcale nie potrzebujemy nie wiadomo jak dużych jego ilości. Dobrze jest mieć natomiast w zanadrzu warzywa. Powinno się je jeść co najmniej dwa razy dziennie. Wiele osób pyta też, co z kawą. Są oczywiście ludzie, którym ona nie szkodzi, jednak część z nas ma po niej liczne dolegliwości. By nie rezygnować z niej całkowicie, a jednocześnie zmniejszyć jej negatywne działanie, należy kawę gotować długo, dodać kardamon, a jeśli nam ciągle zimno, to także cynamon, goździki i imbir. Osoby, które mają problem z suchością, powinny taką kawę jeszcze posłodzić miodem lub łyżeczką cukru, który nawilża.

Bańki. Stawiać czy nie stawiać? Jeśli tak, to jakie? I kto? Konsultować z lekarzem? Powinny być w każdej aptece?

Stosować, stawiać, konsultować z lekarzem. Specjaliści sami zresztą coraz częściej zalecają korzystanie z tej dobroczynnej procedury. Istnieją oczywiście przeciwskazania, ale o tym można wszędzie przeczytać. Na swoich warsztatach uczę stawiania baniek. Profilaktycznie i w chorobie, ale nie przy wysokiej gorączce. Warto jednak wiedzieć, że bańki potrafią też – uwaga – osłabić. Trzeba o tym pamiętać!

Pandemia przestraszyła wszystkich. Seniorzy od dawna ufają ziołom. Jestem pewna, że teraz zaprzyjaźnią się z nimi jeszcze bardziej. Jakie działania odpornościowe, naturoterapeutyczne poleciłaby pani, by wzmocnić odporność?

Pierwsza rzecz to: spacery, świeże powietrze, spotkania z przyjaciółmi, chodzenie z kijkami, do kina, jazda na rowerze. Część osób, prawdopodobnie przez pandemię, popadła w depresję czy lęki. Teraz najważniejsza zasada to: nie zmuszać się do niczego. Nie masz ochoty wyjść na dwór? Usiądź na balkonie, pójdź do ogródka, zasadź roślinkę. Warunek konieczny: chęć, by to zrobić. W tej sytuacji potrzebny jest ktoś bliski, ktoś, kto weźmie za rękę, pomoże, zachęci, poczyta, pójdzie na spacer, do sklepu. Ważne, by jeść ciepłe posiłki, unikać suchego i zimnego jedzenia, nie przejadać się. Spożywajmy zupy, kasze, gotowane warzywa. Należy unikać objadania się wieczorem, bo to zawsze prowadzi do zaburzeń pokarmowych i snu. Teraz trzeba wybrać jedną rzecz i zrobić z niej nawyk, a potem brać się za kolejną. Dobrze, by jak najwięcej przebywać w gronie bliskich osób, przyjaciół, grupie rówieśniczej.

Na spotkaniach, które prowadzi pani z seniorami, mówi pani często o 10 rzeczach z własnych zasobów, których warto użyć, by było nam lepiej. Jakie to rzeczy?

To bardzo indywidualne. Są seniorzy, którzy przynoszą na spotkanie ze mną torbę leków, a są tacy, którzy nie biorą nic. Pojawiają się zarówno ludzie starsi pełni życia, energii i wiary, którzy dbają o siebie, nie przejadają się, uprawiają sport, jak i tacy, którzy nie robią nic. Nigdy nie robię seniorom rewolucji w odżywianiu, czasami wręcz mówię, żeby jeść to, co smakuje, bo ważniejsze od tego, co kto je, jest to, ile je. Ważne, by spożywać to, co się lubi, na co ma się apetyt, a tego ostatniego przecież często brakuje. Czasami dobre

jedzenie to ostatnia przyjemność w życiu starszej osoby. Ważne jest natomiast, by ograniczyć porcje do takich wielkości dwóch dłoni. Istotna jest także higiena snu, dobrze kłaść się ok. 22.00, ograniczając emisję niebieskiego światła. To o wiele korzystniejsze niż położenie się o 2.00 w nocy i wstanie o 10.00. Dobrze jest budzić się wraz z pianiem koguta, bo to wynika z naszego zegara biologicznego. To nieprawda, że osoby starsze nie mogą spać, czasami wynika to z niedoboru magnezu. Kapitalne znaczenie ma także uzębienie. Zanim seniorzy sięgną po leki, zioła czy suplementy, powinni też zwrócić uwagę na masowanie, oklepywanie ciała – można to zrobić samemu, z siłą, która nam odpowiada. I obmywanie się wodą, najlepiej letnią. Równie ważne jest wdrożenie kilku zmian w życiu – ćwiczenie mózgu (np. wybranie innej drogi w parku podczas spaceru) i wzroku (ja zabrałabym wszystkim starszym osobom telewizory w trosce o ich wzrok, słuch i emocje). Bardzo istotna jest też umiejętność spędzania czasu z samym sobą. Liczy się, by w ciszy umieć porozmawiać ze sobą jak z najlepszym przyjacielem. To są rzeczy niezwiązane z leczeniem, które możemy zrobić dla swojego zdrowia. Po ich wdrożeniu obserwuję, że seniorzy zyskują niezwykły spokój i radość życia, często odstawiają leki, bo nie potrzebują już ani ich, ani innych cudownych receptur.

Jak wyglądała pani droga do ziołolecznictwa? Gdzie nauczyć się go na tyle, żeby umieć zaspokoić własne potrzeby?

Moja ścieżka zaczęła się bardzo wcześnie. Jako dziecko często przebywałam na wsi u mojej babci i cioci, tam dowiedziałam się, czym są zioła i że tak naprawdę mogą pomóc na wszystko. Do lekarza chodziło się bardzo rzadko. Na co dzień leczono pokrzywą, dziurawcem, czosnkiem, maliną, pędami sosny. Później, już jako dorosła osoba, jeszcze niezajmująca się ziołolecznictwem, bardzo często korzystałam z ziół, pamiętając z czasów dzieciństwa, że to potrafiło pomóc. Przeszłam oczywiście przez antybiotykoterapię. Ale kiedy zachorowałam i lekarze po ośmiu miesiącach terapii zaczęli bezradnie rozkładać ręce, zdecydowałam, że rezygnuję z leczenia akademickiego. W ten sposób trafiłam do lekarza medycyny chińskiej, który w dwa miesiące wyleczył mnie skutecznie z mojej dolegliwości. To sprawiło, że jeszcze bardziej zbliżyłam się do ziół i właśnie wtedy ktoś mnie zapytał: „A dlaczego ty właściwie nie robisz tego zawodowo?". Tym sposobem siedem lat temu otworzyłam swój gabinet. W zasadzie cały czas się uczę, studiuję obecnie medycynę chińską w szkole TOMO u profesora Li Jie. Wiem też, że będę tę wiedzę rozwijać do końca życia. Tak, uważam, że na domowe potrzeby można nauczyć się pomagania sobie ziołami, biorąc pod uwagę dostępne materiały, również te w internecie. Z tym, że trzeba je wybierać z dużą uważnością.

Czy kierując się tylko wiedzą popularnonaukową i stosując fitoterapię, można sobie zaszkodzić?

Można. Leczenie dobieramy w zależności od tego, jaką mamy konstytucję (konstytucja według tradycyjnej medycyny chińskiej to coś, z czym się rodzimy, indywidualne warunki psychofizyczne, które pomagają lepiej dbać o swoje zdrowie;

BARDZO ISTOTNA JEST UMIEJĘTNOŚĆ SPĘDZANIA CZASU Z SAMYM SOBĄ.

z każdym typem konstytucji wiąże się moc jednego z pięciu żywiołów – przyp. red.), jak się czujemy. Jeśli np. nasz organizm jest wyziębiony i stosujemy dużo rozgrzewających przypraw, to kiedy dojdzie do momentu, że już jest ogrzany, należy te rzeczy odstawić. Jeśli tego nie zrobimy, to może się okazać, że zaczniemy się bez powodu pocić i mieć uderzenia gorąca. Medycyna chińska dała mi m.in. umiejętność dopasowania ziół do termiki i określonej konstytucji osoby. Nią kieruję się także, dobierając zioła i receptury do terapii. Zioła mają bowiem ogromną moc, z czego niewiele osób zdaje sobie sprawę. Są takie, które mogą znosić albo wzmacniać

Czym różnią się od siebie odwar, napar, macerat i emulsja?

ODWAR – to wyciąg wodny otrzymywany poprzez gotowanie ziół zalanych wodą. W ten sposób przygotowuje się najczęściej wyciągi wodne z korzeni, kłączy, kory, gałązek.

Nie należy tak przyrządzać ziół aromatycznych, które zawierają olejki eteryczne, bo odparują. W tym przypadku wykonuje się napar.

NAPAR – sporządzany z ziół, z których związki czynne łatwo przechodzą do wody. Tu wykorzystuje się płatki kwiatów, liście, ziele, drobne nasiona. Zrobienie naparu polega na zalaniu ziół wrzącą wodą.

MACERAT – to olej roślinny z wyciągami z ziół (kwiatów, pąków). Taki olej zawiera rozpuszczalne w tłuszczach substancje aktywne z danej rośliny. To również wodny wyciąg z surowców roślinnych zawierających składniki lecznicze.

EMULSJA – składa się z co najmniej dwóch niemieszających się ze sobą na stałe faz ciekłych: wodnej i olejowej. W celu ich stałego połączenia stosuje się emulgator.

→

TO MIT, ŻE STRASZYMY LEKARZAMI AKADEMICKIMI NASZYCH PACJENTÓW.

działanie leków, które potrafią nadmiarowo rozrzedzić krew czy spowodować większy jej zastój, które bardzo wyziębiają i wychładzają, powodując np. dolegliwości stawowe. Przestrzegam zatem przed dobieraniem leków na różnych forach, nawet jeśli komuś pomogły, to nie znaczy, że pomogą nam – mogą wręcz zaszkodzić. Warto zatem wszystko konsultować z fitoterapeutą, naturoterapeutą, lekarzem medycyny chińskiej czy ajurwedyjskiej. Ostrzegam też: często ludzie dzielą się wiedzą na temat działania pojedynczych ziół, natomiast na konkretne dolegliwości pomagają mieszanki i tu już trzeba dobrze wiedzieć, jak taką recepturę przyrządzić.

Piękne i pożyteczne. Oprócz ziołowych herbatek można z ziół zmajstrować przepyszne, ale i zdrowe nalewki. Poleca pani któraś z letnich owoców?

Malinową, dereniową, z głogu, wiśni, orzechów, aronii. Aronia jest bardzo cenna dla seniorów, bo zawiera polifenole i resweratrol niezbędny dla układu krążenia i serca – można z niej zrobić nie tylko nalewkę, lecz także wino, bo nie każdy ma wystarczająco dobrą wątrobę, która zneutralizuje zbyt wysokie stężenie alkoholu. To może, zwłaszcza panów, zachęcić do zainteresowania się ziołami. (*śmiech*)

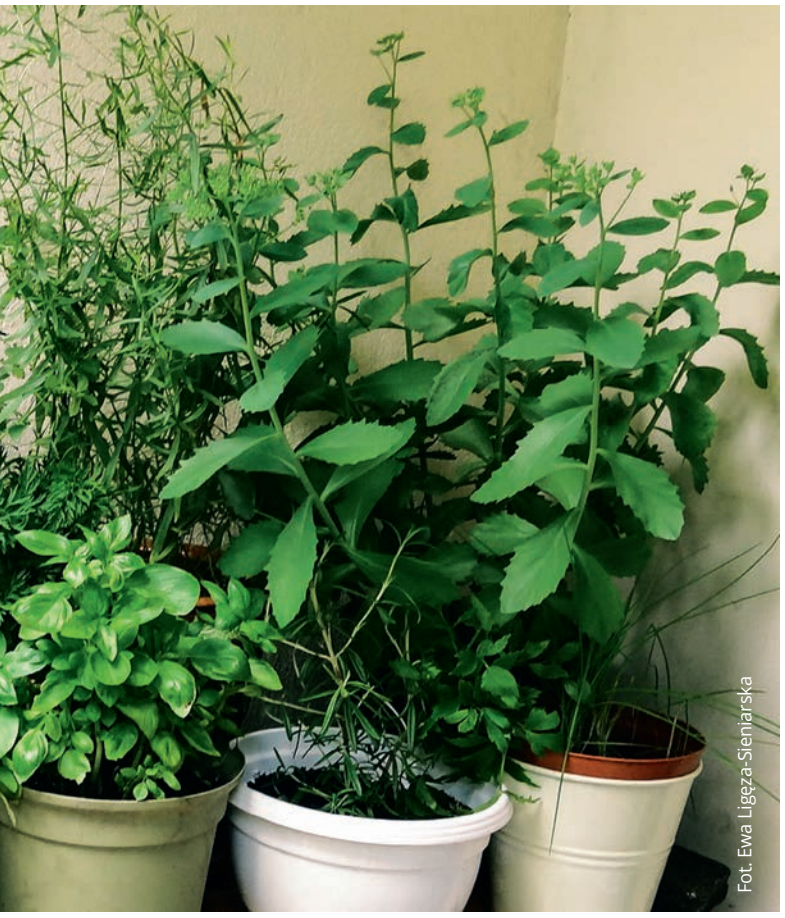
Promuje pani holistyczne podejście do zdrowia i choroby. Co jest w tej kwestii najważniejsze?

Ludzie się czasami dziwią, gdy w trakcie wywiadu zadaję pytanie: „Czy jest pan szczęśliwy?". W diagnostyce medycyny chińskiej pytanie o emocje jest kluczowe. Pytam o: stany lękowe, smutek, płaczliwość, melancholię, nadmiarową radość, ilość pracy, stres, tłumienie emocji, a idąc dalej: także o epizody depresyjne i leczenie psychiatryczne. Te wywiady bywają dosyć głębokie, w zależności oczywiście od tego, z czym człowiek przychodzi. Czasami okazuje się, że już samo zadanie pytania dotyczącego spełnienia, zadowolenia z życia powoduje strumienie łez w gabinecie i widać, na czym przede wszystkim trzeba się skupić, co nie znaczy, że nie można tego wesprzeć ziołami czy dietą. Nie zdajemy sobie z tego sprawy, ale np. stan naszych jelit może prowadzić do depresji, pojawiającego się smutku, lęków czy ataków paniki. Ludzie są często bardzo zaskoczeni tym, że to, co dzieje się w ciele, tak bardzo związane jest z emocjami i tym, co przeżywają. Czasami, widząc u moich pacjentów pewne dolegliwości, np. związane z sercem, kieruje ich do lekarza po to, by zrobili pełną diagnostykę, wzięli leki, do której ja dodaję preparaty wspierające. Przepisując daną recepturę, mówię, by skonsultować to z lekarzem prowadzącym, bo to mit, że straszymy lekarzami akademickimi naszych pacjentów. Tak naprawdę mocno z nimi współpracujemy. #

TEKST:
EWA LIGĘZA-SIENIARSKA

Ziołowe podróże balkonowe

W CZASIE PANDEMII NAMIASTKĄ PODRÓŻY PO INNYCH KRAJACH EUROPY MOŻE OKAZAĆ SIĘ OGRÓDEK ZIOŁOWY NA NASZYM BALKONIE, TARASIE LUB W MIESZKANIU: PROWANSALSKI, ŚRÓDZIEMNOMORSKI, WŁOSKI, TOSKAŃSKI, DALMATYŃSKI. MOŻEMY TEŻ ZAŁOŻYĆ ZIOŁOWY OGRÓDEK STAROPOLSKI I PRZEZ CAŁE LATO CIESZYĆ SIĘ RÓŻNORODNYMI SMAKAMI PRZYRZĄDZANYCH POTRAW, A RÓWNOCZEŚNIE ZROBIĆ COŚ POŻYTECZNEGO DLA NASZEGO ZDROWIA.


Fot. Ewa Ligęza-Sieniarska

Fot. Ewa Ligęza-Sieniarska

Zaletą takich parapetowych czy balkonowych upraw jest to, że zioła mamy pod ręką, a najlepiej i najzdrowiej jeść je na surowo. W każdej chwili możemy sobie uszczknąć ulubione ziółko na kanapkę czy wsiekać do zupy, na dodatek wiele z nich znakomicie zastępuje sól.

Sadzonki ziół można kupić w sklepach nie tylko ogrodniczych, lecz także marketach, praktycznie przez cały rok. Dobrze przesadzić je potem do zwykłych doniczek lub niedużych skrzyneczek.

Doniczki do uprawy ziół nie mogą być zbyt małe, muszą mieć co najmniej kilkanaście centymetrów średnicy i koniecznie duże otwory w dnie, umożliwiające odpływ nadmiaru wody. Jeżeli pojemnik jest zbyt mały, to ziemia w doniczce będzie przerośnięta korzeniami, szybko wyschnie i będzie wymagała codziennego podlewania.

Na spód dajmy trochę keramzytu, jako drenaż, na to należy nasypać lekko wilgotną ziemię, wystarczy uniwersalna ogrodnicza. W środku robimy zagłębienie, w które delikatnie wkładamy kępkę ziół i leciutko ugniatamy podłoże dookoła.

Żeby zioła rosły ładnie, trzeba przestrzegać kilku prostych zasad. W naturze tego typu rośliny przyprawowe znajdziemy na ziemiach suchych, piaszczystych i kamienistych, tam, gdzie jest ciepło i dużo słońca, wtedy też ich aromat jest najpełniejszy. Doniczki ustawmy więc w miejscu nasłonecznionym. Niedobór światła może spowodować, że pędy i liście będą nadmiernie wyciągnięte i blade, a przez to – mniej wonne.

Zioła należy podlewać regularnie. Nie można ich przesuszyć ani przelać! Przesuszone rośliny czasem można odratować, ale tych przelanych – już nigdy. Dlaczego? W mokrej, błotnistej ziemi korzenie gniją. Dlatego ważne jest, aby przed każdym podlaniem pozwolić ziemi nieco przeschnąć. Można ją też delikatnie wzruszyć, co zapobiegnie tworzeniu się twardej, nieprzepuszczalnej skorupy i poprawi wymianę gazową. Jest to niezwykle istotne, gdyż korzenie potrzebują powietrza. Pamiętajmy także, że przykładowo lawendę podlewamy dopiero, gdy kwiatostany zaczynają chylić się ku podłożu, gdyż roślina potrzebuje minimalnej ilości wody.

Niektóre zioła wymagają jej z kolei więcej, wręcz zawsze powinny mieć wilgotną ziemię – należą do nich mięta, koper, szczypiorek. Wsadzonych do świeżego podłoża roślin nie nawozimy. Co najwyżej te, które wymagają żyznej ziemi, jak koper czy majeranek, wzmocnijmy od czasu do czasu ekologicznym nawozem organicznym, możemy też do wody do podlewania dodać biologiczny preparat EM.

Niezmiernie ważne jest systematyczne uszczykiwanie wierzchołków pędów ziół. Należy pozostawić na łodydze jedynie kilka liści. Powoduje to krzewienie się roślin, w przeciwnym razie będą przerośnięte – im więcej je przycinamy, tym lepiej rosną. Świeże zioła można suszyć lub mrozić.

Podstawą różnych europejskich kompozycji przyprawowych jest w zasadzie kilka takich samych ziół, tylko dodawanych w różnych proporcjach. W większości są charakterystyczne dla danego rejonu, ale istnieje kilka odstępstw. Na przykład mieszanka prowansalska we Francji nigdy nie zawierała lawendy – zaczęli ją dodawać Niemcy, którym Prowansja zapewne skojarzyła się z tą rośliną.

Podstawowe zioła to: rozmaryn, bazylia, tymianek, oregano, majeranek. W mieszance prowansalskiej są dodatkowo: szałwia lekarska, mięta pieprzowa, cząber ogrodowy, a w staropolskiej: lubczyk, hyzop, czosnek niedźwiedzi, koper, szczypiorek, pietruszka, rzeżucha. W dawnej Polsce ceniono mocne, aromatyczne przyprawy.

Rzeżuchę siejemy w niewielkich ilościach, wtedy jej zapach jest praktycznie nieodczuwalny. Wystarczy jedna roślina, góra dwie. Jeżeli chcemy uprawiać hyzop, to postarajmy się posadzić obok siebie dwa okazy, wtedy jeden z pewnością będzie kwitł obficie. #

Krzyżówka

część Obwodnicy Etapowej Centrum | dzielnica Warszawy: umięśniony pan | Marino, piosenkarz: pomaga chorym | mroźna pora roku: meritum sprawy | Irena, występowała w Teatrze Narodowym | niewielka łódź | część meczu na korcie: ... Duncan | ... Węgiel, piosenkarka | furman dostawca | opuszczenie autobusu | taśma klejąca | matka Perseusza: potrawa wigilijna

z placem Zamkowym: szczytowy moment | Jolanta, aktorka filmowa i radiowa

smak cytryny: silne przeżycia | niejeden w warszawskim kinie | brat Posejdona: ... Teatr im. S. Jaracza | przymilne kotki na parkiecie

dawny rozpuszczalnik: Mikołaj z „Wojny i pokoju” | tester trzeźwości: czeskie „tak” | Cyganka z „Chaty za wsią” | system górski w Azji

córka Zeusa w menu siwka | ... Reagan | góra Zeusa | Paweł, trenował Legię

Dorian z tytułu powieści Wilde'a | proszek do drukarki: Bartłomiej, aktor | staropolski pan: ... García Bernal | łóżko na statku: ... West, aktorka

pajęczak lub skorupiak | dawna nazwa nart | mieszkaniec Malezji: rzeka w Bazylei | Czarna Woda

... Kross, niemiecki piłkarz | występowała w Teatrze Komedia | prawy dopływ Odry

w parze z wiktem: na wyższy szczebel | przywódca powstania w getcie

wysoka gorączka z majaczeniem | ujadają na obcego

1	2	3	4	5

6	7	8	9	10	11	12	13	14

Na dobry humor

Rys. Dariusz Pietrzak

SUDOKU

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

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

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

Konkurs Plastyczny

„Wakacje Międzypokoleniowe”

- **Jak wyobrażasz sobie swoje fantastyczne wakacje z babcią i dziadkiem?**
- **Jak będą wyglądały Twoje wakacje za 60 lat?**

Termin nadsyłania prac: **30 sierpnia**
Organizator: Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”

Kontakt: **tel. +48 22 838 34 96, wew. 44**
magdalena.romanowska@camnowolipie.pl
urszula.herbich@cam.nowolipie.pl
Szczegóły i regulamin konkursu na stronie **www.cam.waw.pl**

✷ **Na zwycięzców czekają atrakcyjne nagrody!**

CAM nowolipie

WAKACJE MIĘDZYPOKOLENIOWE

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