ISSN: 2657-4012 Magazyn bezpłatny Luty 2021 #02 (27)

#POKOLENIA

Warszawski Miesięcznik Seniorów

UKAZUJEMY SIĘ JUŻ 3. ROK

Amor podróżuje kamperem

Chemia uczuć

Szczepionka przeciw COVID-19

CAM nowolipie

Szukasz jednego miejsca, w którym znajdziesz ofertę i informacje dla seniorów w Warszawie?

Zajrzyj na naszą stronę:

cam.waw.pl

Centrum Aktywności Międzypokoleniowej

Wydarzenia w Warszawie

Wolontariat

Seniorzy w Warszawie

Projekty międzypokoleniowe

Projekty senioralne

Uczenie do starości

Senioralne Biuro Karier

#Pokolenia

Dojrzałość dobrze zaprojektowana

ALEKSANDRA LAUDAŃSKA
REDAKTOR NACZELNA

W tym roku rozpoczęliśmy Dekadę Zdrowego Starzenia. Ogłosiła ją Organizacja Narodów Zjednoczonych, która chce pobudzić międzynarodowe działania na rzecz poprawy życia osób starszych, ich rodzin i społeczności, zarówno podczas pandemii COVID-19, jak i później.

Zdrowie ma kluczowe znaczenie w tym, jak doświadczamy starzenia się i starości. Inicjatywy podjęte w ramach Dekady będą miały na celu zmianę sposobu myślenia, odczuwania i działania wobec wieku i starzenia się, ułatwienie osobom starszym uczestnictwa i wnoszenia wkładu w ich społeczności i społeczeństwo, zapewnienie opieki zintegrowanej i podstawowych usług zdrowotnych odpowiadających potrzebom jednostki oraz zapewnienie dostępu do opieki długoterminowej tym osobom starszym, które jej potrzebują.

U podstaw inicjatywy OZN leży niepokój, że świat nie jest wystarczająco przygotowany, aby odpowiedzieć na potrzeby osób starszych. Cóż, trudno się nie zgodzić. Mnie niezmiernie dziwi, że „świat" obudził się tak późno. Kiedy 17 lat temu, z noworodkiem na ręku, pisałam biznesplan Pracowni Dobrego Zdrowia, sięgnęłam do danych GUS. Wynikało z nich jasno, że społeczeństwo się starzeje. Użyłam tych danych do podparcia tezy, że miejsce służące profilaktyce zdrowotnej za pomocą ćwiczeń jogi i masaży, biznesowo ma sens (i rzeczywiście ośrodek powstał, działał do pandemii, ale już bez mojego udziału).

Pięć lat później w moje ręce wpadł artykuł o tym, jak Polacy podchodzą do starzenia się. Zrobiono badania na ten temat, a ich wyniki podsumował najlepiej tytuł artykułu: „Polacy nie planują swojej starości". Obserwuję, że na większą skalę wyzwanie demograficzne, przed jakim stoimy, zaczęło być zauważane całkiem niedawno. Największy wkład w poprawianie jakości życia osób starszych mają trzeci sektor (27 lutego obchodzony był Dzień Organizacji Pozarządowych) i samorządy.

Ogromnie dużo jednak zależy od nas samych. Indywidualne decyzje każdego z nas, które przekładają się na styl życia – wspierający zdrowe starzenie się, bądź nie – mają największy wpływ na jakość tych dodatkowych lat, które „dostaliśmy" dzięki rozwojowi medycyny i poprawie warunków życia. Osoby długowieczne łączy to, że przez całe życie były w ruchu, nie przejadały się, miały pogodne usposobienie, były ciekawe świata i utrzymywały więzi społeczne. W „Pokoleniach" zamieszczamy artykuły, które mają na celu inspirować Was do takiego prozdrowotnego stylu życia i wprowadzać Was z dobry nastrój. Informujemy również, gdzie możecie realizować różne aktywności i spotkać ciekawych ludzi.

Tak jest również i tym razem. Miłej lektury!

Fot. Pexels

Zaglądajcie do nas! Piszcie! Znajdziecie nas na Facebooku: Facebook.com/MiesiecznikPokolenia i na stronie cam.waw.pl/pokolenia

SPIS TREŚCI

21
Szczepionka
– wynalazek
na wagę życia

Fot. Shutterstock

01 Od redakcji

WYWIAD
03 Amor podróżuje kamperem

CHEMIA UCZUĆ
06 Skąd się bierze miłość?
09 Poezja Elżbiety Kurzątkowskiej

KOLEKCJONER WARSZAWSKI
10 Zdzwonimy się?

WARSZAWSKA RADA SENIORÓW
12 Wieści z WRS

WARSZAWSKIE DZIELNICE
13 Mój Ursynów

AKTYWNIE
16 Zimowy spacer w lesie

18 Wydarzenia dla seniorów

SENIOR BEZPIECZNY
20 Bądź mądry przed szkodą, nie po szkodzie...

ZDROWIE
21 Szczepionka, wynalazek na wagę życia
25 Złamane serce – naprawdę istnieje

PSYCHE
26 Szukajmy własnych zasobów
28 Pomocne aromaty

MAŁE OJCZYZNY
29 Na krańcu Warszawy. Moje miejsce do życia

DOJRZAŁA TWÓRCZOŚĆ
32 Poezja Lidii Kosk

WSPOMNIENIE
33 Wspominamy Ryszarda Kubiaka i Jego wspaniałe Ogrody Muzyczne

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*

REDAKCJA:
Aleksandra Laudańska
redaktor naczelna
Marzena Michałek
redaktor

ADMINISTRACJA:
Urszula Herbich

KOREKTA:
odredakcji.pl

PROJEKT GRAFICZNY I SKŁAD:
Paulina Ochnio, COUNICO

DRUK:
Kolumb Krzysztof Jańska
Chorzów, ul. Kaliny 7
41-506 Chorzów

NAKŁAD: 10 tys. egz.

WYDAWCA:
Urząd m.st. Warszawy
Biuro Pomocy i Projektów Społecznych
ul. Leona Kruczkowskiego 2,
00-412 Warszawa

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

Zdjęcia okładkowe:
Przemysław Pokrycki, Unsplash

Tu znajdziesz Warszawski Miesięcznik Seniorów #POKOLENIA:

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

Relaks w Andaluzji

Pierwsza wspólna wigilia

Fot. Archiwum prywatne

WYSŁUCHAŁA:
MARZENA MICHAŁEK

AMOR PODRÓŻUJE KAMPEREM

O DOJRZAŁEJ, CAŁKIEM NIESPODZIEWANEJ RADOŚCI BYCIA RAZEM POD ANDALUZYJSKIM NIEBEM, O UCZUCIU BEZKRESNYM JAK DROGA Z OSTROWA WIELKOPOLSKIEGO DO MALAGI, Z ANIĄ I KRZYSZTOFEM, BOHATEREM WYWIADU „POSTANOWIŁEM ZREALIZOWAĆ SWÓJ PRZEPIS NA SZCZĘŚCIE" Z 24. NUMERU „POKOLEŃ" ROZMAWIA MARZENA MICHAŁEK.

Musi być oczywiście o miłości, bo lutowy Walenty się dopomina, ale ja chcę Was zapytać o wszystko! Może zatem od początku – jak ta niesłychana historia się zaczęła?

Krzysztof: Moje posty na portalu społecznościowym o podróży kamperem po Hiszpanii, jak również dołączane zdjęcia, zainteresowały wiele osób. Komentarze jednej z nich ujęły mnie szczególnie… Były sympatyczne, intrygowały mnie. Dość szybko nawiązaliśmy korespondencję, już nie na forum publicznym. Taki to był początek.

Ania: W szarobury, jesienny dzień, przy kolejnej kawie, przeglądałam to i owo na FB. Przypadkiem natrafiłam na ciekawy ➔

post nieznajomego, ładne zdjęcie profilowe mężczyzny z psem. Poczytałam i napisałam komentarz. Odpowiedział. Kolejny post, kolejny mój komentarz i tak zaczęła się moja znajomość z Krzysztofem. Samotny, bardzo samotny i niemłody już mężczyzna, z niemałym życiowym bagażem, zamyka za sobą drzwi. Co tam drzwi! Zamyka za sobą dotychczasowe życie i kupuje kamper, a potem rusza w podróż na południe Europy. Już całkiem prywatnie przegadaliśmy najpierw dziesiątki, a teraz to już pewnie setki godzin! Dniami i nocami. Zaczęliśmy być sobie bliscy, dziwne bo – póki co – tylko wirtualnie.

Czy przypadkiem ktoś tu kogoś uwiódł?

Krzysztof: Nie, zdecydowanie nie.

Ania: Hmmm… no cóż, miałam takie myśli… *(śmiech)*

Jak to możliwe, by nieznajomi sobie ludzie, po 60. roku życia, których dzieli 2,5 tys. kilometrów, nagle podjęli decyzję, że chcą być razem? Rzucić wszystko, przesunąć miliony innych, ważnych rzeczy na dalszy plan, powiedzieć sobie i bliskim: „teraz JA!" i po prostu się spotkać?

Krzysztof: Powiem szczerze – nie wiem, jak to się stało. Tego się po prostu chce. Tak się stało w naszym przypadku. Nasze serca zabiły mocniej…

Ania: Któregoś dnia Krzyś zaproponował, bym do niego przyleciała. Do Hiszpanii. To był czas przed świętami Bożego Narodzenia. Od wielu lat spędzałam je z moją liczną rodziną w domu, który zbudowaliśmy z moim zmarłym mężem. To nasze gniazdo, w którym spotykają się moi czterej synowie z rodzinami, mój jedyny brat z rodziną i nestorka rodu – moja mama. Jesteśmy ze sobą bardzo związani, taki włoski model – dużo miłości, radości z bycia razem. Osiem lat temu, po przegranej walce z rakiem, zmarł mój mąż Jerzy i ja teraz, za nas dwoje, jak magnes, ściągam do domu naszych bliskich. Gdy dostałam bilet na lot do Malagi i okazało się, że właśnie tam spędzę Święta i Sylwestra, w rodzinie zawrzało! „Jak to? Święta, mamo, bez Ciebie??? Nie znasz go dobrze, nie wiesz jaki jest" – mówili wszyscy. Byłam bardzo rozdarta. Nie wiedziałam, co robić. Ale w końcu podjęłam decyzję.

To odwaga, szaleństwo czy może dojrzałość? Dojrzałość w sensie wiedzy, że miłość zwyczajnie nie zdarza się codziennie… i dlatego nie wolno jej zaprzepaścić…?

Krzysztof: Jestem przekonany, że to szaleństwo, odwaga i dojrzała miłość. Ona nie jest zarezerwowana przecież tylko dla młodych.

Ania: Wszystko zaczyna się od iskry w sercu. Odwaga, szaleństwo, dojrzałość? Nie zastanawiasz się, wiesz, że chcesz właśnie JEGO.

WSZYSTKO ZACZYNA SIĘ OD ISKRY W SERCU. ODWAGA, SZALEŃSTWO, DOJRZAŁOŚĆ?

Krzysztof, kiedy zrozumiałeś, że chcesz, by Ania była obok Ciebie? Także fizycznie, a nie tylko, by przemawiała z monitora?

Krzysztof: Poczułem tęsknotę za nią. Chciałem mieć ją obok. To stało się po niedługim czasie naszej znajomości.

Aniu, kiedy podjęłaś decyzję, że nie ma sensu już dłużej pisać, rozmawiać przez Skype'a, tylko czas wsiąść w samolot i polecieć do Andaluzji?

Ania: To była trudna decyzja. Moi bliscy byli głównymi bohaterami tej rozterki, ale to oni w końcu, po wielu rozmowach, pomogli mi ją podjąć. „LECĘ!" Serce biło coraz mocniej (szaleństwo – jestem po zawale). Nie miałam żadnych wątpliwości, ani krzty strachu czy obawy.

Jak wyglądało to spotkanie? Kogo bardziej obezwładniła trema?

Krzysztof: Chyba nie miałem tremy, jednak przyznam – serce pracowało na „pełnych obrotach" kiedy jechałem na lotnisko.

Ania: Kiedy nadszedł TEN DZIEŃ, umówiłam się z Krzysztofem, że po wylądowaniu zadzwonię do niego. Kamper, ze względu na obostrzenia, nie mógł podjechać blisko lotniska, dlatego Krzyś, przez telefon, miał mnie doprowadzić do miejsca, gdzie będzie czekał. Niestety, plan spalił na panewce, bo zawiódł mój telefon. Tylko spokój mógł mnie uratować. Intuicja prowadziła mnie między trąbiącymi na blondynkę hiszpańskimi taksówkami. „Na czuja" szłam do miejsca, gdzie Krzyś miał czekać. Stanęłam przy krawężniku i wymodliłam, tak – wymodliłam to! Kamper jechał w moim kierunku! Krzyś wyskoczył z auta, ruszyłam w jego stronę, w emocjach upadła mi torebka, przewróciłam walizkę i wreszcie objęliśmy się mocno, najmocniej…

Jak wyglądały pierwsze chwile Waszego spotkania? Jak je teraz wspominacie?
Krzysztof: Niewiele pamiętam. Dlaczego? Emocje i jeszcze raz emocje.
Ania: Z powodu zakazu postoju musieliśmy szybko odjechać z lotniska. Do śmierci nie zapomnę naszych pierwszych chwil razem. To było cudowne 16 dni, po których musiałam wracać do domu z powodu choroby mamy. Teraz jestem w Polsce, Krzysztof podróżuje po Hiszpanii i czeka na mnie. Lecę do niego po Wielkanocy i tym razem zostanę długo, długo. Jest nam z sobą tak pięknie i bardzo tęsknimy.

„PRZYJACIELE MOI I PRZYJACIÓŁKI! NIE ODKŁADAJCIE NA PÓŹNIEJ ANI PIOSENEK, ANI EGZAMINÓW, ANI DENTYSTY, A PRZEDE WSZYSTKIM NIE ODKŁADAJCIE NA PÓŹNIEJ MIŁOŚCI."

A. OSIECKA, *ROZMOWY W TAŃCU*

Kiedy wiedzieliście, że na pewno chcecie być razem? Jeszcze przed spotkaniem czy już po?
Ania i Krzysztof: Gdy już byliśmy razem, w podróży kamperem, z każdym dniem to pragnienie rosło i dojrzewało.
Pesymiści wieszczą, że w tym wieku owszem, może i trafia się, ale rycerz na spłowiałym koniu. Twój rycerz, Aniu, ma 65 lat i podróżuje po świecie kamperem. Jak to jest być w dzisiejszym świecie zupełnie niestereotypową parą?
Ania: Przez wiele lat z moją rodziną spędzaliśmy wakacje w przyczepie campingowej. Takie życie to dla mnie nie nowina. Kamper to cudowny wynalazek. Podróżujesz swoim własnym hotelem, domem. Dziś tu, jutro tam... Uwielbiam to! Uwielbiam być parą z kamperowcem!
Czy ta miłość Wam się przydarzyła, czy jednak była wytęskniona?
Krzysztof: W moim przypadku była całkowicie niespodziewana.
Ania: Taka miłość już się nam nie zdarzy, więc chuchamy na nią i dmuchamy. Podróżowanie kamperem to coś wspaniałego. A już mieć obok kochanego człowieka, dzielić się z nim wrażeniami, wspólnie przeżywać każdą chwilę, to spełnienie najskrytszych marzeń. Wierzę, że nasze uczucie, które spadło na mnie i Krzysia tak niespodziewanie, będzie trwało. Metryka nie ma znaczenia – nigdy nie wiadomo, co czeka na nas za horyzontem .
Dr Joanna Heidtman, psycholog i socjolog, twierdzi, że miłość, zwłaszcza ta dojrzała, jest wyborem. Jak to rozumieć?
Krzysztof: Nie mam zielonego pojęcia, jak to interpretować. Miłość jest miłością. Po prostu. To cudowne uczucie mieć obok kochaną osobę. Czy należy coś więcej dodawać?
Ania: Nie potrafię tego zdefiniować. Miłość w jesieni życia jest darem losu. Nagle przestajemy być samotni. Mamy czas, nigdzie się nie spieszymy, zwalniamy tempo życia, ale przede wszystkim jesteśmy szczęśliwi. To wybór? Dla mnie to po prostu miłość.
Obydwoje macie za sobą różne historie. Dobre, trudne, ale i bardzo smutne. Czy to nie naiwne i nieroztropne wierzyć, że jednak tym razem się uda?
Krzysztof: Jeśli nie byłoby we mnie wiary, to nie wstałbym rano z łóżka z obawy, wierząc iż coś złego może mi się stać. Nie jestem ani naiwny, ani nieroztropny, ale wierzę, że tym razem się uda...
Jak zareagowali na tę niespodziewaną miłość Wasi bliscy? Jak sobie z tymi reakcjami radzicie?
Krzysztof: Moja rodzina jest bardzo niewielka, więc i kontakty są bardzo ograniczone.
Ania: Od śmierci mojego męża minęło osiem lat. Od tamtej pory byłam sama i moja rodzina przywykła do tego stanu rzeczy. Nagły zwrot w moim życiu był początkiem, szokiem dla wszystkich. Zareagowali bardzo różnie. Przede wszystkim ostrożnie podeszli do tematu. Dziś, gdy widzą, jaka jestem szczęśliwa, jak ta miłość daje mi „kopa do życia", chyba są spokojni. Będę dalej kochającą mamą, babcią... Zrobiłam już swoje, pomagałam wszystkim, opiekowałam się wnuczętami. Teraz ja i moje życie!
Jakie macie plany na przyszłość?
Krzysztof: O planach będziemy rozmawiać, gdy Ania przyleci do mnie w kwietniu, tym razem już na dłużej.
My, redakcja „Pokoleń", czujemy się trochę patronem Waszej miłości. W lutym obchodzimy Walentynki i chociaż nasi czytelnicy podchodzą do tego święta z dużym dystansem, wielu z nich, często samotnych, czy osamotnionych, bardzo tęskni za bliskością drugiej osoby. Tęskni i jednocześnie nie wierzy, że kogokolwiek jeszcze ma szansę spotkać. Może parę ciepłych słów dla tych, co już stracili nadzieję?
Krzysztof: Mam prawie 65 lat. Jestem po amputacji jednej nogi. Mimo wszystko nie usiadłem na wózku inwalidzkim. Mam protezę, normalnie chodzę, prowadzę samochód. Kupiłem kamper, którym od października ubiegłego roku, wraz z moim kochanym pieskiem Tofikiem, podróżujemy po Europie. Teraz dołączyła Ania. Nasza historia chyba jest najlepszym przykładem tego, że niemożliwe nie istnieje. #

Fot. Pexels

TEKST:
LIDIA KANIA

Skąd się bierze miłość?

CZYM JEST MIŁOŚĆ? TO PYTANIE ZADAŁ JUŻ W XVI WIEKU WILLIAM SZEKSPIR. CZY JEST JEDYNIE PLATOŃSKĄ IDEĄ, ULOTNĄ JAK MOTYL, NIEMOŻLIWĄ DO OPISANIA SŁOWAMI? CZY DA SIĘ JĄ ZDEFINIOWAĆ I OPISAĆ POPRZEZ „MĘDRCA SZKIEŁKO I OKO"? MIŁOŚĆ KRYJE W SOBIE WIELE TAJEMNIC.

Każdy z nas doświadczył miłości. Są przecież różne jej odmiany i na każdym etapie życia przeżywamy inny jej rodzaj. Jest miłość bezgraniczna i wieczna, czyli uczucie rodzica do dziecka. Jest także romantyczne zauroczenie, powodujące stany emocjonalne podobne jak po zażyciu substancji uzależniającej. Jest miłość dojrzała, miłość do ojczyzny, miłość platoniczna, i jeszcze inne odmiany tego uczucia. Nie ma wątpliwości, że najsilniejszą odmianą miłości jest miłość romantyczna. Jest to niezwykle intensywny, skomplikowany proces, w którym koncentrujemy nasz wzrok, umysł, serce i wszystkie zmysły na jednej osobie.

MIŁOŚĆ ROMANTYCZNA

Miłość romantyczna jest swoistym kamieniem milowym społecznego życia ludzi. Dlaczego kochamy, dlaczego wybieramy te, a nie inne osoby, czy istnieje różnica w romantycznych uczuciach kobiet i mężczyzn? Jak w procesie ewolucji rozwijała się miłość, jakie są jej etapy? Jaka jest rola naszego mózgu w doświadczaniu tego uczucia? Te pytania zadają sobie uczeni, artyści, oraz my – zwykli ludzie przeżywający to uczucie.

„SPOTKANIE SIĘ DWÓCH OSOBOWOŚCI JEST JAK KONTAKT DWÓCH SUBSTANCJI CHEMICZNYCH: JEŚLI ZACHODZI REAKCJA, OBIE ULEGAJĄ PRZEMIANIE”

CARL GUSTAW JUNG

Miłość romantyczna jest zakorzeniona w strukturze i chemii ludzkiego mózgu. Jak więc powstaje zjawisko zwane miłością? Na przekór romantycznym trendom, antropolodzy i neurobiolodzy usilnie starają się wytłumaczyć fenomen zakochiwania się i miłości. Z perspektywy badań naukowych miłość to w dużej mierze procesy biochemiczne przebiegające z udziałem związków neurochemicznych. Mówimy o chemii miłości. Miłość romantyczna jest powszechnym ludzkim uczuciem, wywoływanym przez specyficzne związki chemiczne i obwody nerwowe w mózgu.

JAK DZIAŁA ZAKOCHANY MÓZG

Helene E. Fisher, amerykańska antropolożka i badaczka zachowań ludzkich, stwierdza: „Dopamina, norepinefryna, serotonina – jesteśmy naturalną fabryką leków, kiedy się zakochujemy”.

Każda emocja, której doświadczamy, aktywowana jest przez określony neuroprzekaźnik, czyli przez cząsteczkę chemiczną, za pomocą której poszczególne komórki nerwowe komunikują się ze sobą. Każdy neuroprzekaźnik charakteryzuje się odrębnymi, specyficznymi dla siebie działaniami.

DOPAMINA – jeden z najważniejszych neuroprzekaźników, pełniący, w zależności od miejsca działania różne funkcje; jest również hormonem. Ściśle powiązana, z przyjemnością i euforią, radością i szczęściem. Dopamina zmusza nas do koncentrowania całego swojego świata na wybranej osobie. Zakochani skupiają się na kochanej osobie często tak intensywnie, że przestają zwracać uwagę na wszystko, co nie ma z nią związku. Są to typowe objawy miłości romantycznej. Cechą zakochania jest także ocena obiektu miłości jako osoby oryginalnej, wyjątkowej, takiej, jakiej nigdy do tej pory nie spotkali oraz postrzeganie jedynie pozytywnych jej cech. Kluczowe, w miłości romantycznej jest preferowanie ukochanej osoby, przedkładanie jej nad wszystko inne. Zwiększenie poziomu dopaminy w mózgu powoduje wpadanie zakochanych w ekstazę – wytwarzanie euforii, przypływ energii, nadaktywność, bezsenność, utratę apetytu, drżenie i kołatanie serca, przyspieszony oddech, czasem także niepokój i strach. Porażeni miłością mężczyźni i kobiety bardzo uzależniają się od swego związku, łaknąc emocjonalnej jedności z ukochaną osobą. Zależność i łaknienie są objawami nałogu; wszystkie silne nałogi mają związek z podwyższonym poziomem dopaminy. Czy w takim razie miłość romantyczna jest nałogiem? Zapewne tak, ale jednocześnie jest przecież cudownym uzależnieniem, jeśli tylko jest odwzajemniona. Jeśli zostanie odrzucona, staje się czasem destrukcyjną obsesją.

NOREPINEFRYNA (NORADRENALINA) – mobilizuje mózg i ciało do działania. Ten neuroprzekaźnik stymuluje produkcję adrenaliny. Przyczynia się do odczuwania przez osobę zakochaną stanu upojenia. Nie może ona jasno myśleć, nie może spać, nie ma apetytu. Norepinefryna powoduje lepsze zapamiętywanie wszystkich bodźców związanych z obiektem uczuć. Osoba zakochana pamięta najdrobniejsze szczegóły działań przedmiotu swej miłości oraz wspólnie spędzonych chwil.

FENYLOETYLOAMINA – biologiczny wzmacniacz, zwiększający intensywność doznawanych przez osobę zakochaną emocji. Zwiększa działanie dopaminy i serotoniny. Ma wiele podobieństw do amfetaminy. Sprawia, że patrzymy na kochaną osobę przez różowe okulary i czujemy „motyle w brzuchu”. Jesteśmy szczęśliwi, spełnieni i zmotywowani. Fenyloetyloamina odpowiada za podniecenie i pożądanie. Działa jednak krótko – od półtora roku do czterech lat. Po tym czasie motyle usypiają, okulary już nie są różowe, i zaczyna się nowy etap w związku.

SEROTONINA – nazywana hormonem szczęścia, wzbudza euforię podobnie jak dopamina. O ile jednak dopamina pobudza, to serotonina odpręża. Prawidłowy poziom serotoniny sprawia, że jesteśmy szczęśliwi i pogodni. Poziom serotoniny zależny jest w dużym stopniu od naszego trybu życia: wystarczającej ilości snu, odpoczynku, aktywności fizycznej i diety zawierającej produkty bogate w białko. Co ciekawe, wydzielanie tego neuroprzekaźnika wzmaga spożywanie gorzkiej czekolady. Nie oznacza to jednak, że tabliczka czekolady zapewni nam poczucie takiego szczęścia jak zakochanie. Do tego konieczna jest obecność jeszcze jednego, bardzo ważnego neuroprzekaźnika, który wpływa na związki emocjonalne między ludźmi. Ten neuroprzekaźnik nazywany jest hormonem miłości, a jest to...

OKSYTOCYNA – wyzwala potrzebę bliskości i silne przywiązanie do kochanej osoby. Pojawia się na początkowym etapie miłości romantycznej. To od niej zależy, czy związek dwojga ludzi będzie monogamiczny. Pamiętamy, że dopamina, norepinefryna i fenyletyloamina odgrywają kluczową rolę na początku zakochiwania się, wytwarzania namiętności, pożądania i obsesji. Serotonina i oksytocyna zwiększają intensywność powstałych więzi i umacnianie związku poprzez troszczenie się o ukochaną osobę, potrzebę bliskości i długotrwałe zaangażowanie.

Oksytocyna to neuropeptyd składający się z 9 aminokwasów. Odgrywa także ogromną rolę podczas porodu i karmienia piersią.

➔

Fot. Pexels

„ŚCIEŻKA MIŁOŚCI JEST DŁUGA, A W SERCU MIEJSCE TYLKO DLA JEDNEJ OSOBY."

KABIR

WAZOPRESYNA – to jej poziom, obok oksytocyny, jest decydujący w procesie tworzenia się więzi. Co ciekawe, ich wytwarzanie ma przełożenie na chęć zbudowania stałego związku jedynie u mężczyzn. Poniekąd wymusza na mężczyznach opiekę oraz ochronę ukochanej oraz potomstwa przed niebezpieczeństwem.

Układy mózgu odpowiedzialne za przeżywanie miłości romantycznej znajdują się tuż obok tych odpowiadających za uczucie pragnienia i głodu, czyli warunkujących podstawowe potrzeby i popędy człowieka. Zatem miłość romantyczna należy do tych podstawowych popędów. Jest mechanizmem służącym przetrwaniu równie istotnym jak łaknienie.

Miłości romantycznej nie da się jednak wytłumaczyć tylko za pomocą neurochemii. Nasz mózg kieruje się wprawdzie magią, pragnieniem i obsesją, ale każdy z nas ma przecież swoje indywidualne cechy osobowościowe i preferencje. Koniecznie należy tu wspomnieć o naszym „zapachu genów". O zauroczeniu potencjalnym partnerem decydują bowiem także feromony.

FEROMONY – bezzapachowe substancje wydzielane przez nasze gruczoły dokrewne. Feromony wysyłają do mózgu sygnały, które organizm odbiera wprawdzie nieświadomie, ale reaguje na nie. Ta reakcja polega na doborze partnera, którego genom różni się od naszego białka zgodności tkankowej MHC. Białka MHC aktywują nasze mechanizmy obronne. Stwierdzono, że kobiety mają pociąg do mężczyzn o innym układzie odpornościowym niż ich własny. Przewodnikiem w tym wyborze jest właśnie „zapach genów". Zróżnicowany profil genetyczny obojga partnerów gwarantuje potomstwo o zróżnicowanej puli genów.

CZYM JEST ZATEM MIŁOŚĆ?

Biorąc pod uwagę wnioski wynikające z badań w dziedzinie neurochemii, a także socjologii i psychologii, uzasadnione jest stwierdzenie, że za miłość romantyczną odpowiadają biochemia plus odpowiednie uwarunkowania genetyczne, miejsce zamieszkania. Słowem: nasze biologiczne uwarunkowania i splot sprzyjających okoliczności. Ponieważ – jak powiedział hinduski poeta i filozof Kabir (XV wiek):

„Ścieżka miłości jest długa, a w sercu miejsce tylko dla jednej osoby." #

Bibliografia:
Helen E. Fisher *Dlaczego kochamy* (2004)
oraz *Anatomia miłości* (1992)
Carolyn Butler, *The Washington Post* (2012)

#POEZJA

Elżbieta Kurzątkowska

Nadzieja

Poranek
Skąpany w słońcu
Otwieram oczy
Mgiełka snu
Snuje się pod powiekami
Myśli biegną do ciebie
Po chwili moja twarz
Mokra od łez
Radości czy smutku
Wita dzień
Dający nadzieję
Na odwzajemnioną
Miłość

Szczęście

Dzisiejszej nocy
Spełnia się moje
Ukryte życzenie
Cicha muzyka
Chrisa trębacza
Dookoła mrok
Obok miarowy
Spokojny oddech
Nagle pojawiają się
Bezgłośnie płynące
Łzy szczęścia
Poranek ma smak
Domowego ogniska
Zapach kawy
Przy śniadaniu
Lekkie rozmowy
Bez pośpiechu
Jestem bezpieczna
Znika lęk
Całą przestrzeń
Wypełnia radość
Z istnienia
Takiego miejsca
Na ziemi

Dokonanie

Upragniony spokój
Niesiony na fali
Głębokich uczuć
Zapanował
Wiem z pewnością
Znalazła miejsce
W myślach i sercu
Maleńka miłość
Niekłopotliwa
Ledwo dostrzegalna
Nie sprawiająca
Komplikacji
Skrycie ukrywana
Wypełniająca pustkę
Dająca radość i szczęście
Potrzebne do życia

Fot. SPexels, archiwum prywatne

ELŻBIETA KURZĄTKOWSKA

Dyplomowana pielęgniarka, działaczka społeczna i samorządowa. Członkini Rady Osiedla i Rady Seniorów Dzielnicy Śródmieście. Pomaga potrzebującym i pisze wiersze o uczuciach. Urodzona w Warszawie, od pokoleń związana ze stolicą. Absolwentka Liceum Ogólnokształcącego w Warszawie im. Klementyny Hoffmanowej. Dyplom Pielęgniarski uzyskała w Szkole Medycznej Pielęgniarstwa w Warszawie. Pracowała wiele lat w Szpitalu Chirurgii Urazowej Dziecięcej w Warszawie oraz w szkolnictwie w charakterze pielęgniarki. Obecnie na emeryturze. Autorka tomiku wierszy pt. *Miłość w Śródmieściu*.

Pani Halina z wnuczką Leną
Fot. A. Zawadzki

TEKST:
ANDRZEJ ZAWADZKI

ZDZWONIMY SIĘ?

KARTY TELEFONICZNE NALEŻAŁY NIEWĄTPLIWIE DO NAJBARDZIEJ POPULARNYCH PRZEDMIOTÓW ZBIERANYCH PRZEZ POLAKÓW, CHOĆ NIE TYLKO, BO ZBIERAŁ JE CHYBA CAŁY ŚWIAT. MIMO, IŻ BYT TAKIEJ KARTY, JAKO PRZEDMIOTU UŻYTKOWEGO, NIEWĄTPLIWIE DOBIEGA KOŃCA, W KLASERACH KOLEKCJONERÓW, TAKICH JAK NASZA BOHATERKA, ZNAJDUJĄ SIĘ ICH PEWNIE MILIONY.

DWIE PASJE

Pani Halina Bójska jest dyplomowaną fryzjerką, od kilku lat na emeryturze. Całe swoje życie zawodowe – od uczennicy do emerytury – w sumie ponad 40 lat, przepracowała w jednym zakładzie fryzjerskim przy ulicy Puławskiej w Warszawie. Opowiada o tym, jak strzygła i czesała kilka pokoleń warszawianek. Zmieniały się style i mody, a ona trwała. Z niektórymi swoimi klientkami utrzymuje kontakt do dzisiaj. Jako dziecko przeszła tragedię Powstania Warszawskiego, potem obóz przejściowy dla wysiedlonych powstańców w Pruszkowie, ucieczkę z obozowego transportu z rodzicami i inne okropności wojny. Umawiamy się, że kiedyś porozmawiamy dla „Pokoleń" także o tym. Mimo wszystkich przejść, pani Halina jest osobą niezwykle radosną, nastawioną pozytywnie do życia, cieszącą się przebywaniem z wnukami i prawnukami, których w sumie ma już piętnaścioro. Jedną z wnuczek – Lenę poznaję, gdy z babcią przeglądamy zbiory. Bardzo ją interesuje zbieracka pasja babci i jest pewna, że też będzie coś kolekcjonowała, a na pewno będzie wzbogacała babcine zbiory.

Pani Halina rozpoczęła zbieranie kart, jak większość przepytywanych kolekcjonerów, bez specjalnych powodów. – *Bo były* – odpowiada ze śmiechem na moje pytanie. Nie znała żadnych kolekcjonerów, od których by się mogła zarazić tą pasją, czy wzorować. Wszystko stało się tak zupełnie niezauważenie. Ale nie jest takim zupełnie niezorganizowanym zbieraczem. Zbiory w większości są w klaserach, pani Halina ma katalogi, w których sprawdza przynależność posiadanych kart do określonych serii, zna innych kolekcjonerów, szuka brakujących okazów itd. Trochę pomaga jej w tym syn Robert, ojciec Lenki.

Zbiory w większości są w klaserach. Pani Halina ma katalogi, w których sprawdza przynależność posiadanych kart do określonych serii
Fot. A. Zawadzki

ABY DZWONIĆ TRZEBA MIEĆ IMPULS

Pierwsza budka telefoniczna została ustawiona na berlińskim Potsdamer Platz w 1881 r. Wkrótce takie budki pojawiły się w Stanach Zjednoczonych. Natomiast słynne brytyjskie czerwone budki, które są dziś jednym z symboli Wielkiej Brytanii, pojawiły się około 1903 roku. Początkowo, aby skorzystać z automatu telefonicznego, trzeba było mieć specjalny bilet. Szybko jednak zbudowano urządzenia telefoniczne uruchamiane monetami, które zadomowiły się na ulicach miast na wiele lat. Wyparły je dopiero automaty na prepaidowe, czyli przedpłacone, karty z paskami magnetycznymi. Pierwsze pojawiły się we Włoszech w 1976 r. Dziesięć lat później wprowadzono na rynek karty chipowe, w których pasek magnetyczny zastąpiono miniaturowym elektronicznym urządzeniem produkowanym na bazie kryształu krzemu. Choć swoją świetność karty telefoniczne mają z pewnością za sobą, to w niektórych krajach są dalej w użyciu aparaty uruchamiane za ich pomocą. Są też karty telefoniczne „wirtualne" służące do opłacania rozmów w Internecie.

Polska była krajem, w którym automaty telefoniczne, a tym samym i karty, były bardzo popularne. Działo się tak głównie z powodu braku telefonów w prywatnych mieszkaniach. – *Zwykły Kowalski, a taką rodzinę stanowiliśmy, czekał przecież na zainstalowanie telefonu latami. Tylko nieliczni mogli korzystać z takiego przywileju, reszta musiała zadowolić się automatami publicznymi, do których potrafiły ustawiać się kolejki chętnych* – mówi pani Halina. Przez wiele lat do automatów wrzucało się monety. Z czasem jednak, wraz z postępującą inflacją, w obiegu pozostały tylko banknoty. Aby można było skorzystać z publicznych telefonów, wprowadzono więc specjalne żetony.

FONOKARTYSTKA

W 1990 r. rozpoczęto w Polsce testy automatów na karty magnetyczne, a same karty weszły do użytku w następnym roku. Po jednej stronie karty znajdowało się logo ówczesnego operatora, czyli Telekomunikacji Polskiej, a także oznaczenie „nominalnej" liczby impulsów, pasek magnetyczny oraz skala, na której można było odczytać, ile impulsów pozostało do wykorzystania. – *Żeby móc zadzwonić, trzeba było mieć kartę.*
Na odwrotnej stronie tych kart drukowano ilustracje i właśnie głównie dzięki temu karty magnetyczne mnie zainteresowały – mówi w pewnym momencie fonokartystka, jak nazywa się kolekcjonerów tego przedmiotu. Na rynek co roku trafiało około 150 nowych wzorów. W sumie pojawiło się ich niemal półtora tysiąca, zanim w 2004 roku zakończono ich produkcję i stosowanie. Tematyka obrazków na drugiej stronie była bardzo rozmaita. Widoki miast, zdjęcia roślin i zwierząt, skanseny; były też karty okolicznościowe wydawane z okazji świąt czy zapowiadające mniej lub bardziej masowe imprezy, jak chociażby Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy. Zdarzały się też reklamy firm o rozmaitym profilu działalności, niekoniecznie związanym z łącznością. Karty były często grupowane w specjalne serie. Ciekawostką była, testowana podczas pielgrzymki Jana Pawła II, tzw. karta kardiologiczna, która podczas rozmowy przez telefon sprawdzała stan serca właściciela. Niektóre z kart miały nakłady po kilkaset egzemplarzy, inne zaś po kilkadziesiąt czy kilkaset tysięcy, a nawet grubo ponad milion. Tak naprawdę tylko te pierwsze są obiektem pożądania kolekcjonerów.

PRZYJEMNOŚĆ ZBIERACZA

Kolekcjonerów kart telefonicznych są tysiące: istnieją kluby zrzeszające zbieraczy, są strony internetowe, jest strona na Facebooku itd. Dzięki temu, że wydawane są katalogi, poszukiwanie brakującej do kolekcji karty jest proste: wystarczy podać symbol z katalogu i wszyscy wiedzą, o co chodzi.
To nie jest kolekcjonerstwo wartościowych, czy użytecznych przedmiotów; tu liczy się tylko przyjemność zbieracza.

Jak to zwykle w kolekcjach bywa, bardzo poszukiwane są wszelkiego rodzaju okazy z błędami. Tak jest w znaczkach, etykietach, a zdarza się nawet w przypadku banknotów. Pani Halina pokazuje mi takiego „białego kruka". To karta z serii zawierającej zdjęcia zwierząt z podpisem „Pantera centkowana". Swoją drogą, jak to się dzieje, że coś, co przechodzi przez tyle rąk i tyle par oczu może zawierać tak absurdalny błąd. – *Jak pan myśli, jaki procent użytkowników zauważyło ten błąd?* — pyta retorycznie pani Halina. Też sądzę, że niewielki. #

TEKST: MAŁGORZATA ŻUBER-ZIELICZ
PRZEWODNICZĄCA WARSZAWSKIEJ RADY SENIORÓW

Wieści z WRS

- Rozpoczęliśmy kolejny rok działalności Warszawskiej Rady Seniorów.
- W styczniu prezydium Warszawskiej Rady Seniorów spotkało się na dwóch posiedzeniach (podsumowanie pracy za 2020 r. i przygotowanie priorytetów na 2021 r.).
- Posiedzenie Warszawskiej Rady Seniorów odbyło się w nowej formule (od 27.01 do 3.02). Zostało zwieńczone dyskusją na ZOOM (obecnych było 27 osób czyli prawie 100%). Taka frekwencja to nasz wielki powód do dumy – to dowód na wzrost naszych kompetencji i umiejętności cyfrowych.
- Na posiedzeniu gościliśmy dyrektora Biura Pomocy i Projektów Społecznych, Tomasza Pactwę, oraz kierowniczkę Zespołu Realizacji Polityki Senioralnej BPiPS, Małgorzatę Borys-Dziedzic, którzy przedstawili informację o formach i zasadach współpracy merytorycznej, organizacyjnej i administracyjnej w roku 2021 z Warszawską Radą Seniorów.
- Pracujemy nadal zdalnie. Aktualnie zajmujemy się priorytetami oraz zadaniami na 2021 rok i niezbędnymi propozycjami zmian w uchwale Rady Miasta z 2014 r. powołującej Warszawską Radę Seniorów.
- Aktualny skład rady jest umieszczony na naszej stronie internetowej, którą polecamy Państwu jako źródło informacji oraz kanał kontaktu z nami. Zależy nam na jak najlepszej jakości portalu, więc wszelkie uwagi i pomysły chętnie przyjmiemy, aby ją doskonalić.
- Polecamy Państwa uwadze i zainteresowaniu dystrybucję miesięcznika #POKOLENIA. Dzielnice odbierają egzemplarze z Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie", a potem, zgodnie ze specyfiką dzielnicy, kolportowane są one do miejsc, gdzie seniorzy mogą je odebrać i przeczytać (biblioteki, przychodnie, kluby seniora itd.). Dbajmy o nie – to dla wielu seniorów nie korzystających z internetu ważne źródło informacji.
- Bardzo prosimy Rady Seniorów o aktywność i zainteresowanie, jak ta dystrybucja #POKOLEŃ wygląda w Waszych dzielnicach oraz o sygnalizowanie uwag do WRS.
- Przygotowujemy informację o ciekawych inicjatywach i wydarzeniach w Waszych dzielnicach w czasie pandemii. Bardzo spodobał się nam konkurs zrealizowany na Bemowie. Czekamy na informacje od Przewodniczących Rad Dzielnicowych o innych ciekawych pomysłach.
- Rozpoczęły się konsultacje społeczne projektu „Strategia rozwiązywania problemów społecznych w Warszawie na lata 2021-2030". Zachęcamy do aktywnego udziału. Więcej o tym , jak można wziąć udział w konsultacjach można przeczytać na stronie: konsultacje.um.warszawa.pl/dla_ngo_strategia_spoleczna
- Razem z redakcją „Pokoleń" rozpoczynamy cykl artykułów o warszawskich muralach. Czekamy na zdjęcia i opisy Waszych ulubionych murali.#

Czekamy na Wasze listy, lelefony i SMS-y (każdy wtorek od 10.00 do 12.00). Tel.: 509 830 267. Strona www: wrs.waw.pl E-mail: rada@wrs.waw.pl. Oddzwonimy po przesłaniu SMS-a i zasygnalizowaniu tematu rozmowy.

Fot. Shutterstock

TEKST:
WOJCIECH A. ZIELIŃSKI

MÓJ URSYNÓW

URSYNÓW POŁOŻONY JEST W LEWOBRZEŻNEJ CZĘŚCI MIASTA. JEST JEDNĄ Z 18. JEDNOSTEK POMOCNICZYCH MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY. **OBSZAR DZISIEJSZEJ DZIELNICY URSYNÓW WŁĄCZONO DO WARSZAWY W 1951 ROKU.** GRANICZY Z DZIELNICAMI: WILANÓW, MOKOTÓW I WŁOCHY ORAZ GMINAMI: PIASECZNO, KONSTANCIN-JEZIORNA, RASZYN I LESZNOWOLA.

W latach 1931–1939, na terenach dzisiejszego Służewca, zbudowano tor wyścigów konnych. W tamtym czasie był to najnowocześniejszy tor w Europie. W latach 30. XX wieku, na terenie Lasu Kabackiego, wzniesiono kompleks budynków dla Sztabu Głównego Wojska Polskiego, w którym do 1939 roku mieścił się niemiecki Referat Biura Szyfrów. W 1938 r. zadłużony dziedzic dóbr wilanowskich sprzedał Las Kabacki Zarządowi Miejskiemu m. st. Warszawy, co uchroniło ten kompleks leśny przed parcelacją na cele budowlane. Przed II wojną światową, we wsiach znajdujących się na terenie obecnego Ursynowa, znajdowało się ok. 400 domów, w których mieszkało ponad 3 tys. osób. W 1951 r. tereny te włączono do m. st. Warszawy.

W latach 60. XX wieku podjęto decyzję o budowie na Ursynowie wielkiego zespołu osiedli mieszkaniowych dla ok. 140–160 tys. osób. Miały one stanowić tzw. południowe pasmo rozwojowe Warszawy. Na podstawie wyników konkursu na plan ogólny zabudowy pasma Ursynów-Natolin opracowano wytyczne, jakie miał spełniać cały projekt urbanistyczno-architektoniczny. Podzielono go na cztery części: Ursynów Północny, Ursynów Południowy, Natolin Północny i Natolin Południowy. Razem z 36 tysiącami mieszkań miały powstać szkoły, przedszkola, szpitale, sklepy i lokale usługowe. Układ komunikacyjny Ursynowa został oparty na trzech równoległych arteriach północ-południe: ul. Jana Rosoła, al. Komisji Edukacji Narodowej i ul. Pawła Findera (obecnie rtm. Witolda Pileckiego).

Budowę osiedla Ursynów Północny rozpoczęto w 1975 r. Jako pierwsze powstały budynki mieszkalne w rejonie ulic: Puszczyka, Koński Jar, Wiolinowa i Koncertowa. 28 grudnia 1976 r. zakończono budowę pierwszego bloku przy ul. Puszczyka 5. Pierwsi mieszkańcy otrzymali klucze do mieszkań w styczniu 1977 r. W tym samym roku budynek szkoły i przedszkola przy ul. Puszczyka 6 otrzymał tytuł Mistera Warszawy.

W 1979 rozpoczęto budowę Centrum Onkologii stanowiącego główną inwestycję rządowego programu zwalczania chorób nowotworowych. W sierpniu 1980 r., przy ul. Surowieckiego 10, otwarto Megasam, pierwszy samoobsługowy sklep na Ursynowie. W 1990 r., przy →

Ursynowskie Centrum Kultury ALTERNATYWY
Fot. Jakub Fiałek

ul. Bacewiczówny 8, otwarto pierwszy w Polsce sklep spółki IKEA.

URSYNÓW TO NIE TYLKO „SYPIALNIA".

Dynamiczny rozwój

Do 1994 r. Ursynów stanowił południowo-zachodnią część Mokotowa. Od marca 1994 r. stał się samodzielną gminą Warszawa-Ursynów. Już w grudniu 1976 r. uruchomiono pierwszą linię autobusową nr 192, łącząc place budowy z Dworcem Południowym.

W 1982 liczba mieszkańców Ursynowa osiągnęła 75 tys. W 1983 r. rozpoczęto tam budowę pierwszej linii metra. W 1983 r. na ul. Puławskiej uruchomiono komunikację trolejbusową na trasie Dworzec Południowy – Piaseczno. Została ona zlikwidowana w 1995 r.

W 2017 r. rozpoczęła się budowa kolejnego (po zbudowanym w latach 2009–2013 odcinku od węzła „Warszawa Lotnisko" do węzła „Puławska") odcinka drogi ekspresowej S2 – południowej obwodnicy Warszawy. Droga będzie częściowo przebiegała w tunelu pod Ursynowem. Planowany termin zakończenia tej inwestycji to II kwartał 2021 r.

Na Ursynowie mieszka obecnie ok. 130-140 tys. mieszkańców. Szacunki są przybliżone, ponieważ nie uwzględniają osób przyjezdnych, które znalazły pracę w okolicznych gminach.

Należy wspomnieć także o początkach powstawania siedziby urzędu dzielnicowego. Początkowo mieścił się on w pawilonie przy ul. Szolc-Rogozińskiego i barakach budowlanych przy ul. Lanciego. Dopiero jesienią 2006 r. urząd przeprowadził się do właściwej siedziby przy Al. KEN 61. Dzisiaj ursynowski urząd dzielnicy wyposażony jest we wszystkie możliwe zdobycze techniki.

Kultura i zajęcia sportowo-rekreacyjne

W czasie budowy osiedli mieszkaniowych i linii metra, wykorzystując ziemię z wykopów, usypano dwa sztuczne wzniesienia: Kopę Cwila i Górkę Kazurkę. Stały się one terenem różnorakich imprez sportowo-rekreacyjnych. W latach ubiegłych, ramach budżetu partycypacyjnego, zrealizowano szereg inicjatyw mieszkańców Ursynowa z zakresu rekreacji i wypoczynku. Najnowszy projekt „Zielona Oś Ursynowa" realizowany jest od 2017 r. Wówczas, na nieużytkach, na tyłach kościoła przy ul. Dereniowej i bazarku „Na Skraju", powstały zielone skwery. Kontynuacją projektu „Zielona Oś Ursynowa – nowy park" jest pas zieleni ciągnący się na południe od ul. Gandhi przez cały Imielin (od ul. Pileckiego, przez okolice ratusza, do ul. Cynamonowej). Głównym celem realizacji projektu, a jednocześnie oczekiwanym skutkiem, jest zwiększenie atrakcyjności terenu zieleni, tak aby służył mieszkańcom Ursynowa poprzez uzupełnienie infrastruktury spółdzielni mieszkaniowych.

Ursynów to nie tylko „sypialnia". Władze dzielnicy od lat rozwijają ofertę kulturalną i sportowo-rekreacyjną. Prężnie działają domy kultury przy poszczególnych spółdzielniach mieszkaniowych. Takim miejscem był Dyskusyjny Klub Filmowy przy Domu Sztuki spółdzielni mieszkaniowej „JARY". Jednak z chwilą otwarcia Multikina zakończył swoją działalność. Założony w grudniu 1986 r. Teatr Za Daleki w dalszym ciągu wystawia sztuki. Jego pierwszym dyrektorem i współtwórcą był Zbigniew Zapasiewicz. Na mapę działalności kulturalnej wpisany został także Dzielnicowy Ośrodek Kulturalny przy ul. Kajakowej, oddany do użytku w październiku 2017 r. Stworzono w nim miejsce przyjazne dla artystów, twórców i wszystkich zainteresowanych uczestnictwem w życiu kulturalnym Zielonego Ursynowa. Uzupełnieniem tej bogatej oferty kulturalnej będzie również nowo wybudowany Dzielnicowy Dom Kultury przy Urzędzie Dzielnicowym z nowoczesną sceną.

Seniorzy – oczko w głowie burmistrza i Zarządu Dzielnicy

Według publikacji Urzędu Statystycznego w Warszawie ,,Panorama dzielnic Warszawy 2019" na Ursynowie mieszka od 20 do 25% ludności w wieku poprodukcyjnym. To ok. 30-35 tys. osób. Wiele osób z tej grupy zamieszkuje na Ursynowie od powstania pierwszych osiedli.

W zeszłym roku dzielnica Ursynów przedstawiła bogatą ofertę zajęć dla dorosłych, w tym dla seniorów. Można ją znaleźć na stronie internetowej urzędu dzielnicy, w menu *– zajęcia i programy sportowo-rekreacyjne*. Większość propozycji to inicjatywy organizacji pozarządowych dotowane przez urząd.

Te projekty w dużej mierze ukierunkowane są na aktywizację seniorów, podtrzymanie ich aktywności i samodziel-

ności, konstruktywne, aktywne spędzanie wolnego czasu m. in. podczas zajęć artystycznych, rekreacyjnych, rozwijających pasje i zainteresowania, służących podtrzymaniu i rozwijaniu kompetencji, np. językowych. W aktywnościach tego rodzaju udział wzięło ok.3 tys. ursynowskich seniorów. Wiodąca ursynowska organizacja realizująca od lat projekty dla seniorów, czyli „Kluboteka Dojrzałego Człowieka", otrzymała w tym roku nagrodę ,,S3tor" dla najlepszych warszawskich inicjatyw pozarządowych. Zeszłoroczne dotacje objęły zajęcia: *Ursynowski Senior – Bezpieczny – Zdrowy – Sprawny* - cykl wykładów i ćwiczeń na wolnym powietrzu (tę inicjatywę wspierał Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych); *Ćwicz po zdrowie* na Ursynowie – odbywające się dwa razy w tygodniu zajęcia z trenerami różnych aktywności fizycznych m. in. tai-chi, zumby, czy tabaty oraz treningi biegowe, testy sprawnościowe i spotkanie z dietetykiem, czyli *Relaks – Pilates – Zdrowe plecy.* To propozycja aktywności dla osób, które mają problem z utrzymaniem prawidłowej wagi, są nieaktywne ruchowo a pragną poprawić kondycję oraz samopoczucie. Innym, realizowanym z sukcesem pomysłem, jest *Gimnastyka z elementami capoeiry* oraz *Rytmy brazylijskie*. To z kolei pomysły na grupowe rytmiczne ćwiczenia rodem z kraju kawy, samby i piłki nożnej. Lekcje tańca odbywały się w Natolińskim Ośrodku Kultury i cieszyły się dużo popularnością wśród seniorów. Wszystkie te propozycje mają szanse na kontynuację w 2021 r. Co więcej, możliwe że nie tylko te inicjatywy zostaną wsparte, lecz także jeszcze inne propozycje skierowane do tej samej grupy wiekowej. Wszystko uzależnione jest od rozwoju epidemii Covid-19.

Zapisy na zajęcia sportowe, odbywające się w 2020 r., w ramach programu *Senior Starszy, Sprawniejszy* cieszyły się dużą popularnością wśród mieszkańców Ursynowa. Jak co roku, do programu mogła przystąpić osoba, która ukończyła 55. rok życia lub posiada status emeryta lub rencisty. Zgłoszenia można było dokonać wyłącznie osobiście w recepcji, wybranego obiektu, okazując do wglądu legitymację emeryta, rencisty lub dowód osobisty.

Oprócz działań aktywizujących, adresowanych do „młodych seniorów" w wieku 60-70 lat, prowadzone są również działania wspierające, prowadzone przez Ośrodek Pomocy Społecznej, m. in. w ramach Dziennego Domu Pomocy Społecznej, wspierającego ok. 40. ursynowskich seniorów. Odrębne działania prowadzone są także na rzecz najstarszych mieszkańców Ursynowa, czyli środowiska kombatanckiego.

Coraz częściej w prace na rzecz ursynowskich seniorów włączają się wolontariusze – młodzież i studenci – co sprawia, iż duża część tych działań przybiera charakter międzypokoleniowy.

Ursynowska Rada Seniorów

Uchwałą Nr. XXV/153/2016 Rady Dzielnicy Ursynów m. st. Warszawy z dnia 5 lipca 2016 r. powołana została Ursynowska Rada Seniorów. Byliśmy ostatnią powołaną Radą Seniorów na terenie Warszawy. Podstawą pracy członków Rady stały się dwa podstawowe punkty Planu Pracy.

Po pierwsze: przeciwstawianie się przemocy i wykluczaniu osób starszych, reagowanie na wszelkie przejawy dyskryminacji ze względu na wiek (w różnych sferach życia), stygmatyzacji życia w aspekcie społecznym, ograniczaniu dostępu do świadczeń, występowania barier architektonicznych itp., poprzez zajmowanie stanowisk przez Ursynowską Radę Seniorów i występowanie w imieniu seniorów do odpowiednich komórek Urzędu Dzielnicy oraz instytucji, organizacji i innych podmiotów odpowiedzialnych za daną sferę życia.

Po drugie: popularyzowanie wiedzy o sprawach senioralnych i działalności instytucji, organizacji pozarządowych, klubów seniora i uniwersytetów trzeciego wieku działających na Ursynowie oraz monitorowanie i popularyzowanie oferty spotkań, konferencji, wykładów, na których poruszana jest tematyka tzw. senioralna.

Bardzo pomocne w planowaniu pracy były założenia do „Polityki społecznej wobec osób starszych do roku 2030: *Bezpieczeństwo – Uczestnictwo – Solidarność*." Stanowią one podstawę właściwej realizacji działań w celu podniesienia jakości i poziomu życia osób starszych w Polsce. Gwarancję stanowi również współpraca pomiędzy URS a Zarządem Urzędu Dzielnicowego Warszawa-Ursynów. Współpraca, której owocem są liczne działania wspierające pomoc na rzecz seniorów i kombatantów. #

Dzielnicowy Dom Kultury Ursynów
Fot. Marzena Zientara

ZIMOWY SPACER *w lesie*

Po dwóch latach oczekiwania mieliśmy w tym roku w Warszawie prawdziwą zimę. Ta jednak była wyjątkowa, bo z zakazem jeżdżenia na nartach zjazdowych. Sanek i nart biegowych ten zakaz nie obejmował. Spragnionych ruchu na świeżym powietrzu namawiam na zimowy spacer do lasu. Jeśli jeszcze spadnie śnieg, a my mamy biegówki lub śladówki, sprawa nie wymaga rekomendacji. Dla tych, którzy jeszcze nie rozsmakowali się w takiej formie rekreacji, polecam wypożyczalnie. Jeśli zima w tym roku już do nas nie wróci, zostawcie sobie ten numer „Pokoleń" – niech czeka na następne opady śniegu.

Dla początkujących i starszych seniorów najlepsze będą narty śladowe. Zbudowane są tak, że poruszanie się na nich nie jest bardzo skomplikowane. Mają jeszcze tę zaletę, że buty, w których będziemy poruszać się na tych nartach, są miękkie i wygodne. Spokojnie w nich dotrzemy do lasu lub parku. Narty biegowe mają gładki spód, te mają jakby łuskę. Potrzebne są też kijki i wygodne, niezbyt ciepłe ubranie. Narty śladowe, zwane też backcountry, świetnie sprawdzają się na świeżym śniegu, zwłaszcza dosyć obfitym. Idąc bez nart zapadlibyśmy się po pas. Narty te są stosunkowo tanie, można też kupić używane za niewielkie pieniądze. W nartach śladowych, podobnie jak w biegówkach, pięta nie jest przymocowana do nart, więc poruszanie się nie jest trudne. Nie podnosimy nart, tylko przesuwamy je płasko po śniegu. Szybko opanujemy sztukę przemieszczania się na nich, zwłaszcza po płaskim terenie.

Przed przystąpieniem do jazdy, warto zrobić krótką rozgrzewkę. Oto kilka ćwiczeń. #

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 czworga wnucząt.

Fot. Andrzej Borys

ćw. 1

Ćwiczenie oddechowe

Stoimy w niewielkim rozkroku. Złóż kijki razem i podnoś je energicznie w górę, wykonując wdech przez nos. Opuść kijki i wykonaj spokojny wydech. **Powtórz 10 razy w dosyć szybkim tempie.**

ćw. 2

Skręty tułowia

Nadal stoimy w rozkroku z kijkami złożonymi razem i ułożonymi równolegle do podłoża. Przenieś kijki w bok, skręć tułów w prawo, wróć do wyprostu i to samo wykonaj w lewą stronę. **Ćwiczenie powtórz kilka razy w każdą ze stron.**

ćw. 3

Wymachy nóg

Kijki ustaw wygodnie przed sobą. Oprzyj na nich ręce. Stojąc prosto jedną nogą wykonaj wymach w przód i w tył. **Po 10 wymachach zmień nogę i to samo ćwiczenie zrób drugą nogą.**

ćw. 4

Przysiady

Ręce oprzyj na kijkach, wyprostuj kręgosłup i zrób kilka przysiadów, starając się nie pochylać do przodu.

ćw. 5

Wymachy ramion

Stań w niewielkim rozkroku. Kijki nie są potrzebne. Wykonaj energiczne wymachy, unosząc jedną rękę w górę, drugą w dół. **Powtórz 10 razy.**

Kto nie zdecydował się na spacer na nartach, może podane powyżej ćwiczenia zrobić w czasie spaceru z kijami do nordic walking lub też bez kijków. Warto robić je też gdy nie ma śniegu. Ważne, by się ruszyć i dotlenić. Wstań z fotela! Miłego spaceru! Ruszamy w las!

WYDARZENIA DLA SENIORÓW W WARSZAWIE

cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie

CO: Nordic Walking w CAM Nowolipie – Centrum Aktywności Międzypokoleniowej Nowolipie

GDZIE: CAM Nowolipie ul. Nowolipie 25 B

KIEDY: w marcu – poniedziałki, środy i piątki 8:30 – 9:30, 10:30 – 11:30, wtorki i czwartki 14:30 – 15:30, 16:00 – 17:00

WSTĘP: Bezpłatny, zapisy pod numerem: 22 838-34-96, liczba miejsc ograniczona

CO: *Moda. Francja. Ekstrawagancja. Królowa mody* – wykład online – Fundacja Art Transfer

GDZIE: online – przez internet

KIEDY: 17.03, godz. 19:00

WSTĘP: Bilet 29 zł, zapisy mailowo: office@arttransfer.pl

CO: *Zielono mi – Warszawa, jej parki i ogrody* Wirtualne spotkanie varsavianistyczne – Stowarzyszenie Przewodników Turystycznych „Złota Kaczka"

GDZIE: online – przez internet

KIEDY: 17.03, godz. 11:00

WSTĘP: Bilet bezpłatny, zapisy: info@zlotakaczka.waw.pl, tel. 692 002 170

CO: *Jak ocalić świat na małej scenie?*, reż. Paweł Łysak – Teatr Powszechny im. Zygmunta Hübnera w Warszawie

GDZIE: Teatr Powszechny im. Zygmunta Hübnera w Warszawie

KIEDY: 18.03, godz. 19:30

WSTĘP: Bilet 20 zł, rezerwacja pod numerami: 22 818 25 16; 22 818 48 19 lub kasa@powszechny.com; bow@powszechny.com

CO: Recital skrzypcowy Pauliny Tomczuk – Warszawskie Towarzystwo Muzyczne im. Stanisława Moniuszki

GDZIE: Warszawskie Towarzystwo Muzyczne im. Stanisława Moniuszki

KIEDY: 21.03, godz. 12:00

WSTĘP: Bilety w cenie 10 i 15 zł. do nabycia przed koncertem lub na https://ewejsciowki.pl

CO: Marymont (wirtualny spacer z przewodnikiem) – Stowarzyszenie Przewodników Turystycznych „Złota Kaczka"

GDZIE: online – przez internet

KIEDY: 24.03, godz. 11:00

WSTĘP: Bilet bezpłatny, zapisy: info@zlotakaczka.waw.pl, tel. 692 002 170

CO: *Moda. Władza, symbol, materiał* – wykład online – Fundacja Art Transfer

GDZIE: online – przez internet

KIEDY: 24.03, godz. 19:00

WSTĘP: Bilet 29 zł, zapisy mailowo: office@arttransfer.pl

CO: *Fala dźwięku 74 Blokowisko* – Wolskie Centrum Kultury

GDZIE: online – przez internet

KIEDY: 27.03, godz. 20:00

WSTĘP: Bilet bezpłatny, dostęp do wydarzenia pod adresami: www.facebook.com/Fala.dzwieku, https://blokowisko.bandcamp.com

CO: Zespół wokalny VOCORE - koncert pasyjny – Warszawskie Towarzystwo Muzyczne im. Stanisława Moniuszki

GDZIE: Warszawskie Towarzystwo Muzyczne im. Stanisława Moniuszki

KIEDY: 28.03, godz. 12:00

WSTĘP: Bilety w cenie 10 i 15 zł. do nabycia przed koncertem lub na https://ewejsciowki.pl

CO: Warszawska skarpa cz. 1 (wirtualny spacer z przewodnikiem) – Stowarzyszenie Przewodników Turystycznych „Złota Kaczka"

GDZIE: online – przez internet

KIEDY: 31.03, godz. 11:00

WSTĘP: Bilet bezpłatny, zapisy: info@zlotakaczka.waw.pl, tel. 692 002 170

CO: *Moda. Styl życia. Dwór. Projektant mody* – wykład online – Fundacja Art Transfer

GDZIE: online – przez internet

KIEDY: 31.03, godz. 19:00

WSTĘP: Bilet 29 zł, zapisy mailowo: office@arttransfer.pl

CO: Warszawska skarpa cz. 1 (wirtualny spacer z przewodnikiem) – Stowarzyszenie Przewodników Turystycznych „Złota Kaczka"

GDZIE: online – przez internet

KIEDY: 31.03, godz. 11:00

WSTĘP: Bilet bezpłatny, zapisy: info@zlotakaczka.waw.pl, tel. 692 002 170

CAM
nowolipie

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

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

To kilka prostych kroków:

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

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

TEKST:
PODKOM. MAGDALENA STRZEŻEK
WYDZIAŁ PREWENCJI KSP

Bądź mądry przed szkodą, nie po szkodzie…

ROZPOCZYNAMY CYKL ARTYKUŁÓW DOTYCZĄCYCH RÓŻNEGO RODZAJU OSZUSTW, KTÓRYCH OFIARAMI NAJCZĘŚCIEJ SĄ **OSOBY Z GRUPY WIEKOWEJ 60+ .**

SCENARIUSZ I

Oszust: *Halo, Halo… tu komisarz Jan Nowak z Centralnego Biura Śledczego Policji! Pani oszczędności są zagrożone, musi je pani jak najszybciej zabezpieczyć, najlepiej wypłacić! Chcemy Pani pomóc!!!*

Starsza pani: *Oczywiście wypłacę wszystkie pieniądze…*

Podczas rozmowy telefonicznej oszust instruuje starszą panią, gdzie i komu ma przekazać pieniądze. Starsza pani udaje się do wskazanego miejsca i przekazuje wszystkie oszczędności.

Tak najczęściej wygląda scenariusz oszustw dokonywanych metodą na „policjanta-funkcjonariusza CBŚP".

SCENARIUSZ II

W drugim scenariuszu pojawia się „wnuczek" lub inny krewny, który przekazuje informację o swoim wypadku czy chorobie. Mówi, że pilnie potrzebuje pieniędzy, a następnie wysyła po nie znajomego lub umawia go z „babcią czy dziadkiem" w konkretnym miejscu, by odebrał pieniądze. Zdarza się, że oszuści wyłudzają od pokrzywdzonego kosztowności, a nawet namawiają ich do zaciągania kredytów.

MODUS OPERANDI OSZUSTÓW

Wiele osób zadaje pytanie, jak oszuści wyszukują swoje ofiary. Przestępcy wyszukują je najczęściej w starych książkach telefonicznych. Starsze osoby, które mają telefony stacjonarne, zwykle mają je od dłuższego czasu. To bardzo ważna wskazówka. Następnie kierują się imieniem, tzn. wybierają osoby z takimi imionami, które były popularne przed laty, co może wskazywać na starszy wiek. Przestępcy „zajmujący się" tego typu oszustwami potrafią podczas rozmowy uzyskać od ofiary niezbędne dla nich informacje, ułatwiające im dokonanie oszustwa, m. in. gdzie i z kim dana osoba mieszka, czy ktoś w danej chwili przebywa w domu, jakie ma oszczędności, w jakim banku.

Kolejnym aspektem działającym na korzyść oszusta jest stres, pod wpływem którego działają ofiary. Gdy starsza osoba słyszy w telefonie informację, że ktoś z bliskich miał wypadek, albo że w banku są zagrożone oszczędności jego życia, jest zdenerwowana. Stres powoduje irracjonalne zachowanie i postępowanie.

Istotnym elementem *modus operandi* przestępców jest również to, że swoją ofiarę utwierdzają w przekonaniu, że tożsamość dzwoniącego „policjanta" mogą sprawdzić, łącząc się z jednym z numerów alarmowych. Ponadto oszuści dążą do tego, aby mieć „stały kontakt" z ofiarą, pozyskują od oszukiwanego numer telefonu komórkowego i od momentu nawiązania rozmowy aż do czasu przekazania pieniędzy, nie przestają rozmawiać z osobą oszukaną. Statystyki są przerażające, niemal codziennie słyszymy informacje o kolejnych oszustwach, których ofiarami są najczęściej osoby starsze. Pieniądze, czasem oszczędności całego życia, trafiają w niepowołane ręce, zubożając rzekomą babcię czy dziadka. Dopiero, gdy krótko po zdarzeniu osoba oszukana zaczyna analizować zaistniałą sytuację i pewne fakty jej się nie zgadzają, do jej świadomości dociera, że stała się ofiarą oszusta. Niestety, niejednokrotnie jest już za późno, ponieważ pieniądze zostały już przekazane. Dlatego tak bardzo ważna jest ostrożność i przezorność osób starszych. Metody działania sprawców ulęgają ciągłym „udoskonaleniom", tak więc działania prewencyjne w danym zakresie są bardzo istotne. #

Fot. Shutterstock

TEKST:
LIDIA KANIA

SZCZEPIONKA – WYNALAZEK NA WAGĘ ŻYCIA

Fot. Shutterstock

JAKI WYNALAZEK W MEDYCYNIE OCALIŁ NAJWIĘCEJ ISTNIEŃ LUDZKICH? CZY BYŁO TO ZASTOSOWANIE ANTYBIOTYKÓW DO LECZENIA STANÓW ZAPALNYCH? A MOŻE WPROWADZENIE DO PROCEDUR SZPITALNYCH ZASAD ASEPTYKI, CO ZNAKOMICIE WYELIMINOWAŁO ZAKAŻENIA POPOŁOGOWE ORAZ POOPERACYJNE, SKUTKUJĄCE ŚMIERCIĄ WIĘKSZOŚCI PACJENTÓW? OGROMNY POSTĘP W MEDYCYNIE, KTÓREGO JESTEŚMY ŚWIADKAMI, ZWIĄZANY JEST RÓWNIEŻ Z ROZWOJEM NOWOCZESNYCH METOD DIAGNOSTYCZNYCH ORAZ POWSTANIEM TRANSPLANTOLOGII.

Wszystkie wymienione innowacje medyczne ustępują jednak miejsca jednemu skromnemu wynalazkowi, o którym często zapominamy – ponieważ stosowany jest on powszechnie od XX wieku, już od chwili naszych narodzin.

PRAWDZIWY PRZEŁOM W MEDYCYNIE

W opinii najwybitniejszych lekarzy i ekspertów, przełomem w medycynie było wynalezienie szczepionek na większość chorób zakaźnych, trapiących ludzkość od zarania dziejów. Przykładem choroby, która zabiła setki milionów ludzi (śmiertelność 40 – 50% zakażonych) była ospa prawdziwa (zwana też ospą czarną). Zmagano się z nią bezskutecznie od setek lat. Kluczową datą jest 14 maja 1796 r. Tego dnia brytyjski lekarz, →

Edward Jenner, podał 8-letniemu chłopcu wirusa ospy krowiej. Wcześniej zaobserwował, że osoby pracujące przy bydle nie zapadają na ospę prawdziwą, a przebieg choroby jest u nich łagodniejszy. Po podaniu szczepionki u chłopca rozwinęła się niegroźna postać choroby. Lekarz zaszczepił chłopca powtórnie, ale tym razem ospą prawdziwą. Chłopiec nie zachorował. Był to pierwszy w historii przypadek podania szczepionki.

Odkrycie przez Jennera szczepionki na ospę prawdziwą, i w konsekwencji całkowite zwalczenie tej choroby zakaźnej na całym świecie, a także całkowite pokonanie wywołującego ją patogenu w organizmach ludzkich, zwierzęcych i innych elementach środowiska, uważa się za jedno z największych dokonań ludzkości. Ostatnie istniejące wirusy ospy prawdziwej przechowywane są jedynie w laboratoriach do badań naukowych.

Wynalezienie szczepionek znacznie zmniejszyło skutki wielu chorób zakaźnych, np. gruźlicy, błonicy, krztuśca, tężca, duru wysypkowego, żółtej gorączki i grypy. Po II wojnie światowej, dzięki szczepionkom, udało się opanować kolejne choroby: odrę, świnkę, różyczkę, ospę wietrzną, wirusowe zapalenie wątroby typu B i wirusowe zapalenie wątroby typu A.

CZYM JEST SZCZEPIONKA I NA CZYM POLEGA JEJ DZIAŁANIE?

Z medycznego punktu widzenia szczepionka to preparat biologiczny zawierający antygen lub antygeny, które stymulują układ odpornościowy organizmu do rozpoznania antygenu jako czynnika obcego, zniszczenia go i utworzenia pamięci immunologicznej. Szczepienie naśladuje naturalną infekcję. Skutkuje to wytworzeniem lub wzmocnieniem już istniejącej odporności podobnej do tej, jaką uzyskuje organizm podczas pierwszej styczności z prawdziwym wirusem lub bakterią. Następuje wzmocnienie naturalnego systemu obronnego organizmu przed zakażeniem.

Z CZEGO SKŁADA SIĘ SZCZEPIONKA?

Podstawowymi i najważniejszymi składnikami szczepionki są antygeny stanowiące substancję czynną, które pobudzają układ odpornościowy do wytwarzania przeciwciał oraz innych czynników uczestniczących w zwalczaniu choroby. Takim antygenem może być żywy, - ale o osłabionej aktywności, także zabity, drobnoustrój, a także inne fragmenty jego struktury (metabolity). Tymi drobnoustrojami są wirusy i bakterie. W skład szczepionki wchodzą także, w śladowych ilościach, substancje pomocnicze, produkty stanowiące pozostałości po procesie produkcyjnym oraz woda.

CZY SZCZEPIONKA MOŻE WYWOŁAĆ NIEPOŻĄDANY ODCZYN POSZCZEPIENNY (NOP)?

Epizodycznie, po szczepieniu może pojawiać się chwilowe, łagodne pogorszenie stanu zdrowia, któremu towarzyszy gorączka, osłabienie, wysypka, kaszel, biegunka czy dreszcze.

W naszym kraju odnotowuje się średnio około 1 taki przypadek na 10 tysięcy zaszczepionych osób. Ryzyko wystąpienia wstrząsu anafilaktycznego (silna reakcja organizmu po kontakcie z substancją uczulającą) zdarza się raz na milion przypadków. Wstrząs anafilaktyczny pojawia się nagle, kilka minut po szczepieniu. Antidotum jest natychmiastowe, domięśniowe podanie zastrzyku z adrenaliny i kontrola lekarska. Dlatego tak ważne jest, aby po zaszczepieniu pozostać w punkcie szczepienia minimum pół godziny.

CO STAŁO SIĘ 17 LISTOPADA 2019 R. W WUHAN?

Tego dnia w tym chińskim mieście odnotowano pierwsze zachorowania spowodowane zakażeniem nieznanym jeszcze wirusem.

Już 11 marca 2020 r. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaklasyfikowała rozprzestrzeniającą się po całym świecie chorobę zakaźną jako pandemię. Dochodzenie epidemiologiczne, przeprowadzone przez chińskich wirusologów, potwierdziło że zachorowania wywołuje nowy wirus z grupy koronawirusów. Kilka dni potem wirusolodzy dysponowali już zsekwencjonowanym genomem wirusa, któremu przypisano nazwę SARS-CoV-2. Wirus ten wywołuje ostrą chorobę układu oddechowego – COVID-19.

CZYM JEST WIRUS I DLACZEGO JEST TAK GROŹNY?

Wirusy są wewnątrzkomórkowymi pasożytami bezwzględnymi. Infekują wszystkie formy życia. Są całkowicie zależne od żywych komórek pełniących rolę gospodarza – nie są zdolne do namnażania się poza nimi. Do namnażania wykorzystują system komórki będącej żywicielem. Wirusów nie zalicza się do organizmów żywych, ponieważ nie mają struktury komórkowej, jądra komórkowego ani własnych układów metabolicznych. Najprostsze wirusy zbudowane są z kwasu nukleinowego stanowiącego ich genom oraz otaczającego go płaszcza białkowego. Tym kwasem nukleinowym może być kwas rybonukleinowy RNA (wirusy RNA) lub kwas dezoksynukleinowy DNA (wirusy DNA).

JAK WYGLĄDA WIRUS SARS-COV-2?

SARS-CoV-2 jest wirusem osłonkowym, którego genom stanowi jednoniciowe RNA; należy więc do rodziny wirusów RNA. Nazywany jest koronawirusem, ponieważ cząsteczka wirusa ma kształt zasadniczo kulisty i wykazuje

Wiek XIX	Lata 1923 – 1949	Lata 1955 – 1982	Wiek XXI
1796 ospa prawdziwa	**1923** krztusiec	**1955** polio	**2006** wirus brodawczaka ludzkiego
1885 wścieklizna	**1927** gruźlica	**1964** odra	**2020** wirus SARS-CoV-2
1890 tężec, błonica	**1937** grypa	**1970** różyczka	
1892 cholera	**1941** kleszczowe z apalenie mózgu	**1978** pneumokoki	
1897 tyfus	**1949** świnka	**1981** wirusowe zapalenie wątroby typu B	
		1982 wirusowe zapalenie wątroby typu A	

Zestawienie przedstawia historię powstawania kolejnych szczepionek

(źródło: Centrum Nauki i Techniki EC1, Małgorzata Kuligiewicz)

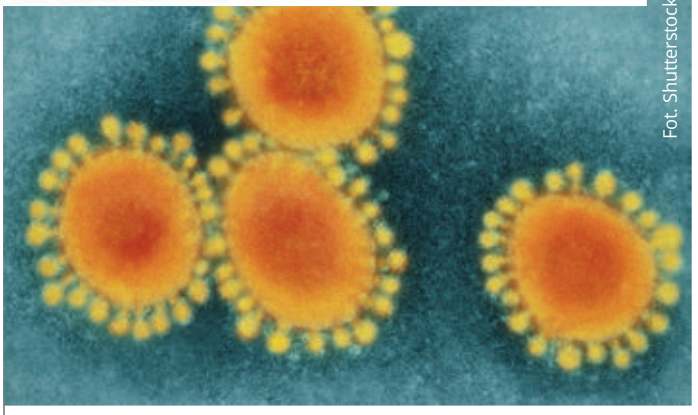
Fot. Shutterstock

charakterystyczną „koronę" białek kolczastych wokół osłonki lipidowej. To właśnie te wypustki kolczaste (ang. *spikes*) nadają wirusowi wygląd podobny do korony słonecznej. I tymi właśnie kolcami koronawirus atakuje komórkę człowieka. Głównym celem szczepienia jest ochrona przed ciężkim przebiegiem choroby oraz powikłaniami z niej wynikającymi.

CZYM JEST SZCZEPIONKA MRNA?

Szczepionki mRNA przeciw COVID-19 składają się z informacyjnego kwasu rybonukleinowego mRNA (litera m – od ang. *messenger*, czyli posłaniec; w tym przypadku posłaniec przenosi do komórki gospodarza informację o tym, jakie białko będzie syntetyzowane). Kwas mRNA jest bardzo nietrwały – jego czas życia w obcym organizmie wynosi kilka minut, dlatego należy go zamknąć w kapsułce zbudowanej z nanocząsteczek lipidowych, pełniącej funkcję ochronną oraz funkcję transportową. Dzięki tej kapsułce lipidowej czas życia mRNA wirusa wydłuża się na tyle, że może on pokonać barierę błony komórkowej i przeniknąć do komórki człowieka (gospodarza).

Na podstawie tego mRNA w komórce gospodarza syntetyzowane jest białko S (kolca) SARS-CoV-2, które – będąc silnym antygenem – pobudza odpowiedź odpornościową. W organizmie człowieka taki zabezpieczony mRNA żyje tylko do około 1 godziny. Rozkładany jest przez enzymy wydzielane przez jądro komórkowe do cytoplazmy (cytoplazma – substancja wypełniająca przestrzeń wewnątrzkomórkową poza jądrem komórkowym).



Fot. Shutterstock

Widok koronawirusa pod mikroskopem elektronowym

NA JAKIEJ ZASADZIE DZIAŁA SZCZEPIONKA MRNA?

Prześledźmy cały proces tworzenia odpowiedzi odpornościowej po zaszczepieniu.

Zabezpieczone kapsułką lipidową mRNA koronawirusa, po wstrzyknięciu do organizmu, pokonuje błonę komórkową gospodarza i przedostaje się do wnętrza komórki, a następnie do rybosomów (rybosomy – struktury komórkowe uczestniczące w produkcji wszystkich białek w każdym organizmie żywym). Rybosomy rozszyfrowują informację genetyczną zawartą w mRNA wirusa i stosują ją w biosyntezie białka S, która przebiega poza jądrem komórkowym. Powstałe w rybosomach białko S prezentowane jest na zewnątrz komórek gospodarza. Komórki układu odpornościowego gospodarza (limfocyty) rozpoznają białko S jako obce, czyli jako antygen. Limfocyty natychmiast uruchamiają wytwarzanie przeciwciał specyficznych dla danego koronawirusa. Układ odpornościowy człowieka uczy się jak →

rozpoznać wirusa. Dostarczone ze szczepionką w zastrzyku mRNA wirusa, po spełnieniu swojej roli, rozpada się na naturalne, nieszkodliwe składniki.

CZYM RÓŻNI SIĘ SZCZEPIONKA MRNA OD SZCZEPIONEK KLASYCZNYCH?

W szczepionce klasycznej podaje się gotowe, odpowiednio przygotowane białko zawarte w martwym wirusie lub jego fragmencie. Sporządzenie preparatu o odpowiedniej czystości jest w tym przypadku skomplikowane i trudne. Ponadto, szczepionki tradycyjne zawierają wiele substancji pomocniczych, które pomagają utrzymać ich stabilność, aktywność oraz bezpieczeństwo.

Szczepionka mRNA zawiera informację genetyczną jak wyprodukować białko wirusa, a następnie wytwarzać przeciw niemu przeciwciała. To białko jest samo syntetyzowane w naszym organizmie, a nie podawane w formie wstrzyknięcia martwego wirusa lub jego fragmentu. Jest to dzisiaj najnowocześniejsza ze szczepionek, bo jest efektem intensywnych prac naukowych prowadzonych przez ostatnie ponad 20 lat.

Szczepionka RNA jest jak program, który dostarcza komórce instrukcji.
Z całej grupy różnych szczepionek, konkretna szczepionka mRNA jest najbardziej czysta ponieważ:

- jest najlepiej zdefiniowana w sensie identyfikowalności składu, ponieważ specjalnie zaprojektowany mRNA ze szczepionki trafia do komórki z instrukcją jak wyprodukować białko S wirusa SARS-CoV-2, tak aby w organizmie powstały przeciwciała,
- nie ma nośników białkowych, tak jak w szczepionkach klasycznych,
- nie ma substancji wspomagających (tzw. adjuwantów), które wspomagają poszczepienną odpowiedź odpornościową na podany antygen; adjuwanty dodawane są do szczepionek tradycyjnych w celu zwiększenia ich skuteczności,
- szczepionka mRNA, w przeciwieństwie do tradycyjnej, może być stosowana w sytuacji obniżonej odporności pacjenta wywołanej chorobą lub przyjmowanymi lekami,
- dostarczone do komórek mRNA koronawirusa jest wykorzystane jedynie do produkcji białka S, po czym ulega degradacji,

Fot. Shutterstock

SZCZEPIONKI MRNA PRZECIW COVID-19 SKŁADAJĄ SIĘ Z INFORMACYJNEGO KWASU RYBONUKLEINOWEGO MRNA. NA PODSTAWIE TEGO MRNA W KOMÓRCE GOSPODARZA SYNTETYZOWANE JEST BIAŁKO S (KOLCA) SARS-COV-2, KTÓRE – BĘDĄC SILNYM ANTYGENEM – POBUDZA ODPOWIEDŹ ODPORNOŚCIOWĄ.

- szczepionka mRNA jest szczepionką syntetyczną; jej produkcja nie wymaga pracy z czynnikiem zakaźnym jakim jest wirus. W szczepionkach tradycyjnych konieczna jest hodowla wirusa w laboratorium, co znacząco wydłuża czas powstania szczepionki oraz wiąże się ze stosowaniem skomplikowanych procedur. I tak, wyprodukowanie szczepionki przeciw grypie wymaga około 6 miesięcy. W przypadku szczepionki mRNA jedna seria szczepionki może być wyprodukowana w ciągu tygodnia.

Pandemia SARS-CoV-2 przyniosła prawdziwy przełom w medycynie w postaci szczepionki na COVID-19 opartej na zastosowaniu mRNA. Nie wiadomo jeszcze, jak długo po zaszczepieniu będzie utrzymywać się odporność i czy konieczne będą dawki przypominające. Badania kliniczne trwać będą jeszcze minimum przez dwa lata.

Nie jesteśmy jednak już bezbronni. #

Źródła:
dr n. farm. Leszek Borkowski dla portalu: Blogosfera Medexpressu
Portal Naukovo.pl [276] Dobra ciotka Magda – #koronawirus #szczepionkaCOVID19
Portal Naukovo.pl[276] prof dr hab. Paweł Golik i dr Magdalena Kawalec-Segond.
Kawiarnia Naukowa spotkanie online w dniu 18.01.2021; „Czy warto się szczepić przeciw COVID-19?" Prelegenci: dr hab. n. med. Ernest Kuchar, dr n. med. Jacek Mrukowicz. Prowadzący: red. Marcin Rotkiewicz.
Portal **Medexpress.pl**
Inicjatywa **„Nauka Przeciw Pandemii"**
Materiały NIZP-PZH
Portal **Medonet**.

Fot. Shutterstock

TEKST:
LIDIA KANIA

Złamane serce - naprawdę istnieje

Z ANATOMICZNEGO PUNKTU WIDZENIA SERCE TO CENTRALNY NARZĄD UKŁADU KRWIONOŚNEGO, ZBUDOWANY ZE SWOISTEGO MIĘŚNIA POPRZECZNIE PRĄŻKOWANEGO. DZIAŁA JAK POMPA TŁOCZĄCA, KTÓREJ ZADANIEM JEST UTRZYMYWANIE PRZEPŁYWU KRWI PRZEZ TKANKI.

Ten narząd - jak żaden inny, owiany jest niezwykle bogatą symboliką, co znajduje odzwierciedlenie chociażby w literaturze pięknej. Poeci postrzegają serce jako centrum naszych emocji. I może ten opis wcale nie jest aż tak daleki od medycznej definicji.

Jednym z takich symboli jest „złamanie" lub „pęknięcie" serca. Jest to nie tylko opis emocji po utracie bliskiej osoby, traumatycznych przeżyciach lub zawiedzionych uczuciach. To także termin medyczny, oznaczający zespół chorobowy z objawami przypominającymi ostry zespół wieńcowy. Objawy wyglądają groźnie i do złudzenia przypominają ostrą niewydolność serca lub jego zawał, tak jak w chorobie wieńcowej. Typowy objaw to nagły, uciążliwy ból w klatce piersiowej, szybki i głęboki oddech, a także zimna, pokryta potem blada skóra, obniżenie temperatury ciała, szybkie i słabe tętno oraz spadek ciśnienia tętniczego i zaburzenia świadomości. Bóle mogą być zlokalizowane za mostkiem, czasem promieniują do barków. U niektórych osób może też dojść do nagłego zatrzymania krążenia na skutek migotania komór. W badaniu EKG widać zmiany takie jak w zawale serca. Rośnie też stężenie enzymów sercowych. Ale w obrębie naczyń wieńcowych nie ma zmian typowych dla choroby wieńcowej. Natomiast pacjentów łączy jedno: na krótko przed trafieniem do szpitala, z reguły w ciągu ostatnich 48 godzin, doświadczyli oni traumatycznych przeżyć. Prawdopodobnie za to zjawisko odpowiadają hormony stresu, których gwałtowny wzrost obkurcza najdrobniejsze naczynia krwionośne mięśnia serca.

ZESPÓŁ TAKOTSUBO

Zespół opisał jako pierwszy Hikaru Sato w Japonii 1990 r. Ta rzadka lecz groźna choroba ma dwie nazwy: zespół złamanego serca oraz zespół takotsubo. W trakcie groźnego ataku niewydolności sercowo-naczyniowej serce przybiera bowiem kształt *Tako-tsubo* – naczynia z wąską szyjką i szerokim dnem, do którego łapie się ośmiornice.

Serce u pacjenta z zespołem takotsubo (A) i u zdrowego człowieka (B). Fot. Wikipedia

Choroba pojawia się głównie u kobiet w wieku pomenopauzalnym, chociaż obserwowano przypadki również u młodszych pań, a także u mężczyzn. Fakt, że panie mocniej odchorowują wszelkie straty i porażki nie tłumaczy jednak całkowicie zjawiska. Kobiece serca mogą być po prostu mniej odporne na silny stres. Nie ma wytycznych postępowania w ostrym okresie choroby; postępuje się według procedur jak dla ostrych zespołów wieńcowych. Rokowanie są dobre, a do powrotu prawidłowej funkcji skurczowej serca dochodzi w przeciągu 2–3 tygodni.

Warto zastanowić się więc, czy przypadki długowiecznych małżeństw i ich prawie wspólnej śmierci, znane głównie z dawnej literatury, są jedynie romantyczną fikcją. Niewykluczone, że zespół złamanego serca przez stulecia odbierał życie osobom, których serca nie radziły sobie z ogromnym bólem, utratą czy strachem.

Albowiem, jak pisała Maria Pawlikowska-Jasnorzewska: „A jeśli serce jest tylko mięśniem, cóż po urodzie wszechrzeczy". #

Fot. Shutterstock

TEKST:
MONIKA JUCEWICZ

SZUKAJMY WŁASNYCH ZASOBÓW

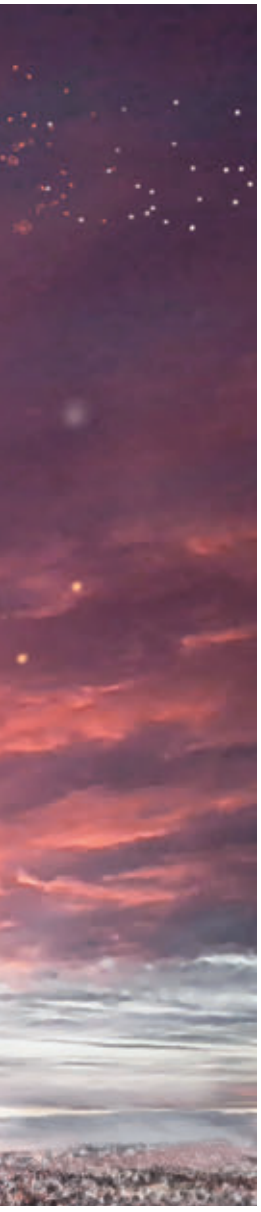
NOWY WSPANIAŁY ROK 2021. TAK O NADCHODZĄCYM CZASIE MÓWIĄ ASTROLOGOWIE. WODNIK, ICH ZDANIEM, SPRZYJA MĄDREMU, ŚWIADOMEMU I AMBITNEMU ROZPOCZĘCIU CZEGOŚ NOWEGO. JUŻ TERAZ W KWESTIACH ZDROWOTNYCH, ETYCZNYCH, EKOLOGICZNYCH I INNYCH MOŻEMY POCZUĆ CHĘĆ DO ZMIANY NA LEPSZE I PRZEDŁUŻYĆ TEN DOBROSTAN NA CAŁY ROK.

Wydawałoby się, że nie ma nic prostszego, niż skorzystać z tej kosmicznej energii i z jej pomocą dokonać zmian w jakości obecnego życia.

Tylko jak to zrobić, jeśli przestaje istnieć znany nam świat, w którym człowiek jest panem i władcą?

WYBLAKŁE MITY

Do tej pory kroczyliśmy znanymi ścieżkami pod kierunkiem rozmaitych przewodników, m.in. psychoterapeutów czy wróżbitów, ucząc się unikania porażek



Pandemia pokazała, że żaden rozwój osobisty, „kreowanie kariery", „zarządzanie sobą", przepracowanie prywatnej historii, pozytywne myślenie, otwieranie czakramów, żelazna wola i chęć szczera – oraz podobne, mniej lub bardziej toksyczne mity – nie decydują o naszym położeniu w świecie – pisze **Tomasz Stawiszyński**, filozof, eseista i krytyk kultury w książce pt. *Co robić przed końcem świata.*

i cierpienia, budowaliśmy własny wizerunek „wewnątrzsterownego" człowieka sukcesu. Uzbrojeni w mechanizmy obronne, będące głównym elementem iluzji o wspaniałym, komfortowym bycie, dawaliśmy radę żyć, aż do chwili zderzenia się z rzeczywistością, na którą nie mamy wpływu...

Powszechnie stosowana racjonalizacja, czyli posługiwanie się fałszywymi argumentami, które by usprawiedliwiały każdy nasz błąd; projekcja, czyli zrzucanie winy na innych za konsekwencje swojego działania, czy wypieranie faktów, to znaczy unieważnianie swoich złych uczynków, weszły wielu osobom w nawyk. Chętne posługiwanie się nimi w manipulacji niewygodnymi faktami i niechcianymi emocjami uczyniło z niektórych samozwańczych „zwycięzców". Ci jednak łatwo popadają we frustrację, lęki, załamanie nerwowe czy depresję przy nowych nie tylko zagrożeniach, ale nawet wyzwaniach. A wtedy, stosowane do tej pory mechanizmy obronne okazują się bezużyteczne.

NOWY PARADYGMAT RZECZYWISTOŚCI

Uczymy się więc akceptować własną bezsilność wobec chorób, cierpienia, nagłych, przedwczesnych śmierci bliskich oraz różnorodnych kataklizmów. Zmiana podejścia do wymagań rzeczywistości i nowych, trudnych zadań staje się konieczna. Wejście do tej samej rzeki i kroczenie wydeptanymi ścieżkami, tak dotąd wygodnymi, stało się niemożliwe.

Zdaniem prof. Namysłowskiej, streszczającej myśl Freuda, psychoterapia nie daje szczęścia, nie gwarantuje niczego, tylko pozwala zamienić neurotyczne cierpienie w cierpienie zwykłe, ludzkie... pozwala stać się bardziej świadomym siebie i swoich uczuć, zmienić relacje z ludźmi, rozwinąć swój potencjał. „Dzięki niej pacjent przestaje być więźniem przeszłości. Staje się człowiekiem zdolnym do zmierzenia się z trudem życia, nie unika go, dostrzega radość i cierpienie, z jakich składa się życie." /Wywiad z prof. I. Namysłowską, WO Extra, luty 2021r./

Nie pozwólmy na to, by długi stres i przymusowa izolacja utrwalały nasze poczucie beznadziei; by niszczyły nas doświadczenia, z którymi trudno sobie poradzić bez wsparcia otoczenia. Niezmiernie ważne jest, by nie pogrążać się w samotności zawężającej pole widzenia i skupiającej uwagę na własnych deficytach – twierdzi prof. psychologii rodziny, **Irena Namysłowska**. *– W teoriach terapeutycznych bardzo dużo mówi się o zasobach, uważa się, że profilaktyka zdrowia psychicznego na tym polega, żeby sięgać po to, co wzmacnia, bo ile można drążyć te wszystkie negatywne rzeczy.*

PONAD POWIERZCHNIĄ ILUZJI

Pozbywając się mechanizmów obronnych, wychylamy głowę ponad powierzchnię iluzji, w których pogrążaliśmy się bez refleksji, zaczynamy szukać nowych rozwiązań dla rzeczywistych problemów, jakie pojawiają się w nieznanej dotąd obfitości. Łatwiej nam wtedy dostrzec obszary, w których potrzebujemy więcej porządku, dyscypliny i zdolności organizacyjnych. Wyciszamy zarówno swojego wewnętrznego krytyka, jak i potrzebę oceniania innych.

Niepewna przyszłość niepokoiła ludzi od wieków, przypomnijmy więc, iż gdy nie wiemy, co robić, to zawsze warto być przyzwoitym, nie pozostawać obojętnym wobec zła i krzywd wyrządzanych słabszym, chorym i biednym. Bez licytacji, czyj ból jest większy, mój czy twój, bądźmy uważni na każdego kto cierpi i potrzebuje wsparcia – bo pomagając innym pomagamy też sobie.

Zamiast rozpamiętywać minione sukcesy, uważnie szukajmy we własnych zasobach – tam znajdziemy zapomniane skarby, takie jak życzliwość, bezinteresowność, chęć niesienia pomocy. Tam znajdziemy energię i pomysły na pożyteczne życie dzielone z innymi. W dojrzałych mózgach powstają nowe połączenia neuronów, pomocne w elastycznym rozpoznawaniu swoich umiejętności. Przekraczajmy sztywne granice i odrzućmy stereotypy kiedyś nam narzucone i nieświadomie przyjęte – teraz będą tylko przeszkodą w realizacji nowych zadań.

Ci, którzy przyjmą wyzwanie do życia po światowym krachu, będą chwytali okazję do uczestnictwa w różnorodnej, bardziej niż kiedykolwiek złożonej, energetycznej wspólnocie ludzkiej, odnajdując tam satysfakcję i sens swojego życia.

Powodzenia! #

Fot. Pexels

TEKST:
MONIKA JUCEWICZ

Pomocne aromaty

OLEJKI ETERYCZNE NIE TYLKO ZAPOBIEGAJĄ CHOROBOM, ALE TEŻ ŁAGODZĄ ICH POCZĄTKOWE OBJAWY, ZMNIEJSZAJĄC STAN ZAPALNY ORAZ TOWARZYSZĄCY CHOROBIE LĘK I BÓL. WIĘKSZOŚĆ Z NICH POSIADA WŁAŚCIWOŚCI MIKROBÓJCZE, KTÓRE UTRUDNIAJĄ WIRUSOM ROZPRZESTRZENIANIE SIĘ I STYMULUJĄ UKŁAD ODPORNOŚCIOWY, SPRZYJAJĄC SZYBSZEMU WYZDROWIENIU. WIRUSY NIE SĄ ODPORNE NA DZIAŁANIE OLEJKÓW ETERYCZNYCH.

W dobie pandemii, bardzo istotną kwestią, jest zadbanie o czystość powietrza, jakim oddychamy przez 24 h, gdziekolwiek się znajdujemy.

Do dezynfekcji powietrza w pomieszczeniach, gdzie długo przebywamy, użyjmy olejków eterycznych, wybierając je spośród tych o silnym działaniu antyseptycznym. Eteryczne olejki z eukaliptusa, cytryny, szałwii, drzewa herbacianego, jałowca, cedru, lawendy, stosujemy pojedynczo lub po kilka, dobierając je wedle własnego gustu, rozpylamy dyfuzorem lub uwalniamy ich aromaty w kominku aromaterapeutycznym.

Ważną rolę podczas epidemii powierzamy olejkom eterycznym poprawiającym nastrój. Należą do nich olejki z geranium, grejpfruta, bergamotki oraz uznane afrodyzjaki, takie jak olejki z kopru włoskiego, z kory cynamonu oraz z kwiatów ylang-ylang.

Aromaterapeuci zalecają stosowanie olejku ylang-ylang w okresach wyczerpania i długotrwałych napięć; jego balsamiczny aromat kusi słodyczą, zmysłową wonią rozkwitających kwiatów, dodaje niezwykłej witalności.

Wymienione olejki wpływają bezpośrednio na układ limbiczny w mózgu, silnie działają na zmysły, a utrwalając pozytywne emocje, doskonale redukują długotrwały stres, a nawet przeciwdziałają depresji. Warto więc sięgać po nie w trudnych okresach życia i korzystać z ich pomocy.

Pamiętajmy o tym, że olejki eteryczne są koncentratem silnie działających, aktywnych substancji roślinnych należy więc stosować je z umiarem. #

Fot. Pexels

Mieszanka olejków eterycznych do dezynfekcji, o sprawdzonym, silnym działaniu p/wirusowym zalecana przez prof. Wł. Bruda, nestora światowej i polskiej aromaterapii:

olejek z drzewa herbacianego – 4 krople,

olejek lawendowy – 3 krople,

eukaliptusowy – 2 krople,

emongrasowy – 1 kropla.

Widok z lotu ptaka na osiedle mieszkaniowe w Falenicy

Fot. Shutterstock

TEKST:
BARBARA WIZIMIRSKA

NA KRAŃCU WARSZAWY. MOJE MIEJSCE DO ŻYCIA

GDY W KOŃCU LAT 60. UBIEGŁEGO WIEKU SPROWADZILIŚMY SIĘ DO FALENICY, POLUBIENIE TEJ NOWEJ, „MAŁEJ OJCZYZNY" NIE BYŁO ŁATWE. WRĘCZ NIEMOŻLIWE. BO CO TU BYŁO DO LUBIENIA I PODZIWIANIA? RESZTKI DAWNEGO LETNISKA, KILKA MAŁYCH SKLEPIKÓW, BŁOTO NA NIEWYBRUKOWANYCH ULICACH? NO, MOŻE NOWY KOŚCIÓŁ NA WZGÓRZU, ŁADNY BUDYNEK PRZEDSZKOLA, POBLISKIE SOSNOWE LASY I WYDMY.

Mieszkanie tutaj w latach 70. i 80. to czas trudnej walki o przetrwanie, w czym niebagatelną rolę odgrywały łokcie, konieczne, by się dostać do pociągu lub autobusu. Każdy, kto wtedy dojeżdżał do pracy z tzw. Linii Otwockiej, zna ten koszmar. Wobec braku kanalizacji, utwardzonych ulic i telefonów pocieszaliśmy się istnieniem rozległego bazaru, gdzie co sobota, oprócz rolników, pojawiali się hodowcy gołębi z całego rejonu Warszawy. Muszę przypomnieć, że kiedyś Falenica była zagłębiem gołębiarskim, dziś zostało tylko kilka gołębników. Targ zwierząt (były tu też sprzedawane króliki, pisklęta, psy, papugi i kanarki) wyprowadzono z bazaru w latach 90. ze względów sanitarnych.

Uroda i brzydota

Budynek dworca (dziś Kinokawiarnia) był zbudowany w latach 20. w stylu Bauhaus. Okazały, jedyny taki na linii kolejowej Warszawa Wschodnia – Otwock, miał restaurację, przechowalnię bagażu, hotelik na piętrze i żyrandol zwisający z pięknych →

NOWI MIESZKAŃCY ZAPEWNE NIE WIEDZĄ, JAK BARDZO ZMIENIAŁA SIĘ FALENICA – NIEWIELE MIASTECZEK PRZESZŁO TAK DUŻE PRZEOBRAŻENIA.

Jedyna (z 1938 r.), zachowana pocztówka ul. Handlowej w Falenicy. Tu były skupione żydowskie sklepy.

kasetonów drewnianego sufitu. Po wojnie stopniowo popadał w zaniedbanie. Rano jego poczekalnię napełniał półśpiący jeszcze tłum ludzi pracujących w Warszawie. Ławki były dwie; jeżeli pociąg się spóźniał, a zdarzało się to często, tylko nieliczni mieli komfort czekania na siedząco. Wszędzie snuł się siwy dym papierosów, śmierdziało w zimie, a jeszcze bardziej w lecie od rzadko mytych ciał. Cóż, niektórzy obywatele nie mieli wody w kranach, studnie i wychodki były na podwórkach. Dworcowa restauracja przekształciła się w zapluty bar dla pijaków. Żyrandol i malowidła zniknęły, ściany były oraz brudniejsze.

Murowane budynki w okolicy stacji, dopóki ich nie zburzono w okresie poszerzania jezdni, też były odrapane, brzydkie. Domy mieszkalne, budowane w latach 30., pilnie prosiły o remont elewacji (niektóre proszą się do tej pory). Tak dziś nostalgicznie wspominane kino „Szpak", działające w dobudówce do remizy strażackiej, było jedyną placówką kulturalną (oprócz wypożyczalni książek). Owszem, można tu było obejrzeć głośne filmy, ale sala kinowa stopniowo zamieniała się w ruinę. Nie miała porządnego ogrzewania, krzesła były niewygodne i na dodatek miejscowa łobuzeria pozwalała tu sobie na różne ekscesy. Telewizja stała się zbyt silną konkurencją dla tego kina, którego nie opłacało się modernizować. Padło w latach 90. Na jego miejscu stoi teraz niewielki bank. A wspaniałe kino mamy na stacji kolejowej.

Dom zakonny jezuitów.
Fot. Z Wizimirski

Od letniska do przeludnionej sypialni Warszawy

Charakter mojej miejscowości podlegał licznym zmianom. Pierwotna rybacka wieś nadwiślańska, część folwarku Błota, zniknęła na początku XX w., a powstało letnisko, bardzo popularne dzięki bliskości Warszawy i sosnowym lasom. W niepodległej Polsce szybko przybywało tu domów, a w lecie, dzięki letnikom, podwajała się liczba mieszkańców. Osadnictwo żydowskie zmieniło początkowy skład etniczny mieszkańców: w 1936 r. w liczbie prawie 9 tys. mieszkańców Żydzi stanowili ok. 60%, Polacy-katolicy około 25% a Niemcy-ewangelicy około 15%.

Po wojnie nie było już letniska i zostali sami Polacy. Żydzi zginęli, głównie w Treblince, Niemców wysiedlono. Czym więc stała się powojenna Falenica? Straszliwie przeludnioną sypialnią dla zburzonej Warszawy. Stłoczenie ludzi w drewnianych „letniakach" skutkowało pożarami z powodu przeciążonych instalacji, później podpalano drewniane domy dla uzyskania lepszego mieszkania. Na miejscu zlikwidowanego w 1942 roku getta, gdzie stłoczono kilka tysięcy ludzi, zostało pogorzelisko. Na tym terenie zaczęły powstawać domy Pracowniczej Spółdzielni Mieszkaniowej. Nastąpiła kolejna metamorfoza – z drewnianej, Falenica stała się

murowana. Po wschodniej stronie torów powstały domy spółdzielcze o bardzo niewyszukanej architekturze. Z latami obrosły w różne dobudówki, a pomysłowość mieszkańców w tym zakresie nie miała granic. My też dobudowaliśmy sobie dodatkowe 20 metrów kw. O samej spółdzielni, która likwiduje się już 40 lat, pisać nie będę, bo staram się dbać o swoje zdrowie psychiczne.

Zamiast letniska

Wielu starych mieszkańców żałuje dawnego letniska, ale wszyscy cieszą się nowymi obiektami użyteczności publicznej. Po zmianie ustrojowej powstało kilka przychodni i aptek, nowe restauracje – indyjska, japońska, włoska i luksusowa („Letnisko"), nowe duże sklepy (Mrówka, Biedronka, Stokrotka). Otwarcie Kinokawiarni Stacja Falenica z ciekawym muralem w 2010 r. stało się doniosłym wydarzeniem, nie tylko ze względu na remont wnętrza budynku, ale przede wszystkim z powodu powstania nietypowego kina. Wkrótce potem zabytkowy szalecik (z łaźnią) z początku XX wieku, sąsiadujący ze stacją, został przekształcony w pizzerię „Pendolino". Te zalety Falenicy docenili deweloperzy budujący nowe osiedla na błoniach sąsiadujących z Wałem Miedzeszyńskim i przy ulicy Bysławskiej (tzw. Miasteczko Wawer).

Nowi mieszkańcy zapewne nie wiedzą, jak bardzo zmieniała się Falenica – niewiele miasteczek przeszło tak duże przeobrażenia. Od małej wsi nad Wisłą, przez Wille Falenickie dwa kilometry dalej (w pobliżu niedawno zbudowanej linii kolejowej), do miasteczka, które w 1925 r. stało się centrum sporej gminy Letnisko-alenica, która rozciągała się od Świdra do Anina. Po podziale gminy i włączeniu jej północnej części do Warszawy naszemu miasteczku ostała się nazwa Falenica i mało ważny status osiedla o kształcie szczupłej ryby, rozciągniętej od Wisły na wschód, a kończącej się za wydmami Mazowieckiego Parku Krajobrazowego. Tyle o zmianach geograficznych.

Cywilizacja i małe rewolucje

Stopniowo zaczęliśmy tu doświadczać dobrodziejstw cywilizacji. Najpierw doprowadzono gaz, który zastąpił piece węglowe (niestety nie u wszystkich, stąd uciążliwy smog). Na początku lat 80. założono nam telefony. Poprawiała się też komunikacja naszych peryferii ze stolicą. Gdy przyszedł upadek PRL- u, okazało się, że jest czym handlować. Nigdy nie zapomnę stołów zapełnionych upragnionym mięsem, a rozstawionych przy głównej ulicy, dziesiątków tzw. szczęk, stolików i gazet na ziemi – pełnych wszelkiego towaru. Jakby wracała tradycja dawnej ulicy Handlowej spalonej podczas tzw. Bitwy Falenickiej we wrześniu 1939 r. Wkrótce ten uliczny handel udało się prawie w całości wtłoczyć na plac, pod daszki, do sklepików i stworzyć bazar, który obecnie przeżywa (razem z klientami) modernizacyjną rewolucję.

Chociaż zdecydowana większość mieszkańców osiedliła się tu po wojnie, znaleźli się tacy, którzy pragnęli przywołać świetność dawnego letniska, gdy działał tu teatr, odbywały się różne atrakcje na świeżym powietrzu. Powstało Falenickie Towarzystwo Kulturalne, które od 2002 roku organizuje koncerty letnie i Parady Niepodległości. Od 2006 r. działa teatr przy Klubie Kultury, a Kinokawiarnia Stacja Falenica, oprócz najnowszych filmów, oferuje też różne atrakcje kulturalne. Od 2019 r. koncerty bluesowe organizuje restauracja Stara Kuźnia. W lipcu 2020 r. otwarto Kulturotekę, której sala widowiskowa umożliwia urządzanie koncertów i przedstawień teatralnych. Wreszcie, ku radości czytelników, odpowiednią siedzibę znalazła tam falenicka biblioteka.

Część tożsamości

Jestem pewna, że wielu mieszkańców stolicy uważa, że Falenica w dzielnicy Wawer to miejscowość podwarszawska. Jeszcze niedawno przychodziły do nas listy na adres: „k/Warszawy". Także o innych osiedlach wawerskich nadal można przeczytać w prasie, że są „podwarszawskie". Fakt. Falenica nie pretenduje do stołeczności, ale marzy o tym, aby wydobyć się z zapyzienia. Ma niezwykłą letniskowo-żydowsko-tragiczną przeszłość, której pozostałości są nadal widoczne, choćby w tzw. „świdermajerach". To piętrowe drewniane domy z pięknymi werandami, zdobione snycerką, z pazdurami na dachach. Były letnimi rezydencjami bogatszych warszawiaków, często przeznaczane na pensjonaty. Niewiele ich zostało. Najładniejszy, „Złota Marysieńka", cieszy oko dzięki temu, że przeszedł w ręce zakonu jezuitów, którzy dokonali niezbędnej konserwacji. Większość biedniejszych, parterowych „letniaków" nie przetrwała wojennych pożarów, powojennych rozbiórek na opał, zaniedbania. Te, które miały bardziej troskliwych lokatorów, tkwią jak smętne rodzynki między zabudową spółdzielczą z lat 1950–1970 i późniejszymi, coraz ładniejszymi domami jednorodzinnymi. W Falenicy znajdzie się wszystko – od bieda-domków, przez pielęgnowane „świdermajery", „domki Baby-Jagi", bliźniaki i szeregowce spółdzielcze, aż po nowe osiedla komunalne. Są też „dworki" i inne współczesne cuda małej architektury. Niektóre nawiązują do tradycji „świdermajerów", ozdobiono je ładnymi drewnianymi ornamentami.

Falenica nadal ma miejsca brzydkie, zaniedbane, opuszczone (nawet w tzw. centrum), walące się drewniaki, wiele „kopciuchów" produkujących smog. Trzeba sporo dobrej woli, aby docenić jej atuty wśród wawerskich osiedli. Nieraz popatruję z zazdrością na miejsca mniej dotknięte przez historię, bardziej eleganckie, np. osiedle Anin. Po latach już wiem, że interesowanie się historią, wzmocniło moje uczucie zadomowienia w Falenicy. Odkrywanie jej przeszłości, angażowanie się w teraźniejszość, zbudowało swoistą więź z ludźmi, domami i problemami. To właśnie może przydarzyć się każdemu, kto traktuje miejsce zamieszkania jako ważny element swojej tożsamości. #

Poezja. Lidia Kosk

W ciemnych grzywach koni

skrzy się śnieg
migotliwym światłem
tańczących gwiazdeczek
zderzających się
z marznącym oddechem
wiatru
koni
ludzi

ostre szpilki mrozu ranią
wiatr
konie
ludzi
uderzają w powieki
broniące źrenic oczu
osiadają na
rzęsach, brwiach, włosach
i końskich grzywach
tworzą srebrne kółka
wokół nozdrzy
które chwytają powietrze
zanim
zmieni się w kryształki
lodów

konie uderzają kopytami
w zbijające się kulki
w kielichach śniegu

Fot. Pexels

człowiek walczy
z pokusą odpoczynku
z obezwładniającą niemocą
która go ogarnia
usiłuje przytulić
do puszystego śniegu
okrywającego twardą ziemię

trwa zmaganie
aż w nozdrza koni uderza
oddech człowieka

błysnęły podkowy
zawieszonych w powietrzu kopyt
z ciemnych, zwichrzonych grzyw koni
posypał się śnieg

Fot. Unsplash

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. Unsplash

WSPOMNIENIE

TEKST:
JOLANTA KRONER

Wspominamy Ryszarda Kubiaka

i Jego wspaniałe Ogrody Muzyczne

Ryszard Kubia
Fot. Sylwia Księżopolska

JESZCZE W PAŹDZIERNIKU MINIONEGO ROKU, LEDWIE PARĘ MIESIĘCY TEMU, W TRAKCIE ROZPROSZONEGO PRZEZ PANDEMIĘ **20. FESTIWALU „OGRODY MUZYCZNE", ICH DYREKTOR RYSZARD KUBIAK, PEŁEN ZAPAŁU I ENTUZJAZMU OBIECYWAŁ, ŻE W 2021 R. ODTWORZYMY NALEŻNY JUBILEUSZOWI SPLENDOR,** KTÓRY ZABRAŁA ZARAZA, I ROZPOCZNIEMY NOWE DWUDZIESTOLECIE FESTIWALU. MÓWIŁ: *W 2021 ROKU URZĄDZIMY WSPANIAŁY 21 FESTIWAL. PODWÓJNE „OCZKO"...*

ALE PANDEMIA ZABRAŁA TAKŻE JEGO.

To wydaje się wręcz nierealne. Tak pełni życia, inwencji twórczej i planów na przyszłość ludzie nie odchodzą, nie powinni odchodzić tak nieoczekiwanie i jakoś, można by powiedzieć, bezsensownie. Tylko że czas taki nienormalny...

Pisaliśmy niedawno w „Pokoleniach", zapowiadając jubileuszowy 20. Festiwal Ogrody Muzyczne, odbywający się od dwóch dekad na Zamku Królewskim w Warszawie, że w tym czasie, przez pawilon koncertowy na zamkowym dziedzińcu, przewinęło się ponad pół miliona warszawskich melomanów. Co najmniej połowa spośród nich to byli seniorzy. Oni z pewnością nie zapomną pana Ryszarda. Jego uśmiechu, elegancji, błyskotliwych rozmów z gośćmi wieczorów festiwalowych. Był czarującym gospodarzem zamkowych spotkań. Wszystkie antrakty w urządzonym na dziedzińcu ogrodzie spędzał wśród widzów, których traktował jak swoich gości. Namiastkę tych ogrodowych kuluarów mieliśmy nawet w tym jesiennym, pandemicznym festiwalu. Urządzono je w holu Kina Atlantic, gdzie tym razem odbywały się projekcje festiwalowych rarytasów.

MUZYCZNE ŻYCIE STOLICY

Pan Ryszard Kubiak jest pomysłodawcą i twórcą tego największego festiwalu muzycznego w Warszawie, który nazywany jest letnim salonem muzycznym stolicy, bo odbywa się zawsze w lipcu. Z wyjątkiem tego ostatniego (w 2020 r.), który został przeniesiony na październik i rozproszony: koncerty odbywały się w Sali Balowej Zamku Królewskiego, a projekcje filmów muzycznych w dwóch salach w „Atlanticu". Przez minione lata festiwalowej publiczności zaoferowano blisko 400 projekcji operowych w najlepszym światowym wykonaniu, 155 wydarzeń baletowych oraz ponad 125 koncertów z udziałem wykonawców krajowych i zagranicznych.

Ogrody Muzyczne to nie jedyny wkład Ryszarda Kubiaka w muzyczne życie stolicy. Był także współtwórcą i dyrektorem dwóch innych wielkich warszawskich imprez muzycznych – organizowanego od 10 lat festiwalu Szalone Dni Muzyki (ok. 60 koncertów w ciągu 3 dni na wszystkich scenach Teatru Wielkiego i w pawilonie koncertowym przed nim) oraz letniego festiwalu →

Ryszard Kubiak ze słuchaczami „Muzycznych Ogrodów' podczas licznych rozmów w „kuluarach"
Fot. Sylwia Księżopolska

Unikalne zdjęcie Pana Ryszarda Kubiaka z pierwszych Ogrodów w 2001 r.
Fot. Jan Fleischmann

OGRODY MUZYCZNE, TO NIE JEDYNY WKŁAD RYSZARDA KUBIAKA W MUZYCZNE ŻYCIE STOLICY. BYŁ TAKŻE WSPÓŁTWÓRCĄ I DYREKTOREM DWÓCH INNYCH WIELKICH WARSZAWSKICH IMPREZ MUZYCZNYCH – ORGANIZOWANEGO OD 10 LAT FESTIWALU SZALONE DNI MUZYKI ORAZ LETNIEGO FESTIWALU STREFA CISZY W WARSZAWSKICH ŁAZIENKACH KRÓLEWSKICH.

17. Festiwal „Ogrody Muzyczne"
Fot. Sylwia Księżopolska

Strefa Ciszy w warszawskich Łazienkach Królewskich. Były w tym także specjalnie wysmakowane koncerty dla dzieci. Zawsze była to muzyka najpiękniejsza, najbardziej przez melomanów bardziej i mniej wytrawnych ulubiona.

Seniorzy od zawsze traktowani są w Ogrodach Muzycznych w sposób szczególny: oferuje im się niezwykle atrakcyjne zniżki na bilety i jeszcze korzystniejsze karnety, a także szczególną opiekę młodych wolontariuszy. Seniorzy to docenili. Efektem tej współpracy było przyznanie Festiwalowi Ogrody Muzyczne przez Warszawską Radę Seniorów certyfikatu i tytułu „Miejsca Przyjaznego Seniorom" już w pierwszej edycji tego konkursu organizowanej przez WRS. Pan Ryszard Kubiak bywał również gościem na posiedzeniach Warszawskiej Rady Seniorów, gdzie prezentował swoje plany muzycznych imprez w Warszawie. Na łamach „Pokoleń" ukazało się kilka tekstów nt. Ogrodów, w tym wywiad z Panem Ryszardem zapowiadający Jubileuszowy Festiwal. Z kolei Fundacja Ogrody Muzyczne zaprosiła w 2020 r. #POKOLENIA do grona swoich patronów medialnych. Dyrektor Festiwalu wielokrotnie publicznie podkreślał, że miasto Warszawa jest od lat jednym z najważniejszych sponsorów Festiwalu i to ono jako pierwsze umożliwiło jego organizację w tak prestiżowym miejscu – na Zamku. Logo Warszawy jest stale obecne w materiałach informacyjnych „Ogrodów".

ARTYSTA KOMANDOR

Pan Ryszard (rocznik 1938) przebył bardzo barwną i urozmaiconą drogę zawodową. Był zapewne jednym z najmłodszych absolwentów warszawskiej PWST, bo skończył ją w wieku 20 lat i to jako jeden z najlepszych. Natychmiast dostał etat w Teatrze Ateneum, a także w Teatrze Polskim. Był równocześnie asystentem na swojej macierzystej uczelni. Ponieważ był niespokojnym duchem, ciągle szukał czegoś nowego, więc gdy na Uniwersytecie Warszawskim otwarto podyplomowe Studium Dziennikarskie – wyjednał sobie zgodę na studia na kierunku telewizyjnym. I tak, wyposażony w dodatkowe kwalifikacje, skończył swoją kilkuletnią karierę aktorską, zostając dziennikarzem TVP. Zaoferowano mu funkcję kierownika programowego dwugodzinnego bloku programowego pt. Telewizyjny Ekran Młodych, który prowadził z Bożeną Walter, Bogusławem Wołoszańskim i Januszem Weissem. Jak mówił w jednym z wywiadów, w pracy telewizyjnej przydaje się wiedza reżyserska, więc gdy na łódzkiej filmówce otwarto zaoczną reżyserię dla pracowników telewizji, skorzystał i z tej możliwości. Efektem tej nowej umiejętności było kilka filmów , w tym widowisko muzyczne pt. *Bye, bye Marylin*, które TVP oceniła na tyle wysoko, że w nagrodę wysłała go na półroczny staż w telewizji francuskiej do Paryża. Ale to samo dzieło stało się potem powodem wyrzucenia go z telewizji przez samego prezesa i to wraz kilkunastoma współpracownikami .

Został więc Ryszard Kubiak bez pracy, z żoną Martą i dwójką dzieci – Łukaszem i Agnieszką. Na szczęście

pomogli koledzy i Pan Ryszard wylądował w Zjednoczonych Przedsiębiorstwach Rozrywkowych, którym podlegał Cyrk Polski – Zakład Widowisk Cyrkowych. Został tam dyrektorem generalnym i artystycznym. – *Z pasją oddałem się tej nieznanej mi dotąd dziedzinie. Dokonałem rewolucji organizacyjnej i artystycznej. Odrzuciłem kiczowatą tradycję, zminimalizowałam udział zwierząt i skoncentrowałem się na sztuce cyrkowej* – mówił Alinie Ert-Eberdt w rozmowie przygotowanej do programu Jubileuszowego Festiwalu w 2020 r. W efekcie polscy cyrkowcy zaczęli odnosić sukcesy na festiwalach cyrkowych we Francji i w Monte Carlo. Właśnie we Francji zastał państwa Kubiaków stan wojenny. Do Polski powrócili pod koniec lat 90. Z tego dość długiego i barwnego zawodowo zagranicznego okresu Pan Ryszard przywiózł znaczące francuskie odznaczenie: został komandorem Orderu Sztuki i Literatury.

KIEDY ZAKWITŁY MUZYCZNE OGRODY

I tu się zaczyna historia warszawskich Ogrodów Muzycznych, których ideę Pan Ryszard również przywiózł z Paryża. Próbował tam zrealizować swój pomysł plenerowych projekcji filmów muzycznych w Ogrodach Tuileries. Nie udało się z powodów finansowych. Ponowił próbę w Warszawie, gdzie zresztą też nie było łatwo. Ogrody ostatecznie zakwitły dzięki wsparciu finansowemu stolicy i życzliwości ówczesnego prezydenta Warszawy, Pawła Piskorskiego, który zapalił się do tego pomysłu, oraz dzięki zrozumieniu dla tej idei dyrektora Zamku Królewskiego, prof. Andrzeja Rottermunda, który otworzył przed Festiwalem zamkowy dziedziniec.

I trwa to już 20 lat. Co dalej z Ogrodami Muzycznymi? Sam Ryszard Kubiak mówił krótko przed swoją śmiercią: *– Chciałbym, żeby Ogrody trwały, gdy przestanę je organizować. Szczerze mówiąc, martwię się o ich przyszłość. Już od paru lat rozglądam się za swoim następcą i nie widzę osoby, która by przejęła ode mnie pałeczkę. Nie jest łatwo organizować tak duży festiwal w prestiżowym miejscu. Trzeba patrzeć na sztukę oczami i artysty, i menedżera. Być kreatywnym, pracowitym i dobrym organizatorem (...) Mieć kontakty – bez nich. nie ma co w ogóle zabierać się za tak wielkie przedsięwzięcie.*

Zarząd Fundacji Ogrody Muzyczne – Zygmunt Krauze, kompozytor i współtwórca Ogrodów, Piotr Łabanow, główny koordynator i Robert Kosim, kierownik produkcji – zdecydował na niedawnym posiedzeniu, że Ogrody Muzyczne będą istniały. Ryszard Kubiak podjął zresztą w ubiegłym roku pewne działania dotyczące 21. Festiwalu. Członkowie Zarządu wiedzą, co i jak należy kontynuować, bo zajmują się tym od lat. I tak, jak to było dotąd, zwrócą się o patronat nad Festiwalem w 2021 r. do państw Unii Europejskiej, którym w tym roku przypada prezydencja: do Portugalii, która szefuje Unii w pierwszym półroczu i do Słowenii, która przejmie tę rolę w lipcu.

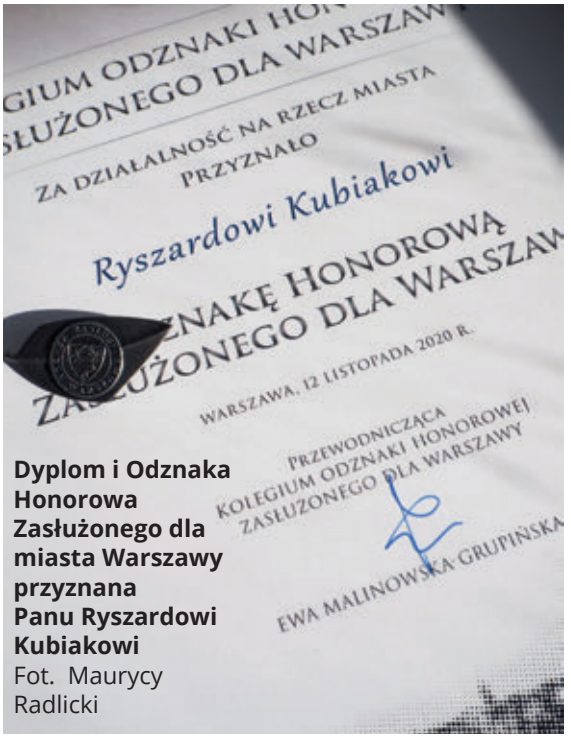
CZY BĘDZIE „PODWÓJNE OCZKO”...?

Ryszard Kubiak w 2011 r. został przez ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego odznaczony medalem Gloria Artis. Ostatnio władze stolicy, na wniosek Warszawskiej Rady Seniorów, przyznały mu Odznakę Honorową Zasłużonego dla m.st. Warszawy. Stowarzyszenie Przyjaciół Festiwalu Ogrody Muzyczne wystąpiło natomiast do Zarządu Fundacji o nadanie Festiwalowi imienia Ryszarda Kubiaka.

A my, warszawscy melomani – seniorzy, będziemy o Nim pamiętać i cieszyć się festiwalami, które nam zostawił. #

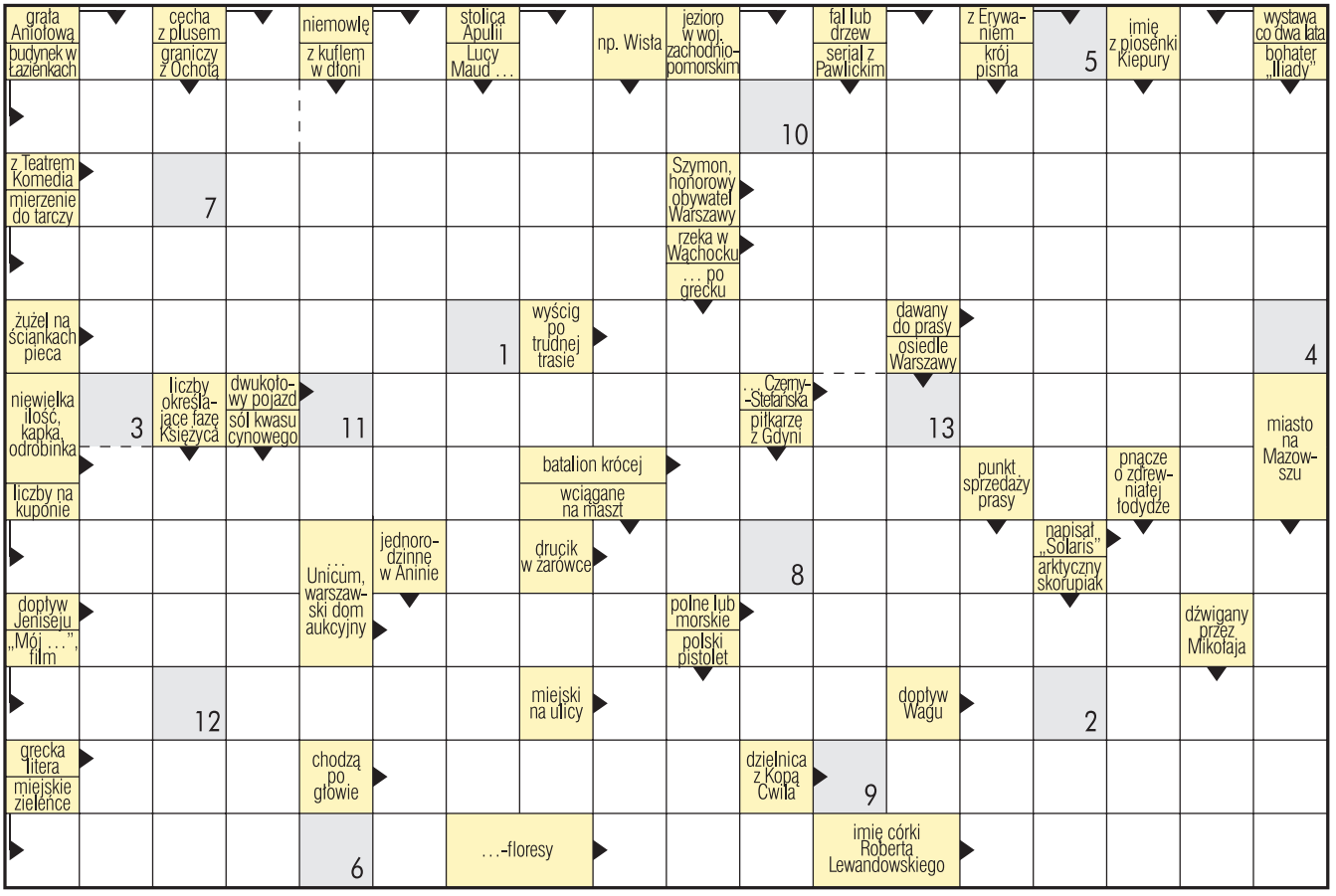
IDEĘ WARSZAWSKICH „OGRODÓW MUZYCZNYCH” PAN RYSZARD PRZYWIÓZŁ Z PARYŻA

20. Ogrody Muzyczne
Fot. P. Łabanow



Dyplom i Odznaka Honorowa Zasłużonego dla miasta Warszawy przyznana Panu Ryszardowi Kubiakowi
Fot. Maurycy Radlicki

Krzyżówka



1	2	3	4	5

6	7	8	9	10	11	12	13

Na dobry humor

Rys. Dariusz Pietrzak

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

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

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

CAM nowolipie

Mobilny Bohater

– wolontariusz wspierający seniorów-bywalców CAM „Nowolipie”

Wyjdź z seniorem na spacer, pomóż w zrobieniu zakupów, dowieź paczkę, wyprowadź psa.

Zaangażuj się i zostań Mobilnym Bohaterem!

Kontakt: tel. 723 244 421,
mail: wolontariat@camnowolipie.pl
Więcej informacji: www.bit.ly/3sHKFpw

Czytaj #POKOLENIA,
niech Twój świat się zmienia!