

ISSN: 2657-4012

Magazyn bezpłatny

Kwiecień 2021 #04 (29)



POKOLENIA

Warszawski Miesięcznik Seniorów



Bohater
dwóch powstań

Moc
sztuki

Cichy
złodziej kości



WARSZAWA
ŁĄCZY POKOLENIA

**Możesz wiele
się od nich
dowiedzieć**

**Porozmawiaj
z młodymi
osobami**

**Porozmawiaj
z osobami
starszymi**





MARZENA MICHAŁEK
REDAKTOR

„Ju ar e gut Pol”*

Jest taki tekst Mikołaja Grynberga. Nosi tytuł Arkadia. Kojarzy się miło – prawda? Wieczny raj beztroski i szczęśliwości. Ewentualnie też centrum handlowe przy warszawskim rondzie „Radosława”. A jednak to najbardziej wstrząsająca proza, jaką miałam okazję przeczytać w ciągu ostatnich dwóch lat. Dlaczego? O jej bohaterze młodzi turyści z Izraela mówią: „Ju ar e gut Pol”. On sam dodaje: „wery, wery gut Pol”**. Nocami, kiedy cichną koparki pracujące niestrudzenie w nowym wolskim city, zaopatrzone w foliowe torebki, spaceruje z psem ulicami Nowolipek. W budowlanych dołach, w ciszy, zamyka w nich najokrutniejsze świadectwa 1943 roku. „Hjuman bons”***? - pytają dzieciaki z Izraela. Nie odpowiada. Nie zawiadamia urzędów miejskich, nie dzwoni do organizacji żydowskich. Ani do żydowskiej Gminy. Kiedyś to robił. Teraz już nie. Teraz idzie na skarpgę nieopodal Arkadii. I z czułością zasypuje je ziemią.

W kwietniu kolorowe grupy nastolatków z Izraela okupują okolice ronda „Radosława” wyjątkowo tłumnie. Popijają kawę ze Starbucksa i co chwilę wybuchają złotym śmiechem. Piękne, posągowe dziewczęta i zbici w podgrupach hebanowowłosi chłopcy. W tym roku jest cicho. I bardzo pusto. #Zostaliwdomu. Ale kwiecień 1943 r. i oni, i my nosimy w sercach.

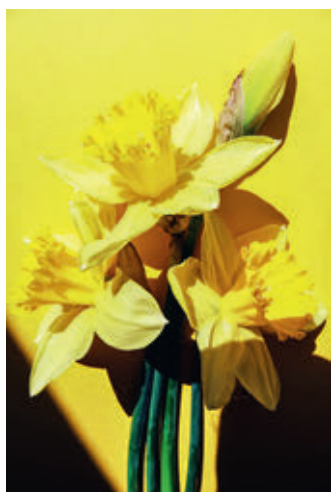
#ŁączyNasPamięć

W tym numerze z tamtymi dniami łączy nas postać bojowca, uczestnika powstań w 1943 i 1944 roku, Symchy Rotema. O nim, o historii przeprowadzenia kanałami i wywiezienia z Warszawy kilkudziesięciu powstańców, pisze Marzanna de Latour.

Barłomiej Dobroczyński, którego słowa przytaczaliśmy w marcowym wydaniu „Pokoleń”, pisał o kojącym i inspirującym działaniu sztuki, która bywa antidotum na chaos i beznadziejność rzeczywistości, pozwala – choć na chwilę – odetchnąć nam od siebie i wyjść ponad przykrą codzienność. Dlatego tym razem zapraszamy Was w świat sztuki. Andrzej Zawadzki pisze o genialnej wystawie Banksy’ego w Centrum Praskim Koneser, był bowiem jednym z nielicznych szczęściarzy, którym udało się zdobyć bilety na to wyjątkowe wydarzenie. A skoro Banksy, to w oczywisty sposób pojawiają się też murale warszawskie. Jako pierwsze w nowym cyklu prezentujemy piaseczyńskie, bajeczne dzieło dziewięćdziesięcioletniego, wybitnego artysty, malarza i ilustratora książek, Józefa Wilkonia. Pragniemy także zainteresować Was niezwykłym projektem kulturalno-edukacyjnym, zrealizowanym przez Muzeum Narodowe w partnerstwie z Warszawską Radą Seniorów i Centrum Alzheimer’a. O jego szczegółach, w artykule „Moc sztuki”, pisze Barbara Tichy z Działu Edukacji Muzeum Narodowego w Warszawie.

Wielkie piękno jest wszędzie. Nie każda sztuka onieśmiela. Ta codzienna, popularna i zwyczajna, która dobiega do nas czasem nawet w okolicach warzywniaka – czyż nie jest warta opisu? Czy mniej porusza, rozbawia? To przecież ona właśnie najczęściej wyciąga nas z otchłani rozpacz, stawia na baczność, daje nadzieję, czyni nas lepszymi ludźmi.

Piszcie do nas. O swoich odkryciach literackich i filmowych. Piszcie o codziennych małych olśnieniach, cudach i fenomenach. Czekamy.



19 IV 1943

POWSTANIE W GETCIE
WARSZAWSKIM

ŁĄCZY NAS PAMIĘĆ





SPIS TREŚCI

16
Banksy

Fot. Andrzej Zawadzki

01 Od redakcji

WYWIAD

03 Niebezpieczna i podstępna. Osteoporoza – cichy złodziej kości

POWSTANIE W GETCIE

08 Symcha Rotem, bohater dwóch powstań

WARSZAWSKA RADA SENIORÓW

10 Wieści z WRS

SZLAKIEM WARSZAWSKICH MURALI

11 Wilkoń w plenerze

KULTURA

12 Moc sztuki

ZAKĄTEK RECENZENTA

15 Żyj dwa razy, kochaj raz

KULTURA

16 Banksy w Warszawie

18 Wydarzenia

ORGANIZACJE SENIORALNE

20 Polska Unia Seniorów

AKTYWNI

22 Nie daj się osteoporozie

PSYCHE

24 Szlachetne pragnienia

25 Pachnący dotyk dla cery dojrzałej

KOLEKCJONER WARSZAWSKI

26 „Przypominajki” z wojaży

OKIEM SENIORA

28 Współczesność i historia podboju kosmosu

DOJRZAŁA TWÓRCZOŚĆ

32 Poezja Lidii Kosk

WARSZAWIACY

33 Stanisław Szalay i jego fotografie

36 Rozrywka

REDAKCJA I REALIZACJA:

Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”
ul. Nowolipie 25B,
01-002 Warszawa

e-mail:

pokolenia@camnowolipie.pl

www.facebook.com/miesiecznikpokolenia

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
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



CAM
nowolipie



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:
Pexels, Unsplash

➔ Tu znajdziesz Warszawski Miesięcznik Seniorów #POKOLENIA:

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



Fot. Shutterstock



WYSŁUCHAŁA:
MARZENA MICHAŁEK

NIEBEZPIECZNA I PODSTĘPNA. **OSTEOPOROZA** – CICHY ZŁODZIEJ KOŚCI

OSTEOPOROZA ZALICZANA JEST DO GRUPY CHOROÓB CYWILIZACYJNYCH. TO PODSTĘPNA CHOROBA, NA KTÓRĄ NARAŻONE SĄ W DUŻEJ MIERZE KOBIETY – PRZEZ DŁUGI CZAS NIE DAJE ŻADNYCH OBJAWÓW. O „PROGRAMIE PROFILAKTYKI OSTEOPOROZY NARODOWEGO INSTYTUTU GERIATRII, REUMATOLOGII I REHABILITACJI” I O TYM, DLACZEGO WARTO JEŹDZIĆ W SŁONECZNE DNI NA ROWERZE, ROZMAWIAM Z PROFESOREM DR HAB. MED. PIOTR GŁUSZKO – SPECJALISTĄ CHOROÓB WEWNĘTRZNYCH I REUMATOLOGII, KONSULTANTEM I PRZEWODNICZĄCYM ZESPOŁU DS. EWALUACJI PROGRAMU PREWENCJI OSTEOPOROZY.

Panie profesorze, czy mamy wpływ na swoje kości?

W dużym stopniu mamy wpływ na kości, głównie poprzez styl życia, jaki prowadzimy. Nie mamy wpływu na wiek i czynnik genetyczny.

Kto jest najbardziej narażony na rzeszotnienie kości?

Problem rzeszotnienia najbardziej dotyka kobiety po menopauzie, osoby z chorobami wpływającymi na metabolizm kostny, unieruchomione z różnych powodów, a także osoby przyjmujące niektóre leki.

Zatem osoby po menopauzie lub w jej trakcie, z chorobą Alzheimera i Parkinsona, są niechybnie na osteoporozę skazane?

Niestety, na pewno są wyjątkowo na nią narażone. Przewlekłe ograniczenie aktywności fizycznej z różnych powodów, skłonność do upadków i urazów, ograniczenie świadomości swojej sytuacji zdrowotnej – to wszystko również sprzyja wzrostowi ryzyka złamań.





Fot. Shutterstock

NAJKORZYSTNIEJSZE W PROFILAKTYCE OSTEOPOROZY SĄ ĆWICZENIA, W KTÓRYCH POKONUJEMY SIĘ CIĄŻENIA, TJ. TANIEC, SPACERY, JOGGING, NORDIC WALKING, ITP.

Ruch jest panaceum? Każdy?

Najkorzystniejsze w profilaktyce osteoporozy są ćwiczenia, w których pokonujemy siłę ciężenia, tj. taniec, spacer, jogging, nordic walking, itp. Oczywiście, najlepiej przed wyborem aktywności fizycznej w przypadku osteoporozy skonsultować się z fizjoterapeutą, który dobierze odpowiedni rodzaj ćwiczeń. Jeśli nie jest to jednak możliwe, w Internecie można znaleźć przykładowe zestawy ćwiczeń. A poza tym warto, jeśli nie ma przeciwwskazań, po prostu zwyczajnie jeździć na rowerze. Nie ma nic gorszego dla naszych kości niż zaleganie na kanapie czy krążenie pomiędzy telewizorem i lodówką. Ważną kwestią jest kompleksowe leczenie skłonności do upadków i urazów tak częstych u osób starszych.

W jakim stopniu genetyka wpływa na rzesztnienie kości?

Genetyczne uwarunkowania do wystąpienia osteoporozy wykazano u ok. 20 proc. populacji. Niektórzy eksperci twierdzą, że odsetek ten jest znacznie większy. Czynniki

genetyczne mogące prowadzić do osteoporozy są złożone, to nie jest jeden gen. Skłonności do osteoporozy nie dziedziczy się po rodzicach w sposób dominujący, ale jest to istotny czynnik.

Etiologia osteoporozy u mężczyzn jest zupełnie inna niż u kobiet. Może pan ją pokrótce opisać?

Do pewnego stopnia. Panowie zapadają na osteoporozę raczej po 70. roku życia. U mężczyzn ubytkowi masy kostnej sprzyja w tym wieku niski poziom hormonu wzrostu, testosteronu, przyjmowanie pewnej grupy leków (np. glikokortykosteroidów, leków przeciwpadaczkowych, i innych) i złe nawyki, takie jak palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, niskie spożycie wapnia, brak aktywności fizycznej. Także przewlekłe choroby, takie jak niektóre choroby reumatyczne, nadczynność tarczycy, choroby przewodu pokarmowego, choroby wątroby i nerek mają zły wpływ na kości.

Jak radzić sobie z chronicznym, a kluczowym w procesie rzesztnienia kości, brakiem witaminy D, tak deficytowej w naszej szerokości geograficznej?

Musimy po prostu, w miarę możliwości, przebywać na słońcu, na powietrzu. Zalecam dużo spacerów i oczywiście suplementację witaminy D3, unikanie smogu i sporą ostrożność w stosowaniu kremów z filtrami – to czynniki blokujące promieniowanie ultrafioletowe.

Nabiał, zwłaszcza w postaci mleka krowiego, ma tyłu zwolenników co przeciwników. Z jednej strony jest bogactwem wapnia, fosforu, potasu, dobrze

przyswajalnych tłuszczów oraz witamin, np. A, D czy E. Z drugiej – pasteryzacja i homogenizacja mleka zabija wiele wartościowych mikroelementów, no ale najważniejsza wydaje się niechlubna działalność kazeiny, której wielu z nas nie toleruje. Jak wybrnąć z tego dylematu, panie profesorze? Jeść czy nie jeść? Jeśli jeść, to jak, by sobie nie zaszkodzić?

Wiele osób dorosłych nie toleruje mleka – mleko jest zasadniczo dla dzieci! Ale są produkty mleczne, jak np. jogurt, sery, które z rozsądkiem, jednak trzeba jeść! Nabiał to główne źródło wapnia w diecie, jeśli go nie akceptujemy, to należy suplementować – czyli kupić w aptece. Zalecana dobowa podaż wapnia elementarnego (dieta + suplementacja), to ok. 1000–1200 mg.

Kolejny temat: ryby. Wszyscy mówią: „jeść”. Ale co jeść? Hodowlanego dorsza, łososia, halibuta czy raczej poczciwego pstrąga?

Należy jeść ryby morskie ze względu na kwasy omega-3, wapń i witaminy D, A. Dostępne w większości sklepów ryby hodowlane mają dużą mniejszą zawartość witamin i kwasów omega-3. Niekiedy hoduje się je używając antybiotyków, środków bakteriobójczych, hormonów i pasz o trudnym do oceny składzie. Dlatego też ryb hodowlanych raczej należy unikać. W sklepie bardzo trudno ocenić, które są wartościowe, które mniej.

Czego absolutnie w diecie powinniśmy unikać przy zdiagnozowanej osteoporozie?

Zdecydowanie powinniśmy unikać skrajnych, wegańskich ograniczeń dietetycznych. Soja ani brokuły nie zastąpią nabiału. Osteoporoza nie boli, ale daje pewne podstępne objawy, które powinny nas skłonić do zrobienia densytometrii. Proszę wyjaśnić, na czym polega to badanie.

Osteoporoza nie boli, ale bolą złamania – a to już skutek osteoporozy. Zmniejszenie wzrostu o ponad 3 cm może być sygnałem osteoporotycznych nadłamań kręgosłupa. To wskazanie i do zdjęcia radiologicznego kręgosłupa i densytometrii. Densytometrię robi się u osób z podwyższonym ryzykiem złamań, co można dosyć łatwo określić, np. dzięki ogólnie dostępnemu w Internecie kalkulatorowi FRAX. Jeśli u kogoś już wystąpi złamanie kości pod wpływem niewielkiego urazu, to jest to wskazanie m.in. do densytometrii. Densytometria to pomiar gęstości mineralnej kości za pomocą bardzo słabego promieniowania rentgenowskiego.

Jeśli sprawa jest poważna, nie możemy czekać na termin z NFZ i musimy szybko skorzystać z takiego badania, to jakiego rzędu jest to wydatek?

W zależności od pracowni i zakresu badania densytometrycznego to kwota około 100 zł. Natomiast FRAX (Fracture Risk Assessment Tool) to narzędzie służące do oceny ryzyka złamań u danej osoby. To pewnego rodzaju ogólnie dostępny, bezpłatny program

komputerowy, który uwzględnia wiek, płeć i obecność istotnych i częstych czynników ryzyka złamań i określa u badanej osoby ryzyko takiego złamania w perspektywie 10 lat. Oparto go o ogromne bazy danych i odpowiednie opracowania statystyczne przeprowadzone przez naukowców w Wielkiej Brytanii.

Każdy może wykonać FRAX?

Tak, każdy może wykonać FRAX, ale najlepiej, by wyniki sprawdził chociażby lekarz POZ. Musi to być FRAX dedykowany dla polskiej populacji. Jeśli FRAX wyliczy ryzyko tzw. złamań głównych o wartości 10 proc. lub więcej, to taka osoba bezwzględnie powinna zgłosić się do ośrodka zajmującego się leczeniem osteoporozy.

Co nas powinno zaniepokoić w naszej postawie i wskazywać na to, że możemy mieć osteoporozę?

Niepokój powinno wzbudzać garbienie się, „gubienie wzrostu”, obniżona talia, bóle pleców, skłonność do upadków, no i oczywiście palenie papierosów, mała aktywność fizyczna oraz złamanie kości pod wpływem niewielkiego urazu.

Czy na badanie gęstości kości powinniśmy mieć skierowanie od lekarza POZ? Gdzie można w Warszawie wykonać takie badania w ramach NFZ?

W województwie mazowieckim jest około 21 poradni leczenia osteoporozy, część działa komercyjnie, część posiada różnego rodzaju kontrakty z NFZ. Jeśli chcemy skorzystać z takiego badania w ramach NFZ musimy mieć skierowanie.

Osteoporoza została uznana przez WHO za problem społeczny. Nam najczęściej kojarzy się ze skomplikowanym złamaniem szyjki kości udowej i z licznymi powikłaniami po nim, łącznie z całkowitą niepełnosprawnością czy śmiercią. To oczywiście nie jedyne najczęstsze osteoporotyczne złamanie, ale to wprawia chyba w największe przerażenie. Dlaczego tak bardzo się go boimy?

Według oceny NFZ (badania 2016–2017) śmiertelność roczna po złamaniach bliższego końca kości udowej – bo tak prawidłowo nazywa się złamania, które popularnie pacjenci nazywają „biodrem”, w Polsce wynosi ok. 30 %. To niepokojąco wysoki odsetek! W Polsce aż 80 proc. kobiet po tego typu złamaniu nie jest instruowana ani leczona. Większość nie trafia też na rehabilitację.

Jak wyglądają statystyki powtórnych złamań bliższego końca kości udowej? Ile osób pozostaje trwale niepełnosprawnych?

Co najmniej dwukrotnie wzrasta ryzyko kolejnego złamania w różnych lokalizacjach. Większość chorych ulega trwałej

NIEPOKÓJ POWINNO WZBUDZAĆ GARBIEŃ SIĘ, „GUBIENIE WZROSTU”, OBNIŻONA TALIA, BÓLE PLECÓW, SKŁONNOŚĆ DO UPADKÓW, PALENIE PAPIEROSÓW, MAŁA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA ORAZ OCZYWIŚCIE ZŁAMANIE KOŚCI POD WPŁYWEM NIEWIELKIEGO URAZU.



lub częściowej niepełnosprawności. Jeżdżą na wózkach, chodzą o kulach, utykają. A przecież ortopeda ma obowiązek nie tylko leczenia złamania, ale również zapobieganie następstwu.

Narodowy Instytut Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji, już trzeci rok realizuje na terenie województwa łódzkiego i mazowieckiego, współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego 2014-2020, Program Profilaktyki Osteoporozy. Na czym polega i jakich realnych zmian i korzyści dla pacjentów możemy się po nim spodziewać?

Program ruszył pod koniec 2019 r. A już kilka miesięcy później dopadła nas niestety pandemia. Realizatorami programu na terenie kraju są obecnie trzy szpitale, docelowo miało być 5-6. Zadaniem tych szpitali jest współpraca z ośrodkami podstawowej opieki zdrowotnej oraz placówkami leczenia osteoporozy. Do tej pory skutecznie przeskadzał w realizacji programu COVID i z tego też względu prawdopodobnie będzie on przedłużony co najmniej o rok. Nastawiony jest głównie na pierwotną profilaktykę złamań, ale we współpracy z oddziałami urazowymi ma również objąć chorych z dokonanymi złamaniami. Niestety, skierowany jest tylko do kobiet w wieku 50-70 lat, by zmniejszyć ryzyko pierwszego złamania. Jeśli jednak do niego już doszło, to celem programu jest zabezpieczenie takich osób przed kolejnym złamaniem.

W szpitalach najważniejsi będą koordynatorzy – ich zadaniem będzie wyszukiwanie osób, które trafiły tam z powodu złamania osteoporotycznego, tak jak to już od dawna dzieje się np. w Wielkiej Brytanii. Tacy pacjenci będą kierowani do ośrodków leczenia osteoporozy, gdzie zostaną zdiagnozowani. Poradnie POZ mają natomiast za zadanie wyszukiwać pacjentki o podwyższonym ryzyku złamań, stosując m.in. wspomniany kalkulator FRAX. Takie osoby będą właśnie poddawane dalszej diagnostyce w poradni specjalistycznej. Do tej pory w Narodowym Instytucie Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji udało się nam przeszkolić około 70 pielęgniarek i lekarzy POZ, uruchomić program e-learningowy dla nich, wydrukować i rozdystrybuować dla każdego ośrodka ok. 10 tysięcy broszur informacyjnych. Diagnozujemy już pierwsze grupy kierowanych pacjentek. W ramach programu został też uruchomiony fanpage „Przebadaj Mamę” (<https://www.facebook.com/PrzebadajMame>), gdzie można zaczerpnąć podstawowych informacji na temat osteoporozy. Podobne działania prowadzone są przez szpitale w Ustroniu, Stalowej Woli i Lublinie.

Oprócz bardzo konkretnych zaleceń profilaktycznych, pacjentom w Polsce, zwłaszcza starszym, brakuje wiedzy na temat transparentnych ścieżek leczenia. Czy po zakończeniu programu możemy się spodziewać, że po pierwszej diagnozie u lekarza POZ będziemy wiedzieli, jaka jest ścieżka postępowania w tej chorobie?

Tak być powinno i do tego zmierzamy. Obecnie jest bardzo źle, bo nawet po złamaniu leczonym w szpitalu większość chorych nie otrzymuje informacji, że zmagają się z osteoporozą i gdzie się ma dalej leczyć. #



Fot. Archiwum P. Głuszko

PROF. DR HAB. MED. PIOTR GŁUSZKO

– specjalista chorób wewnętrznych i reumatologii, stypendysta University of Pennsylvania Medical School (Philadelphia, USA) w latach 1983-84 oraz 1990-1991. Kierownik Zakładu Reumatologii CM Uniwersytetu Jagiellońskiego (1991-2010), Kierownik Kliniki Reumatologii Narodowego Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji w Warszawie 2010-2020. Obecnie konsultant i Przewodniczący Zespołu ds. Ewaluacji Programu Prewencji Osteoporozy.

Program profilaktyki osteoporozy
Narodowego Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji

Zapraszamy kobiety w wieku 50 – 70 lat do udziału w programie profilaktycznym

OSTEOPOROZO NIE ŁAM!

Zbadaj się, jeżeli:

- ➔ przeżyłaś złamanie w sytuacji, która u zdrowej osoby nie spowodowałaby złamania
- ➔ masz skłonności do upadków
- ➔ chorujesz na przewlekłą chorobę, która może sprzyjać osteoporozie
- ➔ jesteś leczona lekami osłabiającymi kości
- ➔ palisz papierosy i często spożywasz alkohol
- ➔ wystąpiło złamanie kości u Twoich rodziców z powodu banalnego urazu
- ➔ przeszłaś przedwczesną menopauzę



Dowiedz się więcej o osteoporozie:

- weź udział w infoseminariach,
- zapoznaj się z informacjami na Fanpage'u „Przebadaj Mamę”,
 - pozyskaj informacje podczas wizyty u lekarza
- i u przeszkolonej pielęgniarki we współpracujących placówkach POZ

Więcej informacji na stronie programu:

www.spartanska.pl/program-profilaktyki-osteoporozy

tel. 22 670 94 75

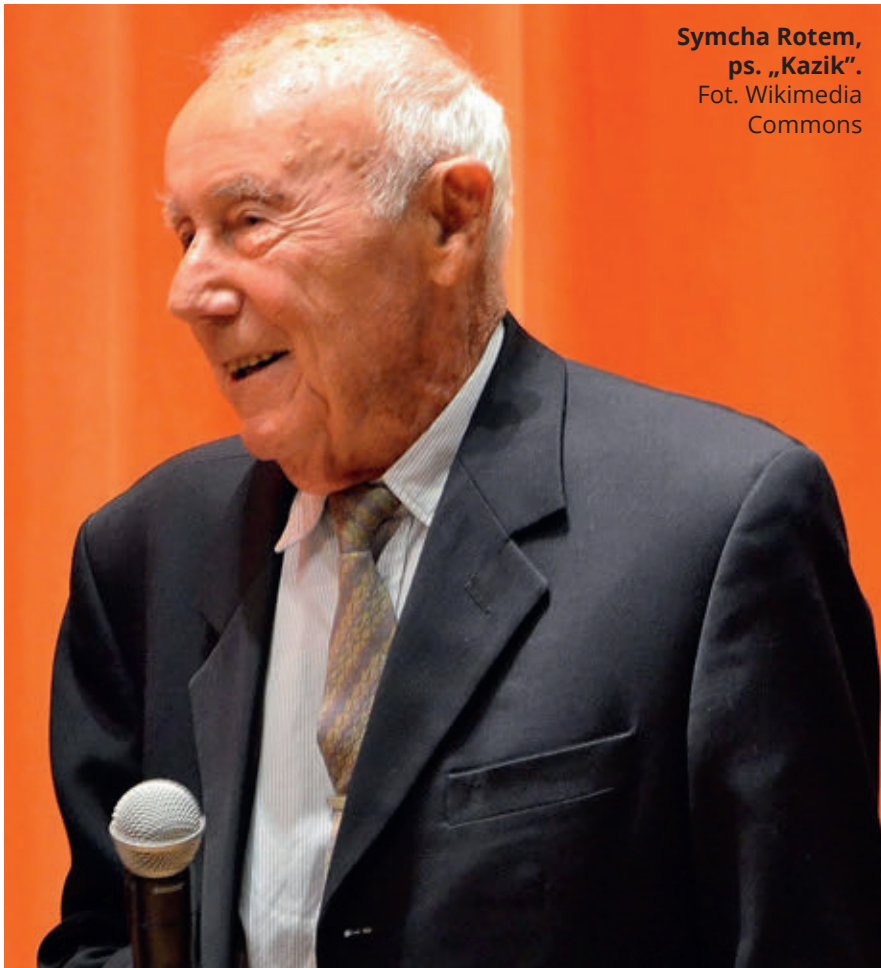
e-mail: osteoporoza@spartanska.pl

Projekt „Program profilaktyki osteoporozy Narodowego Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji” realizowany w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014– 2020, współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.



TEKST:
MARZANNA DE LATOUR

SYMCHA ROTEM, BOHATER DWÓCH POWSTAŃ



Symcha Rotem,
ps. „Kazik”.
Fot. Wikimedia
Commons

bombardowań Warszawy, we wrześniu 1939 roku, w zburzonym domu rodzinnym stracił brata Izraela i pięciu innych członków rodziny, a sam został ranny. Wtedy, po raz pierwszy, znalazł się w getcie, skąd rodzice wysłali go do krewnych poza Warszawę. Jednak po trzech miesiącach wrócił, a w połowie 1942 roku przystąpił do Żydowskiej Organizacji Bojowej (ŻOB).

19 kwietnia 1943 roku wybuchło powstanie w getcie, trwało do 16 maja. Trzeciego dnia walk grupa Gutmana, do której należał, przedarła się na teren centralnego getta. Ratajzer został wtedy dowódcą patrolu i łączności. Kiedy walki zaczęły wygasać, komenda ŻOB kazała mu przedostać się na tzw. aryjską stronę. Miał przygotować ewakuację bojowców. Przeszedł tunelem pod ulicą Bonifraterską i nawiązał kontakt z Ichakiem Cukiermanem, ale 8 maja, po powrocie do getta, nie znalazł już w nim żywych bojowców. Kiedy następnego dnia zdecydował się na ponowne przejście na aryjską stronę, po drodze spotkał w kanałach zagubioną grupę Marka Edelmana. Przy pomocy polskich pracowników wodociągów zorganizował ich wyjście z kanału przez właz przy ulicy Prostej 51.

PROSTA 51

Po latach pisał: *W getcie nikogo nie znalazłem, byłem w rozpaczce, nie wiedziałem co ze sobą zrobić. Kiedy spotkałem pierwszą grupę w kanałach, powiedziałem im: „Nie oddalajcie się, wszyscy mają czekać pod tym włazem. Od razu pytali: „Masz samochody, masz to, masz tamto?”. „Wszystko, ale róbcie tylko to, co ja wam mówię.” Czekali, nie mieli innej możliwości, byli wycieńczeni, na skraju śmierci.*

To miejsce na Prostej 51 jest niezwykle. Na znajdującym się tu pomniku opisana została w trzech językach poruszająca i wzruszająca

Właściwie nazywał się Szymon Ratajzer (Rathajzer), ps. „Kazik”, bojowiec Powstania w Getcie

Warszawskim i uczestnik Powstania Warszawskiego. Łącznik Żydowskiej Organizacji Bojowej (ŻOB) po aryjskiej stronie Warszawy. Odznaczony: Krzyżem Wielkim Odrodzenia Polski, Krzyżem Oficerskim Orderu Zasługi RP, Złotym Medalem Wojska Polskiego. Upamiętniony napisami na tablicach przy pomniku Ewakuacji Bojowników Getta Warszawskiego przy ulicy Prostej 51. Bohater filmu dokumentalnego „Rotem” Agnieszki Arnold i książki: „Bohater z cienia, Kazik Ratajzer”,

Krzysztofa Burnetki i Witolda Beresia. Od 2008 roku Honorowy Obywatel m.st. Warszawy.

DROGA DO POWSTANIA

Urodził się 10 lutego 1925 roku na warszawskim Czerniakowie jako Szymon Ratajzer, najmłodszy z czwórki rodzeństwa. Jego matka pochodziła ze spolonizowanej żydowskiej rodziny Mińskich, prowadziła mydlarnię. Ojciec wywodził się z tradycyjnej rodziny chasydów, po swoim ojcu przejął funkcję kantora w synagodze.

W wieku dwunastu lat Szymon wstąpił do syjonistycznej młodzieżówki. Podczas niemieckich

historia przeprowadzenia kanałami i wywiezienia z Warszawy kilkudziesięciu żydowskich powstańców.

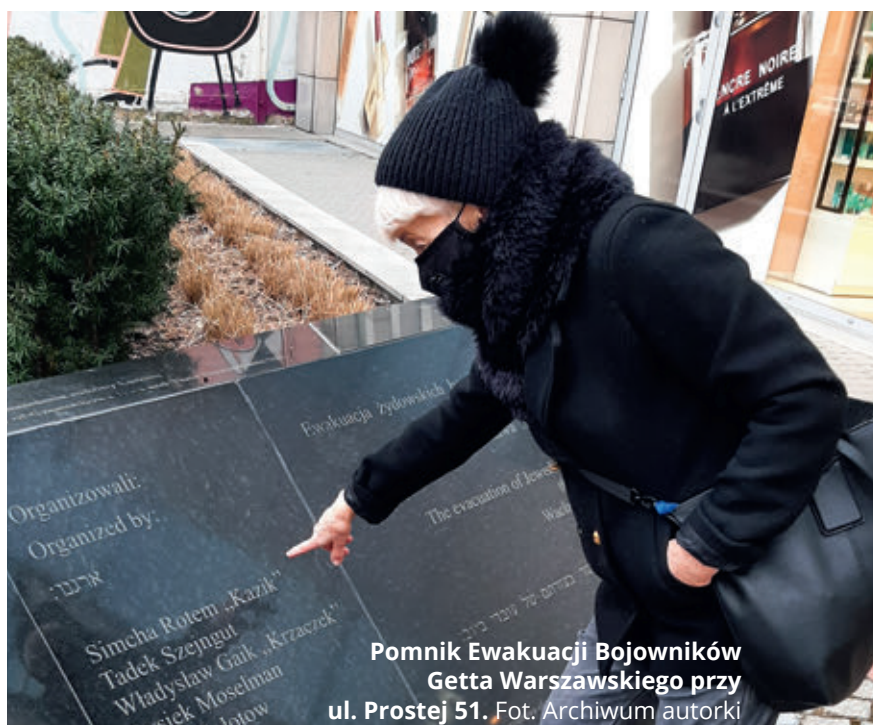
10 maja 1943 r., o godzinie 5 rano, wyszli przez włącz, wsiedli do ciężarówki i odjechali w stronę Łomianek koło Warszawy. Był wśród nich m.in. Marek Edelman. *Mieliśmy do pomocy jednego faceta, nazywał się chyba Gajek, myśmy go wołali Krzaczek. Zamówił ciężarówkę, siedział przy szoferze. Powiedział szoferowi, że będzie przewoził meble. Kiedy ten zorientował się co to za meble, chciał uciec. Kiedy zobaczył broń, zrozumiał, że nie ma żartów.*

Część grupy przyłączyła się do partyzantki, „Kazik” pozostał w Warszawie. Jeszcze we wrześniu 1943 roku wyprowadził ze spalonego getta następną grupę, około 20 Żydów. Pełnił też rolę oficera ŻOB do zadań specjalnych, m.in. współpracy z Armią Krajową. Starał się zorganizować powstania w obozach pracy w Płaszowie i Skarżysku-Kamiennej. Jednym z kontaktów „Kazika” był Stefan Pokropek. „Kazik” poznał go na początku maja 1943 roku, tuż po wyjściu z getta, w trakcie trwającego jeszcze powstania. 23 czerwca 1943 roku „Kazik” i Tuwia, „Tadeusz” Szajngut, przyszli do Pokropka i wspólnie czekali na Czarnego, który obiecał im dostawę broni dla żydowskiego podziemia. Nie wiedzieli, że Czarny był agentem gestapo, a na konspiratorów przygotowano zasadzkę. Żandarmi zaczęli walić do drzwi. *„Zaczęła się szamotanina, puścili serię przez drzwi drewniane. Ojca poranili. Krzyknął: Uciekajcie czym prędzej, bo będzie gorąco!”* – relacjonował syn Pokropka, Jerzy. *„Kazik” wyskoczył przez okno. Ojciec strzelił sobie w głowę, dobił się, popełnił samobójstwo, żeby go nie wzięli na tortury* – dodał Jerzy. Tuwia, „Tadeusz” Szajngut, również zginął. *Wspólnie wylana została krew polskich i żydowskich bojowców w walce ze wspólnym wrogiem* – napisali w *Ten jest z Ojczyzny mojej* Władysław Bartoszewski i Zofia Lewinówna.

NIKT NIE ŚNIŁ O PRZEŻYCIU

Wiele lat później zapytano „Kazika” dlaczego przystąpił do powstania?

„Kiedy zabija się kulą, trwa to sekundę i już człowieka nie ma. W Treblince ludzie dusili się ponad



Pomnik Ewakuacji Bojowników Getta Warszawskiego przy ul. Prostej 51. Fot. Archiwum autorki



15 minut. Chciałem wybrać lżejszą śmierć, wygodniejszą, jeżeli można mówić o wygodniejszej śmierci, bo ta w komorach gazowych była okrutna. Jedyne co mogliśmy zrobić w tamtej sytuacji, to przeciwstawić się Niemcom, wiedząc, że na końcu drogi czeka nas śmierć. To była ta jedyna pewna rzecz. Nie było złudzeń, nie było nawet takiej myśli, że możemy przeżyć. Nikt o tym nie śnił. Ani na początku powstania ani później. Żyd był dla Niemców bezbronny, można było z nim zrobić co się zechce”.

W 1944 roku, Symcha Rotem, tak jak inni pozostający przy życiu bojowcy, wziął udział w Powstaniu Warszawskim. Pierwszy tydzień spędził w oddziale AK broniącym

sądów, a po ewakuacji sądów przedostał się na Starówkę, gdzie walczył w oddziale Armii Ludowej. Kierował ewakuacją oddziałów powstańczych kanałami. Po wojnie wyemigrował do Palestyny, gdzie wziął udział w niepodległość Izraela. Mieszkał w Jerozolimie, w 1963 roku związał się z Instytutem Yad Vashem, biorąc udział w komisji decydującej o przyznaniu tytułów Sprawiedliwy wśród Narodów Świata. W kwietniu 2013 roku przyjechał do Polski na obchody 70. rocznicy wybuchu Powstania w Getcie Warszawskim i został uhonorowany Krzyżem Wielkim Orderu Odrodzenia Polski. Zmarł 22 grudnia 2018 roku, jako jeden z ostatnich bojowców getta. Miał 93 lata. #



Więści z WRS

→ 7 kwietnia spotkaliśmy się pełnomocniczką prezydenta m.st. Warszawy ds. strategii rozwoju miasta, Pauliną Nowicką. Od ponad roku zbiegaliśmy o powstanie dokumentu „Polityka Senioralna do roku 2030” i – MAMY TO! Teraz czekamy na wyniki ewaluacji programu „Warszawa Przyjazna Seniorom”, aby szybko włączyć się w prace nad polityką senioralną. Im większa liczba osób zaangażuje się w sprawę – tym wyraźniejszy i pełniejszy będzie nasz głos.

Podziękowaliśmy pani Nowickiej za życzliwe podejście do starań WRS o podniesienie rangi polityki senioralnej w polityce społecznej miasta. Szczególnie jesteśmy wdzięczni za deklarację podjęcia prac nad przygotowaniem polityki senioralnej Warszawy, której uzupełnieniem będzie „Pakiet dla seniora” (rodzaj mapy drogowej do polityki senioralnej). Pani pełnomocnik, wspominając o sprawach organizacyjnych, zapowiedziała, że w zakresie polityki senioralnej łącznikiem z WRS będzie Magdalena Twardowska z wydziału strategii rozwoju miasta, a Biuro Pomocy i Projektów Społecznych będzie nadzorowało pracę nad polityką senioralną Warszawy, włączając, w miarę potrzeb, inne biura.

→ 17 marca przewodnicząca WRS,

Małgorzata Żuber-Zielicz, uczestniczyła w spotkaniu Rady Programowej „Pokoleń” – rozmawialiśmy o tematyce kolejnych wydań oraz o dystrybucji naszego miesięcznika. Uważamy za niezbędne zapewnienie pakietów z miesięcznikiem dzielnicowym radom seniorów.

→ 31 marca, tuż przed Świątami Wielkanocnymi, spotkaliśmy się w gronie członków Warszawskiej Rady Seniorów i przewodniczących dzielnicowych rad seniorów – nadal online. W spotkaniu uczestniczyła dyrektor Biura Projektów i Polityki Społecznej, Marlena Muszyńska. Wszyscy seniorzy otrzymali życzenia od prezydent Aldony Machnowskiej-Góry, posła Michała Szczerby i marszałek Małgorzaty Kidawy-Błońskiej, burmistrzów, radnych miasta oraz wielu przyjaznych nam osób, co było miłym docenieniem naszego hartu ducha i wsparciem w tym trudnym czasie.

→ Pandemia utrudnia nam działanie i osobiste kontakty. Jednak może już wkrótce większość z nas będzie zaszczepiona. Wierzmy, że spotkania bezpośrednie – czego życzymy wszystkim – będą wkrótce możliwe. Takie spotkania planujemy od czerwca – będą się odbywać

w parku, lesie, przy ognisku. Będziemy rozmawiać o naszych sprawach. Wszystkie bieżące informacje na ten temat znajdują się na naszej stronie i FB.

→ Przez cały marzec uczestniczyliśmy online w konsultacjach Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych. Formuła konsultacji wielu z nas wyklucza z udziału w takich spotkaniach i dlatego warto się zastanowić, jak w sytuacji pandemii można włączyć seniorów w proces decyzji o naszych sprawach? Piszcie do nas na adres mailowy lub dzwońcie w czasie dyżuru. Nasze stanowisko dostępne jest na stronie internetowej i w załączniku do dystrybuowanego do Was newslettera.

→ Przez cały marzec pracowaliśmy w zespole ds. współpracy z radami seniorów i organizacjami działającymi na rzecz seniorów, zespole ds. zdrowia i jakości życia seniorów oraz zespole organizacyjno-prawnym. 28 kwietnia spotykamy się na posiedzeniu Warszawskiej Rady Seniorów.

→ Jak zawsze czekamy na Wasze telefony, SMS-y, maile – odzwonimy, odpiszemy (tel. 509 830 267, e-mail: mzzielicz@gmail.com, w każdy wtorek od 10.00 do 12.00). #

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



Mural Arka Noego
Józefa Wilkoń.
Fot. Andrzej Zawadzki



TEKST:
ANDRZEJ ZAWADZKI

Wilkoń w plenerze

OZDOBĄ RYNKU W PIASECZNIE SĄ DZIEŁA JÓZEFA WILKOŃA: WYKONANE Z DREWNA I BLACHY RZEŻBY ZWIERZĄT, KTÓRE „SPACERUJĄ” SOBIE SWOBODNIE PO MIEŚCIE ORAZ MURAL ARKA NOEGO, BĘDĄCY DUŻYCH ROZMIARÓW KOPIĄ „ARKI”, CZYLI ILUSTRACJI TEGO WYBITNEGO RZEŹBIARZA, MALARZA, AUTORA I ILUSTRATORA KSIĄŻEK.

Wilkoń jest mieszkańcem Zalesia Dolnego, dzielnicy Piaseczna i czuje się z miastem bardzo związany, a przez mieszkańców otaczany jest niezwykle szacunkiem. Każdego roku można spotkać artystę, gdy swoim nazwiskiem firmuje rozmaite inicjatywy kulturalne, głównie z zakresu czytelnictwa. Jest też autorem logo dla piaseczyńskiego Centrum Kultury.

Józef Wilkoń, który niedawno skończył dziewięćdziesiąt lat, jest dalej bardzo energicznym i wciąż poszukującym twórcą. Jest absolwentem Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie i historii sztuki na Uniwersytecie Jagiellońskim. Zilustrował blisko dwieście książek dla dzieci i dorosłych w Polsce oraz kilkadziesiąt wydanych za granicą. Jednym z najbardziej znanych dokonań Józefa Wilkońa są ilustracje do bibliofilskiego wydania Pana Tadeusza. Twórca zajmuje się również scenografią i projektowaniem gobelinów oraz jest autorem kilkunastu książek dla dzieci. Inspiracją dla jego prac jest przyroda - przede wszystkim zwierzęta, które od lat 80. uczynił głównymi bohaterami swoich opowieści.

Wystawiał w wielu galeriach i muzeach świata: od Centrum Pompidou, poprzez Narodową Galerię Zachęta, gdzie jego wystawa osiągnęła rekordową frekwencję, po Japonię i Koreę Południową. Jego prace znajdują się w licznych muzeach m.in. Muzeum Ilustracji w Moulin we Francji, w Museum of Picture Books w Oshima, Chihiro Art Museum w Azumino, Koruisaua w Japonii oraz w Muzeum Literatury i Bibliotece Narodowej w Warszawie. Dzieła Wilkońa posiadają w swoich kolekcjach galerie i kolekcjonerzy z pięciu kontynentów. W 2019 roku Król Hiszpanii Filip VI przyznał Józefowi Wilkońowi Krzyż Komandorski Orderu Izabeli Katolickiej za wkład w rozkwit kultury hiszpańskiej.

Mural w Piasecznie został wykonany przed trzema laty przez grupę Good Looking Studio, specjalizującą się w tego typu projektach, pod ścisłym nadzorem Józefa Wilkońa. Malowidło jest elementem skweru „Zakątek Kultury”, gdzie wcześniej zainstalowany został odlew rzeźby Wilkońa przedstawiający biegnącego dzika. Na budynku znajduje się również neon przedstawiający PEGAZA, zaprojektowany także przez Józefa Wilkońa. #



Podczas spotkań w muzealnych galeriach skupiamy się na wybranych pięciu do siedmiu dziełach sztuki. Fot. Archiwum MN



TEKST:
BARBARA TICHY
DZIAŁ EDUKACJI MUZEUM NARODOWEGO W WARSZAWIE

MOC SZTUKI

MUZEUM NARODOWE W WARSZAWIE PRZYGOTOWAŁO DLA SENIORÓW INNOWACYJNE WARSZTATY, KTÓRE POPRZEZ INTERAKTYWNE DZIAŁANIA POMAGAJĄ BLIŻEJ POZNAĆ I ZINTERPRETOWAĆ DZIEŁA Z MUZEALNEJ KOLEKCYJI. AKTYWNY KONTAKT ZE SZTUKĄ POZYTYWNE WPŁYWA NA ZDROWIE SENIORÓW STYMULUJĄC FUNKCJE POZNAWCZE MÓZGU, POPRAWIAJĄC NASTRÓJ, WŁĄCZAJĄC W SPOŁECZNOŚĆ. PROJEKT POWSTAŁ W PARTNERSTWIE Z WARSZAWSKĄ RADĄ SENIORÓW I CENTRUM ALZHEIMERA W WARSZAWIE.

SZTUKA LECZY

Czy dzieła sztuki i działania artystyczne mogą mieć wpływ na zdrowie człowieka? To pytanie już dawno znalazło się w obszarze zainteresowań naukowców. Od początku XXI wieku nastąpił znaczny wzrost liczby prowadzonych na ten temat badań. Opublikowany w 2019 roku raport Biura Regionalnego Światowej Organizacji Zdrowia na Europę (organ WHO) podsumował ponad 900 publikacji z lat 2000-2019. Możemy w nim przeczytać, że aktywny kontakt ze sztuką korzystnie wpływa na zdrowie i w pozytywny sposób stymuluje nasz organizm. Wymienionych jest szereg obszarów, których ten proces dotyczy: edukacja kulturowa, rozwój wyobraźni, aktywizacja sensoryczna (poruszenie zmysłów), wywołanie emocji, stymulacja poznawcza, jak również integracja społeczna i aktywność fizyczna. Wzmocnienie swojego zaangażowania w tych obszarach prowadzi więc do bardzo wymiernych, pozytywnych skutków dla naszego

zdrowia w wielu różnych wymiarach.

W wymiarze psychologicznym uczestnictwo w wydarzeniach kulturalnych zwiększa samoocenę, wzmacnia samodzielność i umiejętność radzenia sobie w różnych sytuacjach. Pomaga też w regulacji emocji. Na poziomie fizjologicznym kontakt ze sztuką obniża poziom stresu, pobudza funkcje odpornościowe, ma dobroczynny wpływ na organizm przy chorobach sercowo-naczyniowych, depresji czy demencji. Zaangażowanie w działania artystyczne wzmacnia relacje społeczne, przeciwdziała poczuciu samotności i izolacji. Mówiąc o artystycznych działaniach mamy na myśli przede wszystkim zaangażowanie praktyczne, twórczość plastyczną czy arteterapię. Jednak źródłem tych pozytywnych procesów może być również sama wizyta w muzeum sztuki. Wspomniany raport WHO miał być inspiracją i do

podejmowania nowych inicjatyw w polityce społecznej. W wielu krajach powstały już specjalne programy łączące politykę zdrowotną z kulturalną. Przodują w tym Stany Zjednoczone, Wielka Brytania i Australia. Również w Polsce zainicjowano projekty łączące sztukę i zdrowie skierowane do seniorów. Przykładem może tu być „Recepta na życie”, projekt Ewy Rogalskiej i Moniki Daab, w ramach którego lekarze, oprócz recepty na leki, wypisywali również pacjentom zalecenie udziału w konkretnych wydarzeniach kulturalnych. Na fali zainteresowania tymi badaniami w Muzeum Narodowym w Warszawie stworzono nowatorski program warsztatów dla seniorów.

OSOBISTE DOŚWIADCZENIA INKUBATOREM POMYSŁÓW

Z Krysią znamy się od wielu lat. Zawsze była osobą rozmowną, czytana, pełną refleksji dotyczących bieżących wieści ze świata. Stopniowo jednak zaczęła mieć trudności z wyrażeniem myśli, przypomnieniem sobie pojedynczych słów, orientacją w przestrzeni. Jakiś czas temu poznałyśmy powód tych problemów, a diagnoza nie napawała optymizmem. Kryisia cierpi na chorobę Alzheimera.

Kiedy wypowiedanie myśli sprawia coraz większe trudności, nie odnajdujemy w pamięci słów, których chcemy użyć, stopniowo mówimy coraz mniej. Na pytanie „Jak się czujesz?”, „Czy wszystko dobrze?”, „Czy chcesz herbaty?” wystarczy odpowiedzieć skinieniem głowy. Powoli jest również coraz mniej tematów do omówienia. I tak następuje stopniowe wycofywanie się z bieżącego życia, relacji z ludźmi. Stajemy się biernym słuchaczem rozmów innych osób. Aby zachować aktywność w kontakcie ze światem, potrzebna jest terapia. Kryisia spotyka się z terapeutką – logopedą, która pomaga jej ćwiczyć mówienie.

Naukowe artykuły dotyczące relacji sztuki i zdrowia natchnęły mnie, aby Krysię zaprosić do Muzeum, aby pokazać jej piękne obrazy i spróbować o nich porozmawiać. Kiedy spotkałyśmy się w galerii i usiadłyśmy przed martwą naturą z kwiatami; już sama obecność pośród dzieł sztuki była dla mojego gościa bardzo poruszająca. Pokazałam Krysi powiększone fragmenty obrazu z pojedynczymi gatunkami kwiatów. Odnajdowałyśmy wybrane detale w dużej kompozycji, przywoływałyśmy wspomnienia i skojarzenia z poszczególnymi roślinami. Opowiadałam Krysi o Henryce Beyer, dziewiętnastowiecznej malarce, autorce kompozycji kwiatowej, przed którą się zatrzymałyśmy. Relacjonowałam jak powstawały takie kompozycje, łączące w harmonijnym układzie bukietu rośliny kwitnące w różnych porach roku, które w naturze nie mogłyby się spotkać. Kryisia była podekscytowana, opowiedziała kilka osobistych wspomnień, żartowałyśmy i śmiałyśmy się. Wraz z jej opiekunką patrzyłyśmy na nią ze wzruszeniem, bo na ten moment wróciła dawna, rozmowna i pełna refleksji przyjaciółka. I to była decydująca chwila, w której zdałam sobie sprawę, jak bardzo są potrzebne interaktywne spotkania ze sztuką dla seniorów.

SZTUKA I DEMENCJA

Z biegiem lat zaczynamy odczuwać pewne deficyty sprawności fizycznej. I oczywiście jest, że należy ćwiczyć, aby poprawić kondycję i utrzymać dobrą formę. Coraz częściej zwraca się uwagę, że podobne procesy dotyczą sprawności umysłowej. Stąd zachęty, aby poświęcić czas na rozwiązywanie krzyżówek, czy specjalnie przygotowanych zadań, które są swoistą siłownią pamięci. Wbrew przyjętym dawniej schematom, objawów takich jak problemy z pamięcią, myśleniem, komunikacją, nie uważa się obecnie za normalne etapy procesu starzenia się. Deficyty zdolności poznawczych mózgu mogą być związane z różnymi schorzeniami, nie tylko z chorobą Alzheimera. Dbanie o dobrą kondycję własnego umysłu jest zatem elementem profilaktyki i wsparciem wtedy, gdy potrzebna jest terapia.

Obcowanie ze sztuką jest nawiązaniem osobistej relacji z kreatywnym umysłem artysty. Dzieła sztuki poruszają nasze emocje, pobudzają zmysły, ożywiają intelekt. Poznawanie malarstwa, rzeźby czy rzemiosła artystycznego są ważnym elementem edukacji kulturowej. Nic dziwnego zatem, że wizyta w muzeum może stać się prawdziwym ćwiczeniem umysłu. Zwłaszcza jeśli w aktywnym uczestnictwie i osobistej interpretacji dzieł pomoże edukator i zaproponuje atrakcyjne, interaktywne działania.

Edukatorzy Muzeum Narodowego w Warszawie są z wykształcenia historykami sztuki lub archeologami. Aby uzyskać kompetencje w zakresie pracy w obszarze ćwiczenia pamięci i funkcji poznawczych, zaprosiliśmy do współpracy Centrum Alzheimera w Warszawie. Terapeutki przygotowały dla nas szkolenie dotyczące różnych rodzajów demencji, problemów, jakich doświadczają chorzy i ich potrzeb. Omówiły różne metody pracy i przykłady zajęć prowadzonych w Centrum Alzheimera. Wzięliśmy sobie do serca, by w warsztatach dla seniorów dać uczestnikom czas na poznanie wybranych dzieł i na swobodną rozmowę o nich. By wsłuchać się w głos seniorów i być wrażliwym na ich potrzeby. By dopilnować, aby czas spędzony w muzeum był przyjemny i dodawał pozytywnej energii. Dla nas samych ważne były też wskazówki dotyczące profilaktyki i wspomagania pracy mózgu np. odpowiednią dietą. Do dobroczynnych dla umysłu produktów należą m.in.: zielone warzywa, owoce jagodowe, pieczywo pełnoziarniste, rośliny strączkowe, orzechy i nasiona, oliwa z oliwek. Wśród przypraw i ziół znalazły się: cynamon, imbir, szafran, rozmaryn, tymianek, mięta i szalwia. A nade wszystko ucieszyliśmy się, że pomocna jest także kawa!

Podopieczni Centrum Alzheimera byli też pierwszymi, który skorzystali z warsztatów Muzeum Narodowego w Warszawie. A terapeutki, obserwując pracę edukatorów, wysoko oceniły przygotowany program.

WARSZTATY – OSOBISTA RELACJA Z DZIEŁEM SZTUKI

Podczas spotkań w muzealnych galeriach skupiamy się na wybranych pięciu do siedmiu dziełach sztuki. Przed każdym zatrzymujemy się na dłuższą chwilę. Siadamy na krzesłach, aby wygodniej było rozmawiać. Opowieść o obrazach, rzeźbach czy rzemiośle artystycznym wzbogacona zostaje specjalnie przygotowanymi materiałami edukacyjnymi.

**Warsztaty
w Muzeum Narodowym.**
Fot. Archiwum MN



Dzięki planszom z powiększonymi fragmentami obrazów możemy zinterpretować niewidoczne na pierwszy rzut oka szczegóły. W kompozycji Marcina Zalewskiego z 1830 roku, przedstawiającej Plac Krasińskich, możemy odnaleźć kominiarza pracującego na dachach

czy przechodzącą przez plac rodzinę z młodą panną, która odwraca głowę spoglądając na przystojnego kawalera. Możemy dostrzec, jak wiele życia Warszawy sprzed blisko dwustu lat artysta zawarł w tym jednym, miejskim widoku. W atmosferę niektórych dzieł wprowadzamy fragmentami utworów muzycznych.

Chcąc pobudzać zmysły uczestników warsztatów wykorzystujemy również zapachy, np. przy omawianiu „Dziwnego ogrodu” Józefa Mehoffera. Przy niektórych obiektach czekają na uczestników zadania do wykonania. Wśród nich są między innymi: ułożenie z kawałków średniowiecznej nastawy ołtarzowej, przyporządkowanie barwom emocji, z jakimi się one kojarzą, czy złożenie wachlarza i przyswojenie języka gestów osiemnastowiecznych dam. Każdy element warsztatów staje się pretekstem do rozmowy o osobistych refleksjach, skojarzeniach, a także do wymiany wspomnień.

Od samego początku w projekt zaangażowana była również Warszawska Rada Seniorów. To dzięki niej nawiązaliśmy kontakt z ośrodkami opiekującymi się seniorami zagrożonymi demencją bądź zmagającymi się z tą chorobą. Dzięki rekomendacji Rady znaleźli się chętni, pomimo trudnego czasu pandemii, do wzięcia udziału w pilotażowym programie warsztatów.

Jak prowadzić muzealny projekt dla seniorów w dobie panującej epidemii? Oczywiście zachowując ścisły reżim sanitarny. Ale jak działać w momencie, kiedy seniorzy pozostają w izolacji, a Muzeum jest zamknięte? Wyzwania te wymagały od nas dużej elastyczności i kreatywności, ale też przyniosły pozytywne efekty. Dużą część warsztatów zrealizowaliśmy online, w oparciu o prezentację slajdów i przekazane do ośrodków materiały edukacyjne. Dzięki temu doświadczeniu jesteśmy gotowi, aby przeprowadzić zajęcia za pośrednictwem Internetu z grupami seniorów z całej Polski.

Kiedy sytuacja pandemiczna się poprawi, będziemy mogli zapraszać seniorów także do naszych muzealnych galerii. A z tymi, którzy nie będą mogli do nas przyjechać, będziemy kontaktować się zdalnie.

KAŻDE SPOTKANIE DOPASOWANE JEST DO POTRZEB I MOŻLIWOŚCI GOŚCI

KAŻDY NA TO ZASŁUGUJE!

Koordynatorka jednej z grup, które zgłosiły się do projektu, jeszcze przed zajęciami wycofała się mówiąc: „Jeśli wspomnę moim seniorkom słowo demencja, to żadna nie będzie chciała uczestniczyć w warsztatach, przecież to nie dla nich”. Ale tylko częściowo pani miała rację. Zależało nam, aby w pilotażowym programie uczestniczyły osoby, które szczególnie narażone są na wykluczenie i zmagają się z różnymi ograniczeniami. Warsztaty adresujemy jednak do bardzo szerokiej grupy odbiorców, nie tylko do osób z demencją i podopiecznych domów opieki, lecz także do słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku i wszystkich aktywnych seniorów, którzy jak najdłużej chcą cieszyć się dobrodziejstwami kultury i dobrą formą. Każde spotkanie dopasowujemy indywidualnie do potrzeb i możliwości naszych gości. Każdemu seniorowi chcemy dać szansę na uczestnictwo w interaktywnych spotkaniach ze sztuką. W zajęciach, które pobudzają pracę mózgu, upowszechniają wiedzę o dziedzictwie kulturowym, a przede wszystkim umożliwiają wymianę myśli i zacieśnianie relacji społecznych. Jest to potrzebne nam wszystkim i wszyscy na to zasługujemy. Dlatego bardzo serdecznie zapraszamy na warsztaty dla seniorów do Muzeum Narodowego w Warszawie! #

Kontakt: btichy@mnw.art.pl

MN / Muzeum Narodowe
w Warszawie

INTERAKTYWNE SPOTKANIA ZE SZUKĄ DLA SENIORÓW W RAMACH ZADANIA „OTWARTE NARODOWE. ROZWOJÓW OFERTY KULTURALNO-EDUKACYJNEJ MUZEUM NARODOWEGO W WARSZAWIE”. DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW MINISTRA KULTURY I DZIEDZICTWA NARODOWEGO

Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego

**KULTURA
DOSTĘPNA**

FILM



TEKST:
WŁODZIMIERZ ZDUNOWSKI



Żyj dwa razy, kochaj raz; Convoy Films,
reżyseria María Ripoll, scenariusz
María Minguéz



Żyj dwa razy, kochaj raz

NA TRUDNE CZASY POLECAM FILM **ŻYJ DWA RAZY, KOCHAJ RAZ** (HISZP. *VIVIR DOS VECES*) WYPRODUKOWANY PRZEZ NETFLIX. CZYTAŁM DUŻO, OGLĄDAM JESZCZE WIĘCEJ, ALE TO WŁAŚNIE TEN HISZPAŃSKI FILM Z 2019 R., W REŻYSERII MARII RIPOLL, OGLĄDANY PRZEZE MNIE PRAWIE ROK TEMU, PODNIÓSŁ MNIE NA DUCHU, KIEDY NASTAŁY PANDEMICZNE CZASY.

Nie jestem miłośnikiem amerykańskich produkcji filmowych. Poza kilkunastoma wybitnymi dziełami reszta jest naiwna, płaska, przeznaczona dla niewymagającego odbiorcy. Zupełnie inna jest kinematografia europejska, a szczególnie ta śródziemnomorska: włoska (ach te czarno-białe powojenne filmy Felliniego, Antonioniego), francuska czy wreszcie hiszpańska. To właśnie jest moje ulubione kino, które umie pokazać prawdziwie tematy poważne, ma nasze, europejskie poczucie humoru i pławi się w realizmie. Poza krajem pochodzenia, dla mnie jako widza, ważne jest, aby film miał przemyślane zakończenie. Nie jest to problem w filmach biograficznych, czy też opartych na faktach, bo tam scenarzysta nie ma wyboru. *Żyj dwa razy kochaj raz* to film hiszpański z fantastycznym zakończeniem, którego – z przyczyn oczywistych – nie będę tu

opisywał. Obraz jest bardzo realistyczny, mimo wyraźnie satyrycznej barwy, która z założenia nie powinna pasować do dramatycznego tematu, jakim jest historia jednej z najczęściej występujących chorób cywilizacyjnych – choroby Alzheimera. Film ten pokazuje, jak należy traktować samą chorobę i osoby nią dotknięte. Uczy jednocześnie zwykłego życia, naprawiania relacji rodzinnych, bądź rozwiązywania problemów. Pokazuje jak pięknie mogą rozwijać się powiązania międzypokoleniowe, zaś prowadzone przez wnuczkę lekcje, pozwalające dziadkowi posługiwanie się telefonem komórkowym, to prawdziwy majstersztyk. Obraz jest pełen fantastycznych dialogów i gagów sytuacyjnych. Niektóre teksty (np.: „Tata twierdzi, że jest coachem, to zawód, który sobie wymyślił, żeby nie przyznawać się, że jest bezrobotnym.”) powinny przejść do języka codziennego, tak jak w przypadku polskiego *Rejsu*. Mimo to, mogłoby się wydawać, że fabuła

filmu jest dość banalna. W końcu historie chorób to temat wykorzystywany wielokrotnie. Pojawia się jednak wątek miłosny, który staje się faktycznym motorem filmu i zmienia radykalnie percepcję i fabułę. Z osób śledzących przygnębiającą historię choroby stajemy się nagle poszukiwaczami utraconej miłości.

Przez to, w pewnym momencie, opowieść staje się filmem drogi, z nieprzewidywalnymi zakończeniami, gdyż historia ma faktycznie dwa zakończenia. Zupełnie jak w życiu, nikt nie wie jaki będzie prawdziwy koniec. Do tego swoista definicja miłości tłumacząca tytuł filmu. Dość zasadniczy i niezbyt eksponujący uczucia uniwersytecki profesor nauk ścisłych, zwracając się do oburzonej córki, zarzucającej mu zdradę żony, wygłasza zdanie, które w pewnym sensie jest sentencją tego filmu: „Mamę kochałem całe życie, a w Margaricie byłem zakochany”. To poszukiwanie młodzieńczej miłości jest jednocześnie sposobem na zamknięcie pętli życia. Stąd pojawiający się często w filmie matematyczny symbol nieskończoności ∞. Poza wszystkim należy też polecić grę dwójki głównych aktorów, tj. Oskara Martineza jako Emilio i grającą jego wnuczkę Blancę Mafaldę Carbonell. Tworzą niezapomniany duet. Film dostępny jest w większości platform streamingowych (NETLIX, CDA, YouTube). #



Mur między Palestyną a Izraelem z graffiti skłaniającymi do zadumy.



TEKST I ZDJĘCIA:
ANDRZEJ ZAWADZKI

BANKSY W WARSZAWIE

TO Z PEWNOŚCIĄ BARDZO DOBRA WIADOMOŚĆ DLA WSZYSTKICH MIŁOŚNIKÓW SZTUKI WSPÓŁCZESNEJ: WARSZAWSKA WYSTAWA PRAC BANKSY'EGO ZOSTAŁA PRZEDŁUŻONA DO KOŃCA CZERWCA. DZIĘKI TEMU WIĘCEJ OSÓB BĘDZIE MOGŁO ZOBACZYĆ DZIEŁA GENIALNEGO ARTYSTY, CO PRZY OBOWIĄZUJĄCYCH OBOSTRZENIACH EPIDEMICZNYCH, JEST NIE BEZ ZNACZENIA, BOWIEM WYSTAWA ODBYWA SIĘ Z ZACHOWANIEM WSZELKICH RYGORÓW SANITARNYCH, A WIĘC ZE ŚCIŚLE LIMITOWANĄ LICZBĄ ZWIEDZAJĄCYCH.

Peformance czy zwykłe graffiti?

O Banksym słyszeli pewnie wszyscy, choć niewielu jest takich, którzy wiedzą, jak naprawdę wygląda, a nawet jak się naprawdę nazywa. To jeden z najbardziej znanych współczesnych artystów – przedstawiciel

sztuki określanej mianem street art. To stosunkowo młoda dziedzina sztuki, obejmująca dzieła tworzone w przestrzeni publicznej, czasem tworzonych na granicy prawa lub wręcz z jego pominięciem. Termin zawiera w sobie tradycyjne graffiti, lecz często jest używany dla

odróżnienia aktywności artystycznej od wandalizmu. Street art nie posiada ściśle określonych reguł działania czy struktur dzieła – każdy tworzy, jak chce i gdzie chce, a w opinii odbiorców czasem niekoniecznie jest to uznawane za działalność artystyczną.

Banksy podróżuje po całym świecie, gdzie organizuje swoje wystawy i performance, a mimo to niewielu jest takich, którzy mogą powiedzieć, że spotkali go osobiście. O jego życiu prywatnym nie wiadomo zupełnie nic. Za to – dzięki sztuce – bardzo dobrze znamy poglądy Banksy'ego na wyzwania i problemy współczesności. Sztuka Brytyjczyka jest znana nie tylko z powodu jej aktualności, ale także niezwyklej prostoty. Jestem przekonany, że wielu zwiedzających warszawską wystawę pomyślało: – Jakież to proste! Że też ja na to wcześniej nie wpadłem. Na tym polega – według mnie – geniusz każdego artysty, a Banksy jest takim niewątpliwie.

Banksy rozpoczął – jak głosi legenda – od najzwyklejszych w świecie graffiti malowanych po kryjomu w różnych, czasem niezwyklej, miejscach. Później jego sztuka zaczęła

WARSZAWSKI PRZEKAZ BANKSY'EGO JEST CZYTELNY I UNIWERSALNY

przyjmować postać szablonów, do których, w miejscu umieszczenia, dodaje jakiś charakterystyczny detal.

Banksy w Betlejem – hymn przeciwko wojnie

Miałem okazję oglądać dzieła Banksy'ego niejako „na żywo”, w oryginale. Na murze oddzielającym Palestyńczyków od terytoriów Izraela w Betlejem znajduje się kilka – najbardziej chyba znanych – murali Banksy'ego, tworzących swoistą galerię artysty. Co zrozumiałe, wielu innych – mniej lub bardziej utalentowanych artystów ulicznych – umieściło w takim towarzystwie swoje malunki, więc mur wygląda niezwykle oryginalnie. Po drugiej stronie ulicy biegnącej wzdłuż muru jest hotel, który ponoć jest własnością Banksy'ego, w każdym razie przyozdobił w nim fronton budynku oraz zadbał o wystrój wnętrza. Tam też znajduje się sklep z pamiątkami, w którym można kupić magnesy, koszulki, torby i inne gadżety noszące wyraźne odniesienia do twórczości artysty. Pisząc ten tekst, mogę zatem zerknąć od czasu do czasu na magnes przedstawiający jeden z najbardziej znanych murali artysty: bojownika rzucającego bukietem kolorowych kwiatów zamiast granatem, czy koktajlem Mołotowa. Na tyle mnie było stać, bo ceny w sklepie nie należą do najniższych, ale liczy się przecież oryginalność pamiątki. Zbieracze pamiątek chcą uspokoić, że również na zapleczu warszawskiej wystawy można nabyć podobne rekwizyty, w dodatku znacznie taniej.

Streetartowe pragnienia

Oglądając dzieła Banksy'ego na palestyńskim murze można by odnieść wrażenie, że tematyka antywojenna dominuje w twórczości artysty. Warszawska wystawa pokazuje, że Banksy porusza w swych pracach wiele uniwersalnych i ponadczasowych tematów, jak na przykład tragiczny los dzieci w niektórych



Hotel Banksy'ego vis a vis granicy z Izraelem.



rejonach świata, ale także bardzo aktualne sprawy, jak ochrona klimatu, czy problemy osób nieheteronormatywnych. Nie spoilerując w żaden sposób powiem, że w praskim Koneserze można znaleźć także polski, bardzo aktualny i mocny akcent.

Na warszawskiej wystawie możemy zobaczyć grafiki, szkice, a nawet instalacje, jak na przykład słynna londyńska budka telefoniczna z całującymi się gwardzistami. Są także reportaże z wystaw i performansów z różnych zakątków świata. Wszystkie dzieła są

opisane w języku polskim i angielskim, a dodatkowo można skorzystać z kodów QR, czyli po zeskanowaniu zapisać na własnym smartfonie dużo większą ilość informacji, by potem móc je w spokoju przemyśleć. Jedno co jest bowiem pewne, gdy patrzy się na dzieła Brytyjczyka, to że zmuszają one do zadumy nad wieloma problemami współczesnego świata.

Jak twierdzą organizatorzy, wystawa cieszy się ogromną popularnością – jeszcze przed jej otwarciem ponad połowa biletów była wyprzedana. #

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: Poniedziałki, środy i piątki
godz. 8:30 – 9:30, 10:30 – 11:30,
wtorki i czwartki godz. 14:30 – 15:30,
16:00 – 17:00

WSTĘP: Bezpłatny, zapisy pod numerem:
22 636 70 42, 22 838 34 96,
liczba miejsc ograniczona,
możliwość wypożyczenia kijków

CO: Zajęcia plastyczne w pracowni
CAM „Nowolipie”

GDZIE: Online – przez internet

KIEDY: Środy godz. 17:00 – 19:00,
piątki godz. 10:00 – 12:00

WSTĘP: Bezpłatny, zajęcia prowadzone na platformie ZOOM
przez p. Dorotę Podlaską,
zapisy: pracownia@camnowolipie.pl

CO: Rolada z kurczaka
– wspólne gotowanie z Centrum
Aktywności Międzypokoleniowej
„Nowolipie”

GDZIE: Online – przez internet

KIEDY: 6.05, godz. 10:30 – 12:00

WSTĘP: Bezpłatny, zajęcia prowadzone na platformie ZOOM,
zapisy: urszula.herbach@camnowolipie.pl,
zapisy do 5.05, do godz. 14:00. Osoby zgłoszone
otrzymają link oraz kod dostępu do wydarzenia, liczba
miejsc ograniczona.

CO: Strogonoff z indyka z kluskami
półfrancuskimi – wspólne
gotowanie z Centrum Aktywności
Międzypokoleniowej „Nowolipie”

GDZIE: Online – przez internet

KIEDY: 20.05, godz. 10:30 – 12:00

WSTĘP: Bezpłatny, zajęcia prowadzone na platformie ZOOM,
zapisy: urszula.herbach@camnowolipie.pl, zapisy
do 19.05, do godz. 14:00.
Osoby zgłoszone otrzymają link oraz kod
dostępu do wydarzenia, liczba miejsc ograniczona.

CO: Punkty Cyfrowego Wsparcia Seniora
– Fundacja NIKA

GDZIE: Online – przez internet oraz stacjonarnie

KIEDY: 21.01.2021 – 24.06.20

WSTĘP: Bezpłatny, zapisy u doradców cyfrowych:
Basia tel. 720 997 026, Sylwia tel. 720 997 027,
Kasia tel. 720 997 028, Olga tel. 22 667 09 56

CO: Zdalne Punkty Cyfrowego Wsparcia
Seniora – Kreatywni 50 Plus

GDZIE: Online – przez internet

KIEDY: 9.12.2020 – 30.06.2022

WSTĘP: Bezpłatny, zapisy: w poniedziałki,
środy i piątki w godz. 9:00 – 12:00,
tel. 519 622 375

CO: ...całe stado dmuchawców oczekuje wiatru...
Wystawa papierów czerpanych Zofii Bisiak
– Wolskie Centrum Kultury

GDZIE: Online – przez internet

KIEDY: 9.04 – 10.05.2021

WSTĘP: Bezpłatny, wystawa odbędzie się online,
link dostępny na stronie www.wck-wola.pl,
informacje tel. 22 632 31 91

CO: Pracownia Ludwika 1
– wystawa malarstwa artystów pracowni
– Wolskie Centrum Kultury

GDZIE: Online – przez internet

KIEDY: 16.04 – 14.05.2021

WSTĘP: Bezpłatny, wystawa odbędzie się online,
link dostępny na stronie www.wck-wola.pl,
informacje tel. 22 632 31 91

CO: Stara Ochota - wokół placu Narutowicza
(wirtualny spacer z przewodnikiem)
– Stowarzyszenie Przewodników
Turystycznych „Złota Kaczka”

GDZIE: Online – przez internet

KIEDY: 21.04.2021, godz. 11:00 – 12:30

WSTĘP: Bezpłatny, zgłoszenia tel. 692 002 170,
email: info@zlotakaczka.waw.pl



CO: Jacek Malczewski. Portrety i autoportrety (wykład online) – Fundacja Art Transfer

GDZIE: Online – przez internet

KIEDY: 23.04.2021, godz. 20:00 – 21:15

WSTĘP: Bilety w cenie 27 zł dostępne pod adresem: www.arttransfer.pl/zgloszenia. Wykład online odbywa się na platformie ZOOM, prosimy o wcześniejsze zainstalowanie stosownego programu <https://zoom.us>

CO: Gerhard Richter. Rozmyta rzeczywistość (wykład online) – Fundacja Art Transfer

GDZIE: Online – przez internet

KIEDY: 27.04.2021, godz. 20:00 – 21:15

WSTĘP: Bilety w cenie 27 zł dostępne pod adresem: www.arttransfer.pl/zgloszenia. Wykład online odbywa się na platformie ZOOM, prosimy o wcześniejsze zainstalowanie stosownego programu <https://zoom.us>

CO: Nowe i Stare Włochy (wirtualny spacer z przewodnikiem) – Stowarzyszenie Przewodników Turystycznych „Złota Kaczka”

GDZIE: Online – przez internet

KIEDY: 28.04.2021, godz. 11:00 – 12:30

WSTĘP: Bezpłatny, zgłoszenia tel. 692 002 170, email: info@zlotakaczka.waw.pl

CO: Egon Schiele. Portrety i autoportrety (wykład online) – Fundacja Art Transfer

GDZIE: Online – przez internet

KIEDY: 30.04.2021, godz. 20:00 – 21:15

WSTĘP: Bilety w cenie 27 zł dostępne pod adresem: www.arttransfer.pl/zgloszenia. Wykład online odbywa się na platformie ZOOM, prosimy o wcześniejsze zainstalowanie stosownego programu <https://zoom.us/>

CO: Jeziora i lasy Warszawy (wirtualne spotkanie warsavianistyczne) – Stowarzyszenie Przewodników Turystycznych „Złota Kaczka”

GDZIE: Online – przez internet

KIEDY: 5.05.2021, godz. 11:00 – 12:30

WSTĘP: Bezpłatny, zgłoszenia tel. 692 002 170, email: info@zlotakaczka.waw.pl

CO: Treningi sprawności umysłu – Fundacja Metamorfozy

GDZIE: Galeria Metamorfozy, ul. Marszałkowska 81/20

KIEDY: 11.05 – 29.06.2021

WSTĘP: Bezpłatny, zapisy tel. 507 250 505 lub email: fundacja.metamorfozy@gmail.com

CO: Mapy, plany i dawna Warszawa (wirtualne spotkanie warsavianistyczne) – Stowarzyszenie Przewodników Turystycznych „Złota Kaczka”

GDZIE: Online – przez internet

KIEDY: 12.05.2021, godz. 11:00 – 12:30

WSTĘP: Bezpłatny, zgłoszenia tel. 692 002 170, email: info@zlotakaczka.waw.pl

CO: Nowe i Stare Włochy (wirtualny spacer z przewodnikiem) – Stowarzyszenie Przewodników Turystycznych „Złota Kaczka”

GDZIE: Online – przez internet

KIEDY: 28.04.2021, godz. 11:00 – 12:30

WSTĘP: Bezpłatny, zgłoszenia tel. 692 002 170, email: info@zlotakaczka.waw.pl

CO: Spacerem po Kamionku (wirtualny spacer z przewodnikiem) – Stowarzyszenie Przewodników Turystycznych „Złota Kaczka”

GDZIE: Online – przez internet

KIEDY: 19.05.2021, godz. 11:00 – 12:30

WSTĘP: Bezpłatny, zgłoszenia tel. 692 002 170, email: info@zlotakaczka.waw.pl

CO: Spacerem po Muranowie (wirtualny spacer z przewodnikiem) – Stowarzyszenie Przewodników Turystycznych „Złota Kaczka”

GDZIE: Online – przez internet

KIEDY: 26.05.2021, godz. 11:00 – 12:30

WSTĘP: Bezpłatny, zgłoszenia tel. 692 002 170, email: info@zlotakaczka.waw.pl



TEKST:
ZUZANNA SUCHARDA
PREZES PUS

Polska Unia Seniorów. Region Warszawsko- -Mazowiecki im. Rotmistrza Witolda Pileckiego

POLSKA UNIA SENIORÓW JEST ORGANIZACJĄ PONADPARTYJNĄ, KTÓREJ GŁÓWNYM CELEM JEST DZIAŁANIE NA RZECZ AKTYWNEGO, GODNEGO, ZDROWEGO, PEŁNEGO WZAJEMNEGO POSZANOWANIA STARZENIA SIĘ. PRZYŚWIECAJĄ NAM W TYM ZAKRESIE WARTOŚCI REPREZENTOWANE PRZEZ NASZEGO PATRONA – ROTMISTRZA WITOLDA PILECKIEGO.

Fot. Archiwum PUS



Spacery z Włodziem w 2020 r.: Obrona Warszawy 1920 oraz rocznica Powstania Listopadowego. Fot. M. Surowiecka

Kim jesteśmy i czym się zajmujemy?

Wśród członków PUS są miłośnicy historii, podróżnicy, warsawianie, przewodnicy i piloci turystyczni. Jeden z nich – Włodzimierz Surowiecki, przewodnik warszawski i warsavianista (jednocześnie wiceprezes Zarządu PUS) – przygotował szereg spacerów historycznych, prelekcji dotyczących Warszawy. Spacerowaliśmy po Osi Saskiej, ulicy Chłodnej, Marszałkowskiej, wzdłuż Skarpy Warszawskiej, itp. Spacer historyczny był związany z dramatycznymi dziejami Warszawy: Powstaniem Listopadowym, obroną Warszawy w 1920 roku, obroną Warszawy w 1939 roku, Powstaniem w Getcie Warszawskim, Powstaniem Warszawskim (z uwzględnieniem Zgrupowania „Chrobry II”, w szeregach którego walczył nasz patron rotmistrz Witold Pilecki). Co roku organizujemy w tęsty czwartek spacer historyczny, prelekcje przy pączkach i kawie *Szlakiem warszawskich cukierników*. Taka działalność edukuje i integruje środowisko senioralne. Wiele powyższych przedsięwzięć zorganizowaliśmy we współpracy z warszawską Fundacją Metamorfozy. Do grona naszych członków należy m.in. Mieczysław Janiszewski – warsavianista, przewodnik warszawski, laureat Złotej Syrenki, który dzieli się z nami swoją wiedzą i pasją.

Nasi seniorzy lubią cytować jedną z podróżniczek Elżbiety Dzikowskiej: „Życie bez pasji jest jak potrawa bez soli”. Nie sposób wymienić wszystkich naszych seniorów-pasjonatów. Warto podkreślić, że są wśród nas osoby zajmujące się twórczością literacką, artystyczną i naukową. Nasze plany weryfikuje COVID-19, a nie nasz wiek.

Polska Unia Seniorów stara się nawiązywać kontakty z różnymi instytucjami, stowarzyszeniami i firmami, by skuteczniej działać na rzecz polskich seniorów.

Rotmistrza Witolda Pileckiego wybraliśmy na patrona naszej organizacji nieprzypadkowo: jest bohaterem walki z dwoma totalitaryzmami, co potwierdza jego niezwykle życiorys i działalność – pełna poświęceń i odwagi.

Poza celami lokalnymi, idea utworzenia Polskiej Unii Seniorów przyświecała chęć współpracy ze strukturami członkowskimi krajów zrzeszonych w Europejskiej Unii Seniorów, która działa pod przewodnictwem dra Bernharda Wormsa. Przyświecającą nam idea jest pozyskanie doświadczeń, mogących znaleźć zastosowanie wśród polskich seniorów. Chętnie też dzielimy się pozyskiwaną w ten sposób wiedzą.

Inaugurując działalność zebranie Polskiej Unii Seniorów – partnera Europejskiej Unii Seniorów, po dokonanej formalnej rejestracji, odbyło się 8 kwietnia 2011 r. w Oświęcimiu.

Unia w mieście pokoju

Polska Unia Seniorów powstała nieprzypadkowo w Oświęcimiu – mieście pokoju, tolerancji i dialogu. Jej misją jest kontynuacja przesłania, według którego to, co wydarzyło się w Auschwitz, powinno być przestrogą dla potomnych. Powstanie PUS, PUS-Regionu Warszawskiego oraz członkostwo w Europejskiej Unii Seniorów w kontakcie

„STARZENIE SIĘ NALEŻY POJMOWAĆ JAKO WYZWANIE I SZANSE. STARSI LUDZIE SĄ WYGRANĄ DLA SPOŁECZEŃSTWA”

Dr Bernard Worms, prezydent Europejskiej Unii Seniorów

z drem Wormsem byłoby niemożliwe bez Janusza Marszałka, byłego prezydenta miasta Oświęcim. Jego starania doprowadziły do włączenia polskich seniorów do struktur Europejskiej Unii Seniorów w Brukseli, której przez szereg lat był wiceprezydentem.

PUS w strukturach Europejskiej Unii Seniorów

30 czerwca 2011 r., w przededniu rozpoczęcia przez Polskę prezydencji, Polska Unia Seniorów została przyjęta do Europejskiej Unii Seniorów. Prezydium Europejskiej Unii Seniorów podjęło tę decyzję jednogłośnie. O tym fakcie poinformował, w obecności ówczesnego (pierwszego) prezesa Polskiej Unii Seniorów, Henryka Łagodkiego, podczas zebrania w Europejskiej Unii Seniorów w Parlamencie Europejskim, prezydent EUS – dr Bernard Worms.

4 sierpnia 2011 r., w podwarszawskiej miejscowości Opacz Kolonia, na kolejnym zebraniu Zespołu ds. Organizacji Oddziału Mazowieckiego Polskiej Unii Seniorów zapadła decyzja założycielska regionu. Statut oddziału zawiera zapis deklarujący, że Region Warszawsko-Mazowiecki PUS jest stowarzyszony z Polską Unią Seniorów oraz Europejską Unią Seniorów.

Przedyskutowano kilka propozycji nazw oddziału. Ostatecznie została przyjęta nazwa: Polska Unia Seniorów – Region Warszawsko-Mazowiecki im. Rotmistrza Witolda Pileckiego. W zebraniu, oprócz prezesa Henryka Łagodkiego, wzięli udział liczni przedstawiciele gminy Michałowice: członkowie rady gminy, zarządu gminy oraz były wójt komisaryczny gminy Michałowice. Dzięki temu nawiązano bliskie relacje z samorządem, które z czasem pozwoliły na upamiętnienie rotmistrza Witolda Pileckiego, poprzez nadanie jego nazwiska rondu w gminie.

Pierwszy prezes zarządu PUS, Henryk Łagodki, walczył pod dowództwem legendarnego rotmistrza Witolda Pileckiego w Powstaniu Warszawskim. Wybór



Po prawej pierwszy prezes Polskiej Unii Seniorów, Henryk Łagodki. Fot. Archiwum PUS



Henryk Łagodki, trzeci od lewej wraz z Zespołem ds. Organizacji Oddziału Mazowieckiego Polskiej Unii Seniorów w składzie: Roman Bedyński – przewodniczący Zespołu (przewodniczący Zarządu Osiedla Michałowice); Stanisław Szałapak – sekretarz Zespołu (rzecznik prasowy Polskiej Unii Seniorów); Janusz Sieciński – członek Zespołu (członek Zarządu Osiedla Michałowice). Fot. Archiwum PUS

nazwy patrona nie był dziełem przypadku. Fundamentem tego wyboru była, zawiązana podczas wspólnej drogi, osobista relacja pomiędzy założycielem, pierwszym prezesem a legendarnym rotmistrzem.

Na spotkaniu założycielskim ówczesny przewodniczący Rady Gminy Michałowice, Paweł Rajski, powiedział: „Historia jest matką mądrości”, czyli stosując się do tej sentencji, należy cieszyć się, że ludzie z całej Europy, którzy posiadają dorobek, wciąż są i chcą być jedną z najaktywniejszych grup społecznych. Europejska Unia Seniorów skupia ludzi, którzy dzielą się swoimi doświadczeniami, swoją mądrością – dla dobra Europy, dla dobra człowieka. Łatwiej zrozumieć działania naszego Stowarzyszenia, poznając założyciela Polskiej Unii Seniorów, który był człowiekiem nietuzinkowym. Staramy się kontynuować jego wartości.

Plany

Zarząd Polskiej Unii Seniorów Region Warszawsko-Mazowiecki im. Rotmistrza Pileckiego planuje szereg kolejnych, interesujących przedsięwzięć. COVID-19 nie stanowi dla nas w tym zakresie przeszkody. Nauczylismy się sami i pomożemy zainteresowanym, jak korzystać z platformy Zoom, telekonferencji, po to aby móc uczestniczyć w życiu równolatków. Nasze działania pozwalają nam na utrzymanie dobrego humoru i radości życia. Nasze Stowarzyszenie czeka na koniec pandemii. Chcemy ruszyć do działania. Jesteśmy otwarci na aktywnych seniorów, szczególnie z Warszawy i okolic.

Seniorzy interesujący się historią, sztuką, problematyką społeczną, ekologią, naukami ścisłymi itp. Seniorzy przyjaźnie nastawieni do członkostwa Polski w Unii Europejskiej. Seniorzy, którzy chcą się zaangażować w działania na rzecz poprawy warunków życia naszej grupy społecznej. Czekamy na Was.

Wszystkie zainteresowane osoby prosimy o kontakt pod adresem: pus.waw@interia.pl #

Nie daj się OSTEOPOROZIE

Osteoporoza to choroba kości. W miarę starzenia się, kości stają się mniej gęste, co prowadzi do złamań – najczęściej w obrębie nadgarstków, kręgosłupa i szyjki kości udowej. Po menopauzie na utratę masy kostnej narażone są kobiety, po 70. roku życia utrata masy kostnej dotyczy już obu płci.

Istnieje duża zależność między aktywnością fizyczną i osteoporozą. Właściwie dobrane ćwiczenia fizyczne mają ogromne znaczenie w leczeniu i zapobieganiu osteoporozie. Ćwicząc, hamujemy utratę masy kostnej. Aktywność fizyczna powinna objąć całe ciało; nie wystarczy skupić się na ćwiczeniach nóg lub górnej części tułowia.

Pamiętajmy jednak, że zmniejszona gęstość kości stanowi przeciwwskazanie do niektórych ćwiczeń, gdyż stanowią one zbyt duże obciążenie dla osłabionych kości. Osoby dotknięte osteoporozą powinny zrezygnować z biegania, jazdy na nartach, łyżwach i aerobiku. Dla nich najbardziej wskazane jest pływanie. Woda odciąża stawy, a to zwiększa komfort ćwiczeń. Pływajmy w spokojnym tempie, nie powodującym zmęczenia. Znakomite są też spacerzy i jazda na rowerze. Zacznijmy od krótkich spacerów i niedługich przejazdów. W miarę nabierania kondycji wydłużamy dystans i czas poświęcony na ten rodzaj rekreacji. Gorąco polecam ćwiczenia izometryczne. Proponowałam je Państwu w ubiegłorocznych numerach „Pokoleń”.

Dla osób dotkniętych osteoporozą polecany jest także spacer z kijkami nordic walking. Prawidłowe posługiwanie się kijkami nie obciąża stawów, a wzmacnia mięśnie tułowia oraz usprawnia układ sercowo-naczyniowy i oddechowy.



**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.

Wyjątkowo ćwiczenia wykonuje Barbara Ludańska, emerytowana pielęgniarka. #

KLATKA PIERSIOWA

Potrzebny jest kijek lub laska i karimata do ćwiczeń lub dywan i koc. Połóż się na plecach, nogi zegnij w kolanach, stopy leżą na podłodze. W rękach trzymasz laskę. Unieś ją za głowę, dotykając podłogi. Opuść ręce w dół i dotknij laską do kolan. **Ćwiczenie powtórz 10 razy.** Oddychaj rytmicznie, wciągaj powietrze przez nos i wydychaj przez usta.



ćw.
1



ćw.
2

Biodra

Usiądź wygodnie na krześle, tak by stopy dotykały podłogi. Między kolanami umieść piłkę lub poduszkę. Ściśnij mocno piłkę kolanami, rozluźnij się i powtórz jeszcze 10 razy.



Kręgosłup

W leżeniu na brzuchu: połóż się na podłodze, złącz nogi i wyprostuj. Ręce zegnij w łokciach i połóż dłońmi w dół. Powoli podnieś głowę, utrzymaj tę pozycję przez kilka sekund i wróć do leżenia twarzą w dół. **Ćwiczenie powtórz 10 razy**, nie spiesz się. Podnosząc głowę wykonaj wdech przez nos, jak opuszczasz głowę, wykonaj wydech.

ćw.
3

Równowaga

Stań między dwoma krzesłami. Ręce połóż na oparciach krzesła. Stań na jednej nodze, a drugą wykonuj wymachy w przód i w tył. Zmień nogę i powtórz to samo. **Wykonaj 10 wymachów każdą nogą.**



ćw.
4



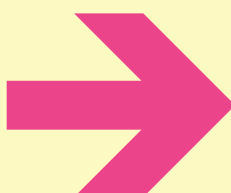
ćw.
5

Nadgarstki

Przygotuj hantle lub małą butelkę z wodą.

Usiądź na krześle, stopy oprzyj na podłodze, nogi ułóż na szerokość bioder. Trzymaj lekką hantlę w jednej ręce i oprzyj przedramię na udzie. Drugą ręką podtrzymaj przedramię. Powoli unieś hantlę ku górze. Przytrzymaj w tej pozycji i opuść do pozycji wyjściowej. **Ćwicz 5 razy jedną ręką i to samo wykonaj drugą.** Ćwicz tylko nadgarstek, nie unosz ręki.

Zapobieganie złamaniom:



- ❶ Usuń w domu śliskie i podwijające się chodniki i dywany.
- ❷ Wykonuj ćwiczenia, które zapobiegają osteoporozie.
- ❸ Noś obuwie, w którym czujesz się bezpiecznie i które dobrze trzyma stopę, np. sportowe obuwie typu „adidasy”.
- ❹ Pod prysznicem połóż matę zapobiegającą poślizgnięciu.
- ❺ Dużo spaceruj i pływaj.
- ❻ Stosuj odpowiednią dietę.



Fot. Shutterstock



TEKST:
MONIKA JUCEWICZ

SZLACHETNE PRAGNIENIA

PODSTAWOWE PYTANIE ZADAWANE W LATACH 70. SETKOM UCZESTNIKÓW GRUPOWEJ TERAPII EGZYSTENCJALNEJ PRZEZ JEJ TWÓRCĘ, PSYCHIATRĘ IRVINA D. YALOMA, BRZMIAŁO: „**CZEGO PRAGNIESZ, CZEGO CHCESZ?**”, WYWOŁYWAŁO BURZĘ EMOCJI PODCZAS WARSZTATÓW POŚWIĘCONYCH BÓŁOM EMOCJONALNYM PO STRACIE BLISKICH.

CZEGO PRAGNIESZ, CZEGO CHCESZ?

Najczęściej odpowiadano na nie: „Chciałabym, żebyś wrócił, jestem taka samotna.” „Chciałabym być znowu zdrowy i młody”, „Pragnę być kochany i szanowany”, „Pragnę, aby moje życie miało sens.” „Pragnę coś znaczyć, czegoś dokonać, chciałabym, by o mnie pamiętano”. Pragnienia te zdają się być zawsze aktualne.

Prace na temat psychologii egzystencjalnej do dziś koncentrują się na tym, co słynny amerykański psychiatra nazywa czterema głównymi „danymi” kondycji ludzkiej: izolacji, bezsensowności, śmiertelności i wolności. Omawia się w nich sposoby, w jakie istota ludzka na nie odpowiada – w sposób funkcjonalny lub dysfunkcyjny.

Ból egzystencjalny, którego doświadczają ludzie szukając pomocy u specjalisty, nie zawsze jest świadomy. Przeważnie zwracają się do niego osoby cierpiące z powodu zwyczajnych problemów, takich jak samotność, pogarda dla siebie,

rozmaite obsesje i uzależnienia, np. od seksu, miłosnej huśtawki nastrojów, nieustannego napięcia, chorobliwej otyłości, przedłużającej się żałoby czy długotrwałej depresji. /Z książki Irvina D. Yaloma, pt. *Kat miłości.*/

W naszych czasach, przy chaosie informacji i niewielkim stanie wiedzy na temat trwałych skutków epidemii, czy niepożądanych efektów poszczepiennych, zwracają uwagę głębokie zaburzenia lękowe i wzrastająca liczba depresji, która dotyka osób do niedawna zdrowych, zadowolonych z życia i dbających o siebie. Dobra kondycja w każdej sferze życia, a zwłaszcza własne zdrowie i samopoczucie, wymknęły się im spod kontroli.

WŁASNĄ DROGĄ DO ŹRÓDEŁ WITALNOŚCI

Czeka nas więc jedno wspólne zadanie, jakie wyłania się z obecnego chaosu: jeśli pragniemy poczuć się lepiej,

musimy poznać siebie w całości i, nie odrzucając ciemnych stron egzystencji, poszukać własnej drogi do źródeł witalności.

„Zdrowie, dojrzałość, a więc pełnia życia daje się zrealizować, jeśli przeciwieństwo jakiejś pożądanej cechy nie będzie negowane lecz zostanie dopuszczone i zaakceptowane. Nie ma „tak” bez „nie”, akceptacji bez odstąpienia, pożądania bez ucieczki, radości bez cierpienia, tak jak nie może istnieć światło bez cienia...” – pisze dr Stephan Lerner w książce pt. *Miłość i strach*, powołując się na takie oto słowa filozofa Herberta Fritscha: „Człowiek jest skazany na ryzyko. Niepowodzenie szkodzi mu mniej, niż złudne bezpieczeństwo. Bóg nie chce poszukiwaczy metafizycznych wyjść awaryjnych, lecz ludzi doskonałych zmysłowo i w sferze ducha.”

Doskonałość, szlachetność – określenia te niegdyś zawierały w sobie prawość, czystość intencji i uczciwość postępowania grup społecznych, pomagającym słabszym i biedniejszym. Szlachetne były ludzkie czyny lub niektóre, wyjątkowe rzeczy, np. dzieła sztuki. Szlachetności nie można było kupić ani dołożyć do żadnej rzeczy, ani czynności, która nie była z natury szlachetną. Obecnie wiele rzeczy i czynności próbuje się „uszlachetniać”, chociaż ta wątpliwa „szlachetność” tonie w morzu sztuczności.

Podobnie można postępować z własnym ciałem, na wiele sposobów poprawiając je i upiększając. Lecz czy można je doskonalić i uszlachetniać? Tak, oczywiście, można, o ile zaspokaja się jego prawdziwe, żywotne potrzeby, systematycznie o nie dbając.

ZAJMIJMY SIĘ CIAŁEM

Zróbmy zatem pierwszy krok w stronę doskonalenia zmysłów i duszy, docierając tam przez ciało, które jest naszą jedyną niezaprzeczalną, naturalną własnością. Do osiągnięcia doskonałości własnego ciała nie są potrzebni pośrednicy. Wsłuchajmy się w zmysłowe sygnały płynące z jego głębi, a wiedza i instynkt pomogą nam w doborze najlepszych sposobów pielęgnacji. Ciało dostarcza dokładnych informacji na temat właściwego wyboru; skóra odrzuca to, co jej szkodzi, ale odwdzięcza się promiennością, gdy zaspokoisz jej potrzeby.

Na początek stwórzmy sobie mały azyl w swoim domu, gdzie można będzie samodzielnie wykonywać delikatne zabiegi, masaże i kąpiele o dogodnej porze.

Koncentrując się na czynnościach sprzyjających zdrowiu, odnajdziemy sekretne źródła własnej witalności, będziemy odprężać się i relaksować, łagodzić bóle, koić nadmierną wrażliwość na bodźce i wzmacniać odporność organizmu. Odzyskamy, potrzebną nam, wewnętrzną harmonię.

Samodzielne doskonalenie naturalnego piękna ciała i ducha wymaga nieco wysiłku, dostarcza jednak prawdziwej satysfakcji uzyskanej z odkrytych w sobie niepowtarzalnych walorów. Systematyczna pielęgnacja chroni cały organizm przed szkodliwymi bodźcami zewnętrznymi, a świadomość posiadania zdrowego i pięknego ciała, ułatwia akceptację siebie i przetrwanie kryzysów.

Dostosowany do trudnej rzeczywistości styl życia gwarantuje nam duże i małe radości każdego dnia, a odkryte źródła witalności budzą zdolność do szlachetnej, bezinteresownej pomocy słabszym, tak bardzo teraz wszystkim potrzebnej. #



TEKST:
MONIKA JUCEWICZ

Pachnący dotyk dla cery dojrzałej

SAMODZIELNY MASAŻ DOJRZAŁEJ TWARZY JEST DELIKATNY. WYKONUJE SIĘ GO SUBTELNYMI RUCHAMI GŁASKANIA I LEKKIEGO OPUKIWANIA CZY UGNIATANIA OPUSZKAMI PALCÓW. TAKI MASAŻ POMAGA ROZPROWADZIĆ REGENERUJĄCY OLEJEK NA TWARZY, SZYI I DEKOLCIE, UŁATWIAJĄC WARTOŚCIOWYM DLA SKÓRY SUBSTANCJOM PRZENIKANIE W JEJ GŁĘBSZE WARSTWY.

Masaż zaczynamy od ruchów głaskania skóry szyi i dekoltu, pokrytej cienką warstwą olejku. Następnie masujemy podbródek i kontury szczęk, delikatnie przesuwając wierzchem dłoni z obu stron ku górze. Następnie wewnątrz dłoni przykładamy lekko z obu stron do skroni i do policzków, włączając olejek w skórę. Kolejno, muskamy okolice oczu opuszkami trzech środkowych palców, a następnie głaszczemy czoło półkolistymi ruchami, od punktu między brwiami na zewnątrz i ku górze.

Krótki automasaż wprowadza olejek w głąb skóry, kojąc podrażnienia, wyciszając grę naczyń i wygładzając zmarszczki. Twarz przybiera wypoczęty i promienny wyraz, cera zostaje odświeżona i wygładzona.

Cerę suchą i zmęczoną masujemy równie delikatnie, lecz w miejscach zwiotczałych (tzw. „chomiki” na podbródku i bruzdy wzdłuż nosa) robimy to dłużej i bardziej intensywnie.

Masaż wonnym olejkiem wzmacnia warstwę ochronną naskórka, chroni wiotką skórę przed utratą wody, usprawnia krążenie krwi i limfy. Sprawia, iż nawilżona i odżywniona cera odzyskuje jędrność i piękny, zdrowy kolor. #

PRZEPIS NA OLEJEK

50 ml olej bazowego: zimno tłoczonego oleju ze słodkich migdałów (dla cery suchej i zmęczonej) lub z kiełków pszenicy (dla cery mieszanej i nadwrażliwej)

5 kropli wybranych olejków eterycznych:

3 krople lawendy + 2 krople szaławii (dla cery mieszanej, wrażliwej) lub 4 krople geranium +1 kropla paczuli (dla cery suchej, wrażliwej).

Olejki te, użyte do masażu lub nałożone jako serum pod krem, mogą zdziałać prawdziwe cuda.



TEKST I ZDJĘCIA:
ANDRZEJ ZAWADZKI

„PRZYPOMINAJKI” Z WOJAŻY

JESTEM PRZEKONANY, ŻE GROMADZENIE MAGNESÓW NA LODÓWKĘ JEST NAJPOPULARNIEJSZĄ FORMĄ ZBIERACTWA, WYSTĘPUJĄCĄ CZĘŚCIĘ NIŻ COKOLWIEK INNEGO – ZARÓWNO TERAZ, JAK I W PRZESZŁOŚCI. POKUSA JEST WIELKA: WYSTARCZY PRZEJŚĆ SIĘ JAKIMKOLWIEK DEPTAKIEM TURYSTYCZNYM, BY SPOTKAĆ DZIESIĄTKI PUNKTÓW SPRZEDAJĄCYCH PRZYMOCOWANE DO MAGNETYCZNEJ PODKŁADKI NAJRÓŻNIEJSZE WYROBY, MAJĄCE BYĆ PAMIĄTKĄ ZE ZWIEDZANEGO MIEJSCA.



Część kolekcji pana Krystyna.
Fot. A. Zawadzki

wielokrotnie, to i kolekcja jest nie dość, że obfita, to na dodatek bardzo zróżnicowana. Tylko w takiej kolekcji Szwajcaria może sąsiadować z Rosją, czy nawet z Meksykiem. Widzę, że pokazując mi poszczególne okazy, o każdym z nich byłby gotów opowiedzieć historię – czasem zabawną, czasem dramatyczną, jak to w podróżach bywa.

MAGNESOMANIACY

Tylko grupa „Magnesomaniacy” na Facebooku liczy blisko siedmuset członków. Niektóre kolekcje mogą imponować mnogością okazów i ich zróżnicowaniem. Pan Krystyn zna dużą część stron kolekcjonerów i komentuje to w następujący sposób: — *Z pewnością są ludzie, którzy mają większe kolekcje niż moja. W tej konkurencji startować nie mam zamiaru, ale chętnie wystartuję w zawodach na magnesy przywiezione osobiście i z autentycznych miejsc. Ja mam tylko takie, to znaczy nie kupuję na targowisku, powiedzmy na Kole, magnesów przywiezionych skądś. Za to rozumiem tych, którzy zbierają magnesy tematycznie. Na przykład znam bardzo dużą kolekcję magnesów w kształcie otwieraczy do butelek z najróżniejszych miejsc świata, albo takie, które mają kształt kopulastych cerkwi z różnych krajów prawosławnych. Takie zbieranie wymaga z pewnością sporo zachodu, choć dziś może się odbywać bez wychodzenia z domu. Podróżowanie to jednak coś więcej. Każdy mój okaz ma swoją historię. Oczywiście wyobraźni widzę zwiedzane miejsca, czasem nawet kram, na którym moje dany okaz kupiłem. Najbardziej zapadają w pamięć te, które nie dość, że egzotyczne, to jeszcze ich nabycie wiązało się z zawarciem znajomości z kramarzem, potargowania się o cenę itp.* Pytam o to, czy są różnice, a jeśli tak

Pan Krystyn Płoski, który zgromadził, jak mówi, koło tysiąca tych magnetycznych cudeniek, nie zbiera ich jednak bez określonych reguł.

— *Przede wszystkim moje okazy pochodzą tylko i wyłącznie z miejsc,*

w których byłem osobiście. Zdarza się, że dostaję od kogoś pamiątkę w postaci właśnie magnesu z podróży, ale nie włączam ich do kolekcji. Są eksponowane oddzielnie – mówi. A ponieważ pan Krystyn był w ponad sześćdziesięciu krajach świata, w niektórych

to jakie, jeśli chodzi o regionalne zróżnicowanie magnetycznych pamiątek.

— *Zdecydowanie wyróżniające się oryginalnością są pamiątki z krajów afrykańskich: to różnego rodzaju maski, czy figury zwierząt z egzotycznego drewna, albo za takie mające uchodzić. Niebanalne są też magnesy z Gruzji, Armenii, Azerbejdżanu. Można tam spotkać wyroby rękodzieła z tamtejszych surowców. Niestety, magnesy europejskie nie mogą zachwycać: są trochę sztampowe, za to tanie, bo pochodzą z masowej chińskiej produkcji i są sprzedawane w dużych ilościach. W krajach Ameryki Południowej i Środkowej wykształciły się miejscowe ośrodki produkcji pamiątek, wśród nich także magnesów. Pamiętam bazary w Peru, czy w Boliwii, gdzie kobiety w barwnych strojach, trochę przypominających nasze łowickie, oferowały całe wory takich pamiątek. Wybrało się laleczkę, one natychmiast przyklejały je kropelką i magnes gotowy. Na drugim biegunie można umieścić pewnego twórcę ludowego z Gambii, który z kawałków baobabu rzeźbił na poczekaniu małe cudenka, sprzedawał je z magnesem, który należało sobie przykleić we własnym zakresie. W każdym razie, samolot wracający z turystami, ma zawsze na pokładzie kilkaset kilogramów magnesików – żartuje pan Krystyn.*

KREATYWNOŚĆ ZBIERACZA

Wiem, że niektórzy robią magnesy samodzielnie. Najczęściej ze zdjęciami członków rodziny lub zwiedzanych miejsc. Znam pewnego podróżnika, który robi sobie selfie na tle zabytkowych budowli, potem je miniaturyzuje, przykleja magnes i takie w pełni oryginalne pamiątki umieszcza na lodówce. Te kupowane są najczęściej zrobione z masy solnej, modeliny, blachy, kaboszonów, czyli na specjalny sposób szlifowanych kamyków, ale także z filcu, tkaniny, no i z plastiku. Ostatnie są zdecydowanie najmniej atrakcyjne, a poza tym szkodliwe dla środowiska – wcześniej czy później taka pamiątka wyląduje jednak w koszu na śmieci, a nie sądzę, by komuś chciało się rozbrać ją i podzielić na kategorie odpadów. Wiele osób ma też problemy z umieszczeniem magnesów na lodówkach, bo obiektów przybywa, a miejsca na lodówkach odwrotnie – blachy jest w nich coraz mniej. Dlatego niektórzy posiłkują się arkuszami blachy



Na kolekcję pana Krystyna powoli zaczyna brakować miejsca.
Fot. A. Zawadzki

przymocowanymi do ściany, bądź tak jak pan Krystyn, specjalną farbą pokrywającą ścianę i przyciągającą magnesy. Czasami twórcy magnesów wykazują się niezwykłą kreatywnością – na przykład widziałem magnes w kształcie sugerującym kontury kraju z napisem „San Escobar”. Zarówno sąsiednie kraje, jak i nazwy miejscowości były wytworem fantazji twórcy. Praktyka wskazuje, że magnesy powstają niemal natychmiast po powstaniu kraju, mamy więc od dawna magnesy Republiki Donieckiej czy Ługańskiej.

— *Kolekcja magnesów, ze względu na to, że jest wystawiona na zewnątrz, wymaga pielęgnacji, przede wszystkim systematycznego odkurzania. Oczywiście można by zamknąć je w jakichś gablotach, ale cały urok polega, według mnie na tym, że są stale i w całej okazałości dostępne dla oka – mówi mój rozmówca. – Pamiętam, że kiedy przeprowadzałem się z Woli na Mokotów, więcej pracy niż*



z meblami było z przeniesieniem kolekcji magnesów. Jej spakowanie, a potem umieszczenie w nowym miejscu zabrało kilka dni, ale dzięki temu żaden okaz poważnie nie ucierpiał. Jasne, że czasem zachodzi potrzeba ponownego podklejenia czegoś, ale to bardzo drobna konserwacja.

Korzystając z okazji, że rozmawiam z tak wytrawnym podróżnikiem, pytam o perspektywę branży turystycznej, o to, czy będziemy podróżowali. – *Ograniczenia w przemieszczaniu się kiedyś miną i znów będziemy jeździli po świecie. Może nie po całym od razu, bo pandemia rozwija się różnie, a tempo szczepień jest chyba jeszcze bardziej zróżnicowane między krajami. Pewnie długo jeszcze nie będziemy mogli swobodnie podróżować do Afryki, czy do niektórych krajów Azji i Ameryki Południowej, ale rynek turystyczny wierzy w odbicie, a w zasadzie już się odbija od dna. Nauczyliśmy się żyć z obostrzeniami, wyrobiliśmy w sobie pozytywne nawyki zachowań. Również touroperatorzy przygotowani są na nową sytuację, więc nie widzę większych zagrożeń na dłużej. Nawyk podróżowania wyrobiło w sobie tak wielu ludzi, że ograniczyć się tego nie da.*

– *A co by pan polecał teraz seniorom, jeśli chodzi o podróżowanie?*

– *pytam. – Proponuję rozpocząć od Polski, gdzie, nawet na Mazowszu, czy na Dolnym Śląsku, jest wiele ciekawych miejsc. Dalsze podróże to jak zwykle Włochy, Grecja, Turcja czy kraje dawnej Jugosławii. Oczywiście, jeśli warunki pandemiczne pozwolą. #*

ISS.



TEKST:
ADAM BOROWICZ

WSPÓŁCZESNOŚĆ I HISTORIA PODBOJU **KOSMOSU**

POCZĄTEK XXI W. KOJARZY MI SIĘ MIĘDZY INNYMI Z TECHNICZNYM I MEDIALNYM SUKCESEM, WYBUDOWANEJ PRZY UDZIALE WIELU KRAJÓW, MIĘDZYNARODOWEJ STACJI KOSMICZNEJ ISS (ANG. INTERNATIONAL SPACE STATION). SKŁADA SIĘ ONA Z KILKUNASTU MODUŁÓW I UMOŻLIWIA PRZEBYWANIE SZEŚCIU CZŁONKÓW STAŁEJ ZAŁOGI (DO 2009 R. MOGŁO BYĆ ICH TYLKO TRZECH). PIERWSZA STAŁA ZAŁOGA ZAMIESZKAŁA NA NIEJ W 2000 R.

Do 2011 roku transport ludzi i materiałów na ISS realizowany był przez amerykańskie wahadłowce (z przerwą na lata 2003 – 2005 spowodowaną katastrofą Columbi) oraz rosyjskie statki kosmiczne Sojuz i Progress. W drugiej dekadzie XXI wieku loty na ISS nieco spowszedniały. Ku mojemu rozczarowaniu pojawiało się też o nich mniej informacji.

Niedawno, bo od 2020 r., funkcję zaopatrzeniową ISS przejął amerykański statek Dragon (pol. smok) firmy SpaceX. Jego przedział załogowy ma postać stożka o średnicy około 3,5 metra, objętości „życiowej” 10 m³ i masie 8 ton. W przedniej części znajduje się mechanizm dokujący. Kapsuła załogowa przystosowana jest do transportu siedmiu osób. W tym kontekście warto sobie spróbować wyobrazić, że wraz z aparaturą muszą się one zmieścić w 10 m³. Rakieta nośna dla pojazdu jest Falcon 9.

Na przełomie pierwszej i drugiej dekady XXI wieku rozpoczął się okres okrągłych, pięćdziesiątych rocznic początkowych etapów badań bliskiej przestrzeni kosmicznej. Do ważniejszych z nich zalicza się start pierwszego sputnika (1957) oraz pierwsze loty załogowe (1961 – 1963). Kolejne, to loty bezałogowych sond księżycowych (Łuna 1 i 2), pierwszego lądowika (Łuna 9) oraz pierwszego bezałogowego pojazdu na orbitę (Łuna 10). Szczególne wrażenie wywarły na mnie załogowe badania Księżyca (statki Apollo 11 – 17, lata 1969 – 1972). Z różnych względów etapy te były mi szczególnie bliskie.

Do odświeżenia wspomnień związanych z wczesnym okresem podboju Kosmosu skłoniła mnie, trochę przypadkowa (okres pandemii), lektura miesięcznika National Geographic Polska (publikacja z lipca 2019 r.). Przypomniała mi, jak na przełomie lat pięćdziesiątych i sześćdziesiątych ubiegłego wieku, w trakcie słuchania audycji emitowanych przez tzw. kołchożnik (przewodowe radio zasilane z tzw. radiowęzła) moją dziecięcą uwagę przyciągnęły informacje związane z lotami pierwszych sputników, a szczególnie załogowych statków kosmicznych.



Suczka Łajka
Sputnik 2.



Alan Shepard,
Freedom 7.

Żałoga Apollo 11.



MISJĘ APOLLO 11 OGLĄDAŁY SETKI MILIONÓW LUDZI.

Garść szczegółów z historii

Pierwszy lot orbitalny żywego stworzenia to lot radzieckiego Sputnika z suczką Łajką na pokładzie (listopad 1957 r.). Pierwsze loty załogowe to lot orbitalny radzieckiego statku Wostok 1 z Jurijem Gagarinem na pokładzie (kwiecień 1961 r.) i suborbitalny amerykańskiego statku Mercury z Alanem Shepardem na pokładzie (maj 1961 r.) oraz Wostok 6 z pierwszą kobietą na pokładzie – Walentyną Tierszkową (czerwiec 1963 r.). Według Chruszczowa, ówczesnego przywódcy ZSSR, lot Tierszkowej oprócz doświadczeń biomedycznych miał pokazać światu równouprawnienie kobiet i mężczyzn w ówczesnym Związku Radzieckim. W kontekście rywalizacji



Jurij Gagarin, Wostok 1.

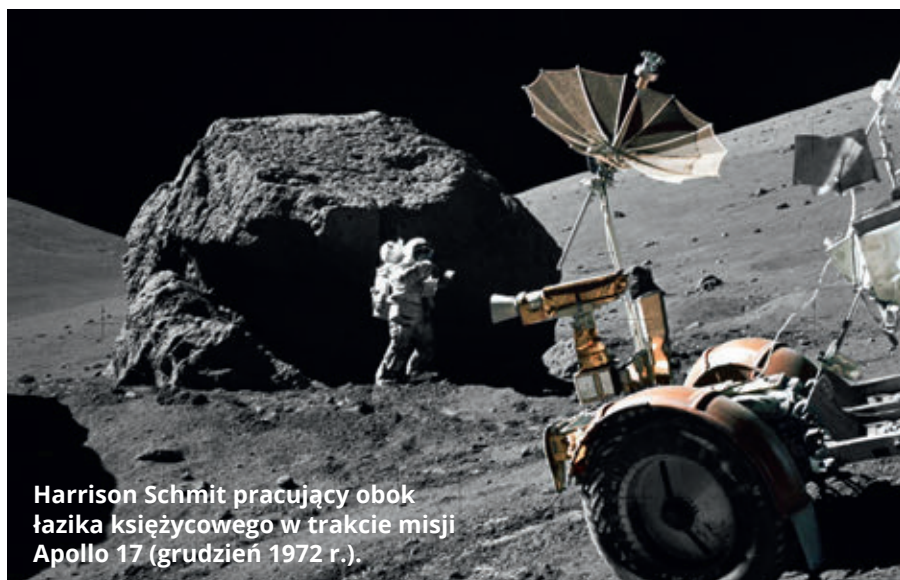


Dragon (statek kosmiczny).



Słynne zdjęcia
Edwina Aldrina
podczas badań
Księżyca.

ZSSR i USA warto jeszcze podkreślić, iż miały one znaczenie nie tylko prestiżowe, ale co warto odnotowania, posiadały również kontekst militarno-polityczny i gospodarczy. Stanowiły świadectwo możliwości militarnych wrogich wówczas państw i systemów polityczno-gospodarczych. Z punktu widzenia gospodarczego otwierały perspektywę dostępu do atrakcyjnych surowców naturalnych, m.in. pierwiastków ziem rzadkich (niezbędne do produkcji zaawansowanych technologicznie podzespołów komputerów, smartfonów, czy samochodów) oraz helu 3 mogącego zrewolucjonizować energetykę (produkcja energii bez dwutlenku węgla i radioaktywnych odpadów). →



Harrison Schmitt pracujący obok łazika księżycowego w trakcie misji Apollo 17 (grudzień 1972 r.).

Christa McAuliffe – lipiec 1985 r.



Trochę wspomnień osobistych

Chciałbym podzielić się paroma szczegółami związanymi z załogowymi misjami na Księżyc. W lipcu 1969 r. Neil Armstrong (dowódca misji) i Edwin Aldrin, jako pierwsi ludzie wylądowali na Księżycu. Na jego orbicie, w kabinie statku Apollo 11, oczekiwał na nich Michael Collins. Na fotografiach widoczni są: Neil Armstrong, Michael Collins, Edwin Aldrin.

Misję Apollo 11, za pośrednictwem ówczesnych, niezbyt doskonałych technologii (nie było Internetu oraz urządzeń z ekranami 4K i 8K) oglądały setki milionów ludzi. Między innymi ja, podczas wakacji w Szczawnicy, w sali jednego z tamtejszych ośrodków wypoczynkowych.

O wydarzeniu tym mówiło się wówczas jako o „wielkim kroku dla ludzkości”. Określenie to oparte jest na cytacie z wypowiedzi Armstronga po pierwszym wyjściu na powierzchnię Srebrnego Globu („To jest mały krok dla człowieka, ale wielki skok dla ludzkości.”). Do dziś mówi się o nim, jako jednym z największych dokonań w historii.

Do dzisiaj misja Apollo 11 oraz poprzedzające ją bezałogowe i załogowe loty Amerykanów i Rosjan oceniane są jako wydarzenia bez precedensu. Wynika to z faktu, iż były one wkroczeniem w obszar mało znany, gdzie życie zależało od dysponowanej wówczas, w porównaniu z dniem dzisiejszym, niezbyt doskonałej technologii.

Z osobistego punktu widzenia chciałbym również wspomnieć, iż na



Sally Ride – czerwiec 1983 r.

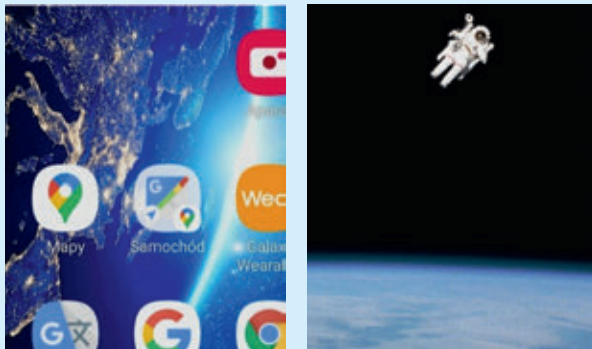
początku lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku udało mi się skorzystać z możliwości obejrzenia w ambasadzie USA oryginalnych materiałów filmowych z księżycowych misji Apollo. Do niedawna przechowywałem drukowane materiały przekazywane uczestnikom tych pokazów. Niestety w trakcie remontu mieszkania uległy zniszczeniu.

Powodzenia misji Apollo 11 – 17 spowodowały, że świat, mimo awarii Apolla 13, uznał iż kompleksowa i dalekosiężna eksploracja naszego systemu planetarnego stała się realna. Z ówczesnych doniesień medialnych pamiętam przewidywania, że w ciągu kilkudziesięciu lat człowiek skolonizuje Księżyc i wyląduje na Marsie, a w dalszej przyszłości zbada bardziej odległe fragmenty naszego układu planetarnego. Z dzisiejszego

punktu widzenia widać jednak, iż przewidywania te były nieco zbyt optymistyczne.

Nawiązując do wspomnianych zasobów naturalnych Srebrnego Globu warto zaznaczyć, iż nie został on jeszcze formalnie rozdzielony pomiędzy poszczególne państwa. Powoduje to, iż w korzystaniu z nich obowiązuje zasada „kto pierwszy ten lepszy”.

Od początkowych etapów podboju kosmosu do dzisiaj, mimo predyspozycji humanistycznych, fascynują mnie nowe technologie oraz badania kosmosu. Stąd decyzje wyboru technicznych kierunków szkoły średniej oraz studiów. Jednym z dowodów na to, że nie jestem w tym odosobniony jest fakt, iż wśród szerokiej gamy obrazów przeznaczonych do indywidualizacji tzw. rolet oraz ekranów startowych popularnych dziś



Przykład – tzw. zrzuty ekranów (ang. screen shots) smartfonu serii Samsung Galaxy S10.

Uwaga:

Zrzuty ekranu w smartfonach zwykle dokonuje się równocześnie wciskając środkowy odcinek klawisza głośności oraz przycisk zasilania. Przechwycony obraz zapisywany jest w tzw. pamięci wewnętrznej urządzenia (ang. main storage), a konkretnie w folderze \DCIM\Screenshots. W przypadku mojego smartfonu tzw. ścieżka dostępu, widziana z poziomu komputera stacjonarnego lub mobilnego, wygląda następująco: Galaxy S10e\Phone\DCIM\Screenshots.

Warto wiedzieć, że umiejętność robienia zrzutów może być przydatna m.in. w pierwszym kontakcie z serwisem urządzeń cyfrowych.

smartfonów, dostępne są zdjęcia pochodzące z kosmosu.

Powrót do współczesności

Na początku trzeciej dekady XXI wieku ludzkość znalazła się w kolejnym z istotnych etapów podboju kosmosu. To, co kilkadziesiąt lat temu wydawało się odległe, w tym realizacja załogowych misji na Marsa (oddalonego od Ziemi o 55 – 400 mln km.), stosunkowo gościnną planetę Układu Słonecznego, dziś planuje się na połowę lub koniec trzeciej dekady naszego wieku. Z kolei perspektywa założenia stałych baz, a w dalszej kolejności bardziej stabilnego życia i eksploatacji zasobów Marsa, mimo znacznego postępu technicznego, wciąż jest odległa. Różne źródła przewidują jej realizację na połowę XXI wieku. Do dzisiaj podjęto kilkadziesiąt prób wysłania sond na Marsa lub jego orbitę, z tego tylko połowę można uznać za udane.

Mówiąc o współczesności podboju kosmosu warto wiedzieć, że oprócz USA i Rosji, w różnym zakresie, bierze w nim udział kilkanaście państw i organizacji. Do krajów wysyłających różnego rodzaju obiekty przy użyciu własnych rakiet nośnych należą m.in.: Japonia i Chiny (od 1970 r.), Francja i Wielka Brytania (od 1971 r., a po powołaniu w 1979 r. Europejskiej Agencji Kosmicznej już w jej ramach), Indie i Izrael (odpowiednio od 1980 i 1988 r.), Ukraina (od 1991 r., współpracuje z Rosją korzystając z jej kosmodromu) oraz Iran i Korea Północna (odpowiednio od 2009 i 2012 r.).

Bardziej zainteresowanym i cierpliwym oraz znającym podstawy języka angielskiego czytelnikom proponuję

KOBIETY SĄ PREDYSPONOWANE DO MISJI KOSMICZNYCH.

wejdzie na stronę NASA (www.nasa.gov) i próbę przejrzania udostępnianych tam materiałów. Szczególnie polecam działy Missions i Galleries. W czasach pandemii aktywność ta pozwoli na konstruktywne spędzenie wolnego czasu.

Ciekawostka

W rozdziale pt. *Kobięca misja w kosmosie* miesięcznika „National Geographic”, przeczytałem, że także w Kosmosie kobiety jedzą i ważą mniej oraz są wytrzymalsze od mężczyzn. Fizycznie i psychicznie są lepiej predysponowane do długotrwałych misji w przestrzeni kosmicznej. W kontekście niezbyt odległych w czasie lotów na Marsa, różnice w ilości potrzebnego pożywienia oraz wadze między mężczyznami a kobietami mogą mieć istotne znaczenie.

Kobiety odczuwają mniej fizycznych dolegliwości związanych z udziałem w długotrwałych misjach. Posiadają również cechy osobowości kwalifikujące je do udziału w misjach kosmicznych. I co ważne w dalszej przyszłości – zaludnianie innych światów będzie wymagać reprodukcji, a to nie jest możliwe bez udziału kobiet.

Badania prowadzone w jednym z amerykańskich centrów medycyny kosmicznej wykazały m.in., że mężczyźni rzadziej ulegają chorobie lokomocyjnej, ale szybciej pogarsza im się słuch. Z kolei kobiety częściej ulegają infekcjom dróg moczowych. Ponadto

wzrok mężczyzn częściej ulega pogorszeniu, rzadziej problem ten dotyczy kobiet. To prawda – zjawiska te odczuwam na własnej skórze.

A czynniki inne niż fizyczne? Istotnym przykładem w tym temacie jest zdolność i umiejętność dogadywania się kobiet zamkniętych przez miesiące czy lata w ograniczonej przestrzeni. Jednak do dzisiaj niewiele wiadomo na temat długotrwałego funkcjonowania damskich załóg w środowisku kosmicznym. Na poprzedniej stronie przedstawiamy zdjęcia amerykańskich uczestniczek takich badań oraz lotów załogowych.

Christa McAuliffe – w styczniu 1986 r. poniosła śmierć na pokładzie wahadłowca Challenger. Rozpadł się on kilkadziesiąt sekund po starcie z Przyłądka Canaveral. Miała być pierwszą nauczycielką uczestniczącą w badaniach i załogowej misji kosmicznej. **Sally Ride** – uczestniczyła w misji Challengera. W kosmosie znalazła się jako pierwsza Amerykanka, a trzecia kobieta w historii.

Wyniki obserwacji zespołów poddanych długotrwałym stresującym sytuacjom (badania tzw. zachowań grupowych) pokazały, że mężczyźni lepiej się sprawdzają w sytuacjach wymagających osiągnięcia celu krótkoterminowego, natomiast kobiety w warunkach długotrwałego dążenia do jego osiągnięcia. Kobiety są również społecznie lepiej przystosowane do kształtowania, doskonalenia i dysponowania wieloma, w tym kontekście niezbędnymi umiejętnościami. Oznacza to, że cechy kluczowe dla realizacji długotrwałych misji kosmicznych są częściej atrybutami kobiet niż mężczyzn. #

DOJRZAŁA TWÓRCZOŚĆ

Poezja. Lidia Kosk

Wiosna

*Idąc skacze po obłokach
błękit wody wlewa w szafir sasanki
który odbija od niebieskości przyłasczek
odpoczywających na poboczach leśnej dróżki*

*Dmuchnęła w pierzaste chmury
rozdzielone okoliły ją i połączyły się w nieokreślone
które płynęło dalej według busoli marzeń
nierozwiniętego kwiatu na drzewie magnolii
pęk zatrzymał się nie rozkładając skrzydeł
jak zmarznięty bocian w spóźniony atak zimy*

*wraca, znów wraca, ześlizgując się
po kulistości ziemi, wynurzając spomiędzy
złotych promieni słońca i różu rozwijających się
płatków kwiatu magnolii*



Fot. Pixabay



Fot. Pixabay



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. *Generacja 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 chóralskie, prezentowane w Ameryce i Europie. W USA ukazało się ponad 80 publikacji tłumaczeń poezji Lidii Kosk w czasopiśmie i antologiach, artykuły i wywiady dla National Public Radio i prasy.

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

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

Fot. Shutterstock



TEKST:
JANUSZ DOBRZYŃSKI

Stanisław Szalay i jego fotografie

STO LAT TEMU, 25 STYCZNIA 1920 R., ODSZEDŁ Z TEGO ŚWIATA WYBITNY WARSZAWSKI FOTOGRAF – STANISŁAW SZALAY. WARTO PRZYPOMNIEĆ JEGO POSTAĆ, DZIAŁALNOŚĆ, PUBLIKACJE I PIĘKNE FOTOGRAFIE, KTÓRE WYKONAŁ.



Fotografia pochodzi ze zbiorów Muzeum Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie. Stanisław Szalay jest pierwszy od lewej, fotografia z albumu rodzinnego.

KORZENIE I RODZINA

Szalay urodził się w 1867 roku w rodzinie węgierskiego pochodzenia. Jego ojciec był lekarzem, aptekarzem i uczestnikiem Powstania Listopadowego.

W 1906 roku Stanisław ożenił się z Heleną ze Skłodowskich, siostrą Marii. Ich córka Hanna, tłumaczka języka francuskiego, została żoną Adolfa Szyllera.

FOTOGRAFICZNA PASJA

W 1898 roku razem z Jadwigą Golcz Szalay założył spółkę (istniała prawdopodobnie do 1905 roku) prowadzącą skład materiałów i przyborów fotograficznych. Firma działała przy ul. Erewańskiej 3 (dzisiaj jest to ul. Kredytowa). Szalay był też jednym z twórców miesięcznika o fotografii „Światło”, publikując w nim teksty i oczywiście zdjęcia. Jego prace można też było zobaczyć w „Tygodniku Ilustrowanym”. Wraz ze swoim teściem, Władysławem Skłodowskim, przetłumaczył z niemieckiego podręcznik fotografii autorstwa Giuseppe Pizzighelliego „Wstęp do fotografii” (1899). Jego autorskimi pozycjami były książki „Jak fotografować. Wskazówki dla początkujących amatorów fotografii” (1900) oraz „Przepisy fotografów miłośników i zawodowych” (1901), obie wielokrotnie wznawiane. Szalay był też współzałożycielem Towarzystwa Fotograficznego Warszawskiego (powstało w 1901 r., później zmieniło nazwę na Polskie Towarzystwo Miłośników Fotografii). W 1902 r. został członkiem warszawskiej Kasy Przewodności i Pomocy dla Fotografów. Dwa lata działał w Komitecie redakcyjnym „Fotografa Warszawskiego”, publikując w nim fachowe teksty. W tym samym roku ukazała się kolejna jego książka: „Pierwsze zasady fotografii”. Opracował również polskie wydanie niemieckiego „Podręcznika fotografii praktycznej” Ernsta Vogla. Kolejną działalnością Szalaya była, prowadzona od 1904 r. →

wraz z Edmundem Grünhauserem, firma fotograficzno-litograficzna. Początkowa jej siedziba mieściła się przy ul. Marszałkowskiej 110, później (od 1905 r.) przy ul. Chmielnej 40. Od roku 1906 pod powyższymi adresami funkcjonował „Skład Materiałów i Przyborów do Fotografii – Stanisław Szalay”. Rok 1908 to czas zaangażowania się fotografa w prace kolejnej organizacji – Polskiego Towarzystwa Krajoznawczego, a konkretnie – Komisji Fotograficznej tego stowarzyszenia. Jeszcze jedna publikacja Szalaya, o której warto wspomnieć, to „Latarnia czarnoksiężska i jej zastosowanie w szkole i przy odczytach” (1907). Kolejną lokalizacją zakładów fotograficznych Stanisława Szalaya była słynna kamienica Pinkusa Lothego przy Alejach Jerozolimskich 34. Dziś stoi tu warszawska Rotunda. Szalay fotografował przede wszystkim architekturę, pejzaże, w jego twórczości znalazło się też miejsce dla fotografii portretowej. Nieobca była mu też fotografia kolorowa. W 1914 r. odbył się jego odczyt zatytułowany „O fotografii barwnej w stanie obecnym”.

JAK FOTOGRAFOWAĆ?

Zajrzyjmy do jednej z książek Szalaya. Będzie to pozycja „Jak fotografować”, wydanie 5. z 1921 r., opublikowane przez Polską Składnicę Pomocy Szkolnych. Książka liczy 62 strony. We wstępie autor pisze, co nazywamy *fotografią*. Jest to więc „sposób, w jaki utrwalamy chemiczne działanie światła na powierzchni uczulonej, aby otrzymać obrazy przedmiotów nas otaczających. Do wyrobu tych obrazów potrzebny jest aparat fotograficzny i różne materiały światło-czułe”. Dalej czytamy o aparatach migawkowych, obiektywach, odległości ogniskowej, matówce, światłosile, przesłonie, migawce, płytach emulsiyjnych i błonach, w tym ich czułości i wywoływaniu oraz bezpiecznym obchodzeniu się z nimi, zdjęciu i wystawieniu, ekspozycji, fotografowaniu wydarzeń sportowych, fotografowaniu w różnych porach roku i dnia, prawidłowym trzymaniu aparatu, wyrobieniu negatywów: materiałach i przyrządach do wywoływania, ciemnicy, procesie



Poznań :
Ratusz, Zbiory
Mieczysława
Orłowicza



Jak fotografować?, aut. Stanisław Szalay, Wyd. Polska Składnica Pomocy Szkolnych, 1921.



Wilno: Ostra Brama; Zbiory Mieczysława Orłowicza, przed 1920 r.

wywoływania i utrwalania, przechowywaniu negatywów, wywoływaniu automatycznym. Dalej następuje przedstawienie jeszcze raz całego procesu wywoływania w skrócie, punkt po punkcie. Kolejnym opisanym etapem powstawania fotografii jest wyrób pozytywów – tworzenie odbitek. I znów przychodzi pora na podsumowanie: „Wyszczególnienie wszystkich robót fotograficznych od zdjęcia aż do gotowej odbitki”. Pod koniec mamy jeszcze rozdział „Wybór aparatu i obiektywu, utrzymanie przyrządów, wskazówki na podróż”.

Wszystkie zagadnienia opisane są prostym, jasnym językiem, ilustrują je też starannie wykonane ryciny i reprodukcje fotografii.

Oto kilka rad z książki „Jak fotografować?”, które mogą przydać się i dziś: „Fotografie widoków w dzień bardzo pochmurny wymaga większej wprawy; fotografie takie bywają zwykle płaskie i bez życia”. „Chcąc zdjąć np. bawiące się dzieci, należy aparat trzymać na wysokości mniej więcej 75 cm od ziemi”. „Położenie aparatu podczas fotografowania powinno być takie, żeby tak przednia, obiektywowa, część aparatu, jak również i tylna (...), były pionowe,

a podstawa aparatu – pozioma”. „Ostrość obrazu, tj. dokładność jego szczegółów, zależy także bardzo od tego, czy fotografujący trzyma aparat silnie i czy stoi spokojnie”. „Fotograf powinien mieć słońce albo zupełnie za plecami, albo z prawej lub lewej strony tak, żeby mu nigdy nie świeciło wprost na soczewkę obiektywu”. „Przy wyborze aparatu trzeba sobie przede wszystkim zdać jasno sprawę, do jakiego celu ma on służyć, jakiego rodzaju zdjęcia i w jakich warunkach mają być nim wykonywane, wreszcie

określić przybliżoną sumę, przeznaczoną na nabycie przyrządu”. „Aparat, zwłaszcza kosztowniejszy, powinien mieć futerał do noszenia przez ramię. Trzeba go chronić od pyłu i wilgoci, co pewien czas okurzać starannie zewnątrz i wewnątrz, szczególnie po dłuższej bezczynności, lub przed większą wycieczką”. „Przed podróżą sprawdzić starannie działanie wszystkich części przyrządu, oczyścić i odkurzyć aparat, wytrzeć szkła obiektywu” [zachowano pisownię oryginalną].

WYSTAWA „KRAJOBRAZ POLSKI”

Stanisław Szalay miał też swój udział w niezwykłym wydarzeniu zorganizowanym w 1912 roku przez Polskie Towarzystwo Krajoznawcze (Komisję Fotograficzną). Chodzi o wystawę „Krajobraz Polski”, na której z rozmachem prezentowano zdjęcia naszego kraju (nieistniejącego przecież ówczesnie na mapach), obrazy i publikacje. Już sama nazwa wystawy, którą znajdujemy w „Ziemi” (organie prasowym PTK) dawała do myślenia: początkowo w nazwie było słowo „polski” pisane z małej litery, a więc był to przymiotnik, ale piszący o wystawie z czasem zmienili małą literę „p” na „P” duże. Nie trzeba tłumaczyć, dlaczego tak postąpiono.

Wanda Skowron nazywa tę wystawę wydarzeniem „o ogromnym, wielokierunkowym bo społecznym, artystycznym i politycznym znaczeniu”¹. Prezesem Komitetu Prezydium wystawy był znany krajoznawczy działacz, współzałożyciel PTK, Kazimierz Kulwiec. W Komitecie byli też m.in. tacy krajoznawcy jak Aleksander Janowski, Stanisław Thugutt, Mikołaj Wisznicki.

Wystawę otworzono w Wielkiej Sali warszawskiego ratusza dnia 1 marca 1912 r.

Wśród fotografów, których prace prezentowano na wystawie był m.in. Jan Bułhak. Stanisław Szalay, bohater naszego artykułu, prezentował zdjęcia na szkle zarówno jako fotograf indywidualny, jak też pod szyldem swojego zakładu.

W sumie odwiedzający, a było to prawie 20 tysięcy osób, mogli obejrzeć wielką liczbę ponad tysiąca fotografii, prezentowanych do 31 marca.

SPUŚCIZNA SZALAYA

Jak już wspomniano, Szalay zmarł, po długiej chorobie, w 1920 r. Pochowany został na stołecznych Powązkach. Gdzie dziś zapoznać się możemy z jego dorobkiem? Spadkobiercy ofiarowali spuściznę po fotografii bibliotece Polskiego Towarzystwa Miłośników Fotografii w Warszawie. Zbiór jego szklanych diapozytywów posiada też Muzeum Historii Fotografii im. Walerego Rzewuskiego w Krakowie. Kilka publikacji i zdjęć możemy znaleźć też w internetowych bibliotekach, których wspólną wyszukiwarkę prowadzi Federacja Bibliotek Cyfrowych (fbc.pionier.net.pl) oraz na innych stronach WWW. Mam nadzieję, że podróż w czasie z bohaterem tekstu będzie dla Czytelników „Pokoleń” niezwykłą przygodą! #

Bibliografia

1. *Polski Słownik Biograficzny* (udostępniony dzięki uprzejmości Centralnej Biblioteki PTTK)
2. *Wystawa „Krajobraz Polski” – 1912 ze szczególnym uwzględnieniem Działu Fotograficznego*, aut. Wanda Skowron, dostępny on-line: https://khit.pttk.pl/teksty/Wystawa_Krajobraz_Polski-1912_w_skowron.pdf [dostęp: 21 stycznia 2021 r.]
3. *Jak fotografować?*, aut. Stanisław Szalay, wyd. 5, Warszawa, wyd. Polska Składnica Pomocy Szkolnych, 1921, dostępny on-line: <https://polona.pl/item/jak-fotografowac,NzU4NjQzOTM/4/#info:metadata> [dostęp: 20 stycznia 2021 r.]

Krzyżówka

wiązy szy-pułkowe BN na Ochocie	łarm Ratusz Arsenał na głowie rektora	szarowani obywatele Agnieszka Radwańska	komedia z Papkinem para szyn	podkład pod haft kara za cara	pyton z „Księgi dżungli” znosi jaja	jedno-różnizne w Aninie	lody po obiedzie	połują na antylopy utwór wierszem	nagość w sztuce
		10				4			
plyta Marii Peszek ... alpejskie						student WUM-u tkanina na obicia			
			1			draś-niecie głębia wod	13		hipote-tyczny lek na wszystko
jedzony z airanem puszysty ogon			wznoszo- ne za zdrowie			stan uniesienia		miesz- kanka stolicy Japonii	5
	11		Król ... Szekspira stolica Kanady		wieczko zegarka z koroną na dworze				miesz- kanka Teheranu
Kró- lewski, z Nowym Światem	teatr na Targowku	zbudował arke z Ponta Delgada		największy z Trojmiasta gnębi poddanych				zbiór wywiadów Teresy To- rańskiej	
		2	starożytne liczydło	ssak z Himalajów liczy 30 członków	6	ptaki z rodziny papugo- waty	odkryty wagon towarowy	rozciąg- niety okrąg	cyrk lodow- cowy
np. saletry towar za towar									15
								9	pieniądź Japoński
wada Sarmaty autor „Winnetou”	7				słowo				kucharz okrętowy
			złotówki na poczet						3
					8	rzeka i stan w USA			

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	----	----	----	----	----	----

Na dobry humor



Rys. Dariusz Pietrzak

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

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

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

**Biuro Porad Obywatelskich
Stowarzyszenia Centrum
Informacji Społecznej CIS
od 1996 roku wspiera
mieszkanki i mieszkańców
Warszawy w rozwiązywaniu
trudnych sytuacji życiowych.**



Nasze porady są bezpłatne, poufne i bezstronne.

**Zapraszamy z każdym problemem, udzielamy wsparcia m.in.
w sprawach mieszkaniowych, rodzinnych, zadłużeń,
upadłości konsumenckiej, świadczeń/zasiłków,
dziedziczenia.**

**Porady są świadczone przez profesjonalnie przeszkolone
doradczynie i doradców obywatelskich.**

W sprawie porad prosimy o kontakt telefoniczny lub e-mailowy:

w godz. 8:00-14:00

w godz. 14:00-18:00

tel: (22) 350 72 51

tel: (22) 350 72 51

tel: (22) 22 828 12 94

tel: (22) 882 504 456

e-mail: bpowarszawa@gmail.com

Projekt współfinansuje
m.st. Warszawa



**Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych**



**Większość Polaków nie zna swoich praw. Pomóż nam to zmienić.
Przeznacz 1% podatku na rozwój poradnictwa obywatelskiego.
Stowarzyszenie Centrum Informacji Społecznej
00-362 Warszawa, ul. Gałczyńskiego 3
KRS 0000101748**

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

