## Nie pytaj, co robią inni

Relacje Polska-Azja w dobie światowego kryzysu **str. 2**

## Bez próby generalnej. Rodzina w obliczu pandemii

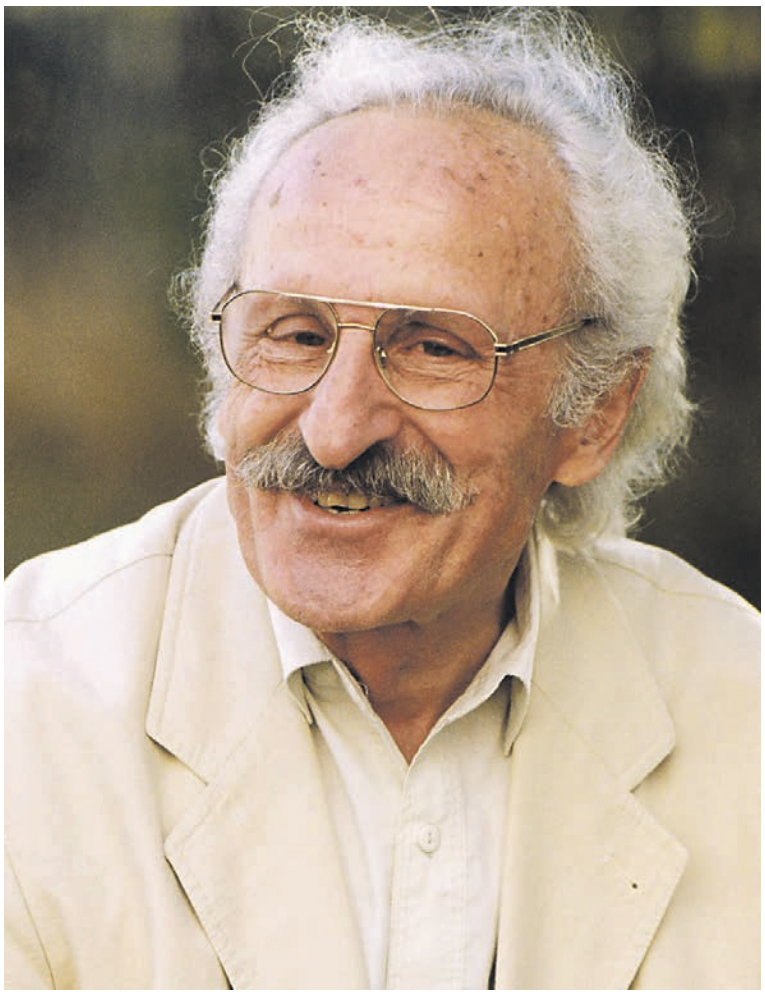
Nikt nie przygotował nas na życie bez pędu, bez możliwości swobodnego korzystania z dobrodziejstw świata, bez dotyku społecznego i bez wolności **str. 8**


# PO GODZINACH

MAGAZYN WARSZAWSKI

**kwiecień** 2020 nr 2(3)


# Może ten świat zmądrzeje?



Fot. AKPA

## O życiu i aktorstwie z Franciszkiem Pieczką rozmawiają ks. Andrzej Chibowski i Bartosz Wieczorek.

**Panie Franciszku, jak wyglądało pana dzieciństwo i lata młodzieńcze, jak wspomina pan swoich rodziców i rodzinny Godów?**

Urodziłem się w Godowie nad rzeką Olzą przy samej granicy. Była nas szóstka rodzeństwa. Ja byłem najmłodszy. Trudno porównywać to do dzisiejszych czasów, żyło się skromnie. Ojciec był górnikiem, przez dłuższy czas był bezrobotny i wtedy musiał utrzymywać całą rodzinę z pracy na roli. Był kawałeczek pola, koło hektara. Ojciec to jakoś obrabiał, żeby nas wyżywić. Pamiętam swego ojca, kiedy szedł za pługiem. Nie miał koni. W zaprzęgu szły krowy. Pamiętam, jak ojciec, ubrany w kamizelkę od starego garnituru pchał pług, aby pomóc krowom, bo przecież one musiały jeszcze całej rodzinie dawać mleko.

**Jak wyglądało codzienne życie śląskiej rodziny? Jaką rolę pełniła w życiu waszej rodziny wiara? Jakie były relacje dzieci z rodzicami?**

Mój dom rodzinny był bardzo wierzący. Przez pewien czas ojciec był nawet kościelnym. Ja jako młody chłopak przez pewien czas byłem organistą w kościele – nie na pełnym etacie, bo głównym organistą był mój wujek. Jak był odpust w Godowie, to zbieraliśmy na niego jakieś grosiki – dosłownie. Na odpuście były stragany z szklokami – to były takie landrynki. Rodzice mówili nam: „Rano to nie kupujcie,

Dokończenie na str. 12

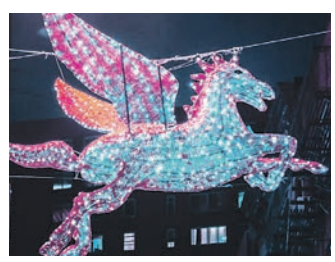
## W tym numerze:

**Pół miliarda złotych dla kreatywnych z Mazowsza!**

Szymon Radtke – o konkursie „Szybka ścieżka dla Mazowsza” **str. 3**

**Dramat, nadzieja, zmartwychwstanie**

To, co było dotąd jedynie fantazją filmów science-fiction na naszych oczach staje się ponurą rzeczywistością **str. 7**



**To jest wojna o przetrwanie...**

Felieton Bartosza Sokolińskiego **str. 11**

Święta Wielkanocne
są świętami triumfu życia nad śmiercią,
dnia nad nocą, radości nad smutkiem.
Niech Zmartwychwstały Chrystus
da wszystkim ludziom radość,
pokój i nadzieję.

Redakcja

GOSPODARKA

# Nie pytaj, co robią inni...

## Relacje Polska-Azja w dobie światowego kryzysu

Janusz Piechociński

**Najważniesze, aby w maksymalnie dobrej kondycji, z najmniejszymi stratami przejść przez ten trudny okres.**

Wólka Kosowska, koncert z okazji 70-lecia ChRL.

Rozpoczęcie Nowego Roku diaspory wietnamskiej na Mazowszu.

Pierwsze informacje o epidemii w Wuhan dotarły do nas na koniec stycznia. Na początku lutego w Izbie Przemysłowo-Handlowej Polska Azja podjęliśmy solidarne działania dotyczące pomocy dla Chin. Izba wraz z Chińsko-Polską Izbą Gospodarczą, na czele której stoi nasz dobry partner, pan prezes Han Baohua i szef Sekcji Chiny Izby Polska-Azja, pan Felix Wang, zbierała środki finansowe, poszukiwała potrzebnego w Chinach sprzętu specjalistycznego, organizowała logistykę szybkich dostaw sprzętu medycznego.

### Pomocna dłoń

W tamtych dniach to działanie potwierdzało nie tylko symbolicznie naszą solidarność i przyjaźń. Braliśmy także udział w inicjatywie Warszawskiej Izby Gospodarczej, jedynego tego typu wydarzenia na świecie, koncertu charytatywnego „Solidarni z Wuhan" w Filharmonii Narodowej w Warszawie. To wtedy na koncercie padły jakże ważne słowa Ambasadora ChRL w Polsce pana Liu Guangyuan: „Strona chińska deklarując współpracę w zakresie walki z epidemią i pomoc Polsce w zwycięstwie nad chorobą, przywołuje powiedzenie: prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie".

Przesłaniem naszego działania było: nie bądźmy obojętni, nie mijajmy problemu tylko dlatego, że zaistniał osiem tysięcy kilometrów od nas. Wirus nie uznaje granic. Atakuje globalnie. Niestety, bardzo szybko okazało się, jak aktualne to słowa. I to Europa, Polska i Polacy potrzebują dziś wsparcia w walce z wirusem. Dzisiaj, jakże aktualne i ważne są słowa Ambasadora, pana Liu Guangyuan. „Strona chińska nigdy nie zapomni o pomocnej dłoni wyciągniętej przez rząd Polski i Polaków w stronę Chin, gdy te walczyły z epidemią."

Ambasador Chin w Polsce Liu Guangyuan poinformował, że rząd chiński zadecydował o przekazaniu stronie polskiej wyrobów ułatwiających walkę z epidemią. Do Polski trafi kilkadziesiąt tysięcy sztuk środków ochronnych i certyfikowanych testów wykrywających COVID-19. Polski rząd i polskie firmy mogą zakupywać niezbędne dla nas środki medyczne w dużych ilościach.

Izba Polska-Azja, z kierownictwami największych w UE Azjatyckich Centrów Handlowych w Wólce Kosowskiej, zaangażowała się w podniesienie bezpieczeństwa w kontaktach azjatycko-polskich, zabezpieczenia handlu i kontaktów w Centrum Handlowych, gdzie obok wielotysięcznej społeczności azjatyckiej pracuje stale ponad sześć tysięcy Polaków. Wspieraliśmy zakup środków sanitarnych i co gospodarczo równie ważne, koordynowaliśmy odbudowę relacji przedsiębiorców, znacząco utrudnioną w styczniu i lutym sytuacją w Chinach, a od pierwszych dni marca w Polsce.

W związku z rosnącymi zagrożeniami i podjętymi decyzjami ograniczającymi przemieszczanie się, organizacje misji i spotkań, forów, kongresów czy spotkań B2B nie tylko Izba, jej Członkowie i Partnerzy musieli znacząco zmodyfikować dotychczasowe formy działania i zachowując maksymalne bezpieczeństwo sanitarne i biznesowe podjąć nowe formy podtrzymujące relacje gospodarcze kooperacyjnych, wspierania się w redukcji strat wynikłych ze zdarzeń nadzwyczajnych.

### Monitorowanie problemów

Nie znamy jeszcze pełnego zakresu problemów i czasu ich występowania, ale nie zapominajmy dzisiaj, w tym trudnym momencie, że trzeba wprowadzać zmiany i jeśli to możliwe ograniczać straty biznesowe.

Trzeba także monitorować zaistniałe problemy, aby po przejściu epidemii i jej konsekwencji, wprowadzić także do funkcjonowania biznesu niezbędne, trwałe zmiany i zabezpieczenia na przyszłość.

Intensyfikować będziemy internetowe kontakty z Partnerami reprezentującymi azjatycki biznes w UE: Izby, Stowarzyszenia, działy ekonomiczne Ambasad, przedstawicielstwa Agencji Handlu i Inwestycji, filie europejskie azjatyckich firm.

Właśnie dlatego w dniu 16 marca wraz z naszymi azjatyckimi Przyjaciółmi w Polsce oraz organizacją biznesu Przedsiebiorcy.pl podjęliśmy decyzję o uruchomieniu Centrum Pomocy i Informacji Izby Polska-Azja.

To bardzo prosty mechanizm pomocowy dla polskich i azjatyckich firm. Wystarczy pod adres info@polandasia.com, wysłać w języku polskim, angielskim, chińskim, koreańskim, tureckim, arabskim, rosyjskim, koreańskim lub japońskim informacje o problemach firm, o potrzebnych produktach, materiałach czy usługach, ofertach dostaw czy usług. Te informacje są analizowane i przekazywane do naszych Partnerów. W trybie pilnym szukamy sposobu rozwiązania problemów firm, ułatwień i pomocy w handlu, dostawach, transporcie, weryfikacji ofert, uzyskaniu wiarygodności, sposobów płatności.

W trudnych początkach 2020 roku dobrze o tym wiemy, że razem możemy więcej.

> **Strona chińska nigdy nie zapomni o pomocnej dłoni wyciągniętej przez rząd Polski i Polaków w stronę Chin, gdy te walczyły z epidemią.**

Polska-Azja. Wszystko po to, aby w maksymalnie dobrej kondycji, z najmniejszymi stratami przejść przez ten trudny okres.

Jednocześnie, kiedy nadeszły duże utrudnienia w kontaktach i azjatycko-polskim dialogu, nie możemy zaniechać podtrzymywania skutecznych relacji, usprawniania ciągów

**Janusz Piechociński**
Wicepremier, Minister Gospodarki w latach 2012-2015
Prezes Izby Przemysłowo-Handlowej Polska-Azja

PO GODZINACH
MAGAZYN WARSZAWSKI

WYDAWCA:
INDEPENDENT MEDIA COMPANY

REDAKTOR NACZELNY:
Bartosz Wieczorek
bartosz.wieczorek@pogodzinach.info

DYSTRYBUCJA:
Aglomeracja warszawska

ZDJĘCIA:
Zasoby własne

OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD:
Agencja Wydawnicza IDEAPRESS

BIZNES

> Co jest takiego atrakcyjnego w „Ścieżce dla Mazowsza”? Jest to konkurs dedykowany w całości dla przedsiębiorców z województwa mazowieckiego. Inne, podobne konkursy są kierowane w znaczącej części do pozostałych województw, traktując Mazowsze jako region najbardziej rozwinięty.

# Pół miliarda złotych dla kreatywnych z Mazowsza!

**Temat składanych wniosków może dotyczyć każdej innowacji bez względu na branżę; może to być innowacja zarówno produktowa, jak i procesowa.**

**Szymon Radtke**
przedsiębiorca

Każdy z pewnością słyszał o programach dotowanych ze środków unijnych skierowanych do różnych grup beneficjentów. Jeden z nich zasłużył na szczególną uwagę, gdyż jest bardzo atrakcyjny i dotyczy naszego województwa – to konkurs o nazwie „Szybka ścieżka dla Mazowsza” (nr konkursu 3/1.1.1/2020) organizowany przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju (NCBR). O co w nim chodzi? Każdy, kto prowadzi nawet mały biznes, wie, jak trudne jest sfinansowanie nowych pomysłów na nową lub ulepszaną usługę, technologię czy po prostu produkt. To wyzwanie organizacyjne, ale przede wszystkim – finansowe. A pewnie każdemu przedsiębiorcy przychodzi nieraz do głowy pomysł na coś nowatorskiego lub znacząco ulepszonego od tego, co dziś oferuje sam przedsiębiorca czy w ogóle – rynek. Wspomniany konkurs jest właśnie po to, aby takie świetne inicjatywy nie pozostały w sferze wyłącznie pomysłów, ale aby móc je zrealizować!

## Zalety konkursu

Co jest takiego atrakcyjnego w „Szybkiej ścieżce dla Mazowsza”? Kilka rzeczy. Po pierwsze jest to konkurs dedykowany w dużej mierze dla przedsiębiorców z woj. mazowieckiego realizujących projekt w całości lub częściowo w województwie mazowieckim. Inne, podobne konkursy są kierowane w znaczącej części do pozostałych województw, traktując Mazowsze jako region najbardziej rozwinięty. Po drugie – do konkursu może przystąpić każdy przedsiębiorca, bez względu na wielkość jego firmy i formę jej organizacji. Równie dobrze może to być jednoosobowa działalność gospodarcza, jak i dowolna spółka. Dalej – do współpracy możemy zaprosić podwykonawców lub konsorcjanta, którymi mogą być inne firmy lub uczelnie czy instytuty badawcze. I kolejna sprawa: to jest konkurs horyzontalny, to znaczy, że temat składanych wniosków może dotyczyć innowacji z prawie każdej branży – zakres tematyczny konkursu musi się tylko wpisywać w jedną z Krajowych Inteligentnych Specjalizacji i dotyczyć innowacji na poziomie co najmniej kraju – może to być innowacja zarówno produktowa (nowy lub ulepszony produkt), jak i procesowa (czyli np. nowatorska metoda wykonywania jakiś rzeczy czy procedur).

Budżet tego konkursu to równo 500 milionów zł. To spora kwota. A na co może być wydana? Na wynagrodzenia osób biorących udział w projekcie, na koszt świadczenia pracy przez podwykonawców, na aparaturę badawczą (szczególnie odpłatne korzystanie lub amortyzację) i zakup materiałów oraz na prace przedwdrożeniowe. Wydatki na prace badawcze są dofinansowywane do 80 proc. ich wartości, w prace rozwojowe – 60 proc.. Ale jest jeszcze jedna dobra wiadomość – do końcowej sumy wydatków dopisywane jest dodatkowe 25 proc. i taka liczba dopiero stanowi całkowity budżet projektu. Te 25 proc. to tak zwane koszty ogólne, których nie trzeba nawet dokumentować. Co to oznacza w praktyce? A to, że przy mądrym gospodarowaniu środkami, ilość pieniędzy potrzebnych na wkład własny realnie zmniejsza się do kilkunastu procent całego budżetu.

## Samemu lub z pomocą

Czy trudne jest napisanie takiego wniosku? To zależy. Cały wniosek pisze się poprzez Internet w narzędziu udostępnionym przez NCBR, tzw. generatorze wniosków. Technicznie nie jest to trudne, poza tym do konkursu przygotowana jest obszerna dokumentacja, w tym instrukcja wypełniania wniosku. Najważniejsze, aby pomysł na prace badawczo-rozwojowe był dobrze rozpisany i precyzyjnie oszacowany budżet na realizację wszystkich prac i niezbędne zakupy (czyli zgodny z obowiązującymi obecnie na rynku cenami na pracę specjalistów czy zakup materiałów i urządzeń). Oczywiście nie każdy ma wrodzony talent do zwięzłego opisywania rzeczy skomplikowanych. Ale i na to jest rada. Na rynku działa sporo firm świadczących usługi w zakresie napisania wniosku, a w razie uzyskania dofinansowania – również jego rozliczania z NCBR. Wystarczy poszukać, kto na tym rynku działa od lat i ma sporo referencji. To nie jest trudne.

Wnioski można składać pomiędzy 9 kwietnia a 14 maja 2020r. Ocena wniosku trwa kolejne 90 dni, w trakcie których nastąpi spotkanie wnioskodawcy z tzw. panelem ekspertów, czyli osobami oceniającymi wniosek i pytającymi o każdy zaplanowany w projekcie aspekt. Takie spotkanie odbywa się w siedzibie NCBR na ul. Nowogrodzkiej w Warszawie.

Czy warto? Z całą pewnością! I jako praktyk potwierdzam i zachęcam! Więcej na stronie www.ncbr.gov.pl

WYCHOWANIE

# Edu-kwarantanna, czyli sam na sam z własnym dzieckiem

**Szkoły zamknięte na głucho do Wielkanocy, a może i dłużej. Dla dzieci raj (chwilowo). A dla nas, rodziców? Raj trochę mniejszy. Czy damy radę przetrwać i nie zwariować?**

Yvette Żółtowska-Darska

fot. Kelly Sikkema/unsplash

Oczywiście, że damy, ale mam dla Was dwie wiadomości. Dobrą i złą. Najpierw ta gorsza. Magicznej różdżki nie ma. Dzieci są dziećmi i szybko się nudzą. Taki ich urok. A dobra? Nasze pociechy są naprawdę mądre i całkiem dobrze potrafią zająć się same sobą. Nawet bez wifi i smartfona. Potrzebują tylko pewnych sprzyjających okoliczności. Jakich?

## Potrzeba uwagi

Zacznijmy od tego, że dzieci potrzebują czuć, że są dla nas ważne. Mało tego. Co jakiś czas chcą to osobiście sprawdzić i oczekują naszej uwagi. Teraz – kiedy z powodu kwarantanny wszyscy siedzimy w domach – potrzeba uwagi uaktywnia się w nich ponad normę (ale na pewno zauważyliście, że kompletnie znika, kiedy same grają w Fortnite'a albo przeglądają Instagram).

Co ciekawe, dzieci wcale nie chcą, byśmy zajmowali się nimi jakoś szczególnie długo, bo – jak łatwo zgadnąć – nami też się szybko nudzą. Tak naprawdę potrzebują naszej uwagi raz na jakiś czas przez kilka, kilkanaście minut. Trochę na zasadzie: „Mamo, zobacz, jak się fajnie sama bawię" albo „Tato, heloł, jestem tu, widzisz mnie?".

## Dziecko-barometr

O potrzebie uwagi wszyscy, oczywiście, wiemy. Więc kiedy nasze dziecko przybiega pokazać narysowanego przez siebie Buzza Astrala, odrywamy się przykładnie od kompa, rzucamy okiem na rysunek i, starając się nie dać po sobie poznać, że wolelibyśmy nadal pisać nasz reforcast, mówimy entuzjastycznie: „Wow! Super, Juleczko. Ekstra rysunek." Po czym dodajemy: „Ale wiesz, córciu, że ja teraz pracuję? Zobaczę potem, dobrze?"

Działa? Średnio. Julcia jakoś niemrawo cieszy się z naszych pochwał, a chwilę potem oznajmia, że się nudzi i pyta, czy może włączyć komputer.

Czemu? Bo gdybyśmy umieli czytać w jej emocjach, okrzyk „Mamo, tato, popatrzcie!" odczytalibyśmy zupełnie inaczej. „Mamo, tato, kocham Was. Zależy mi na Was. Dlatego oderwijcie się, proszę, od swoich laptopów (siedzicie nad nimi dłużej niż mi pozwalacie przez cały dzień). Obejrzyjcie dokładnie mojego Buzza Astrala (a nie tylko rzućcie okiem). Zobaczcie, że je pizzę hawajską (te żółte placki na pizzy to ananas). A potem dalej sobie pracujcie. Ja muszę narysować jeszcze Chudego i Pana Bulwę. Bo oni wszyscy razem poszli na tę pizzę, wiecie?"

A tak? Julka jak barometr wyczuła, że choć chwalimy, myślami jesteśmy całą galaktykę od jej Buzza Astrala i pochwały mają ją tylko spławić. Nie dziwota, że odechciało jej się rysować.

## Na wyłączność

Parę chwil z rodzicem na wyłączność – o tym marzą nasze dzieci. Na taką „wyłączną wyłączność". Tylko my, one i ich praca, zainteresowania. Dla nich rysunek Buzza Astrala jest dziś równie ważny jak dla nas ów reforcast, który właśnie robimy. Zresztą nikt nie mówi, że musimy odrywać się natychmiast. Możemy przecież powiedzieć, że zamkniemy jakiś etap pracy i za jakiś czas obejrzymy rysunek dokładnie (ale wtedy nie ma zmiłuj, pilnujemy, by tak się stało).

I jeszcze coś. Naszą Julkę interesuje, czy DOKŁADNIE WIDZIMY to, co ona narysowała. Dlatego pochwały typu „świetnie", „wow", „brawo" wcale nie działają tak, jak byśmy chcieli. Są zbyt ogólne, choć oczywiście, sto razy lepsze niż ukryta krytyka w stylu „A czemu narysowałaś czerwone niebo, kiedy ono jest niebieskie?".

> **Mamo, tato, kocham Was. Zależy mi na Was. Dlatego oderwijcie się, proszę, od swoich laptopów (siedzicie nad nimi dłużej niż mi pozwalacie przez cały dzień). Obejrzyjcie dokładnie mojego Buzza Astrala (a nie tylko rzućcie okiem).**

## Widzę Buzza Astrala w pizzerii

Dlatego, kiedy już oderwiemy się od tych naszych maili, pamiętajmy – nie zachwyty, ale detale są ważne. Nie na darmo mówi się przecież, że diabeł tkwi w szczegółach. A z tymi szczegółami to idźmy po bandzie. „Ooo, widzę, że lubisz Toy Story... A co on tu je?!... Pizzę? Hawajską?... Jak się nazywał ten jego kumpel w kapeluszu?..." Im więcej pytań, tym lepiej. Im dokładniej opiszecie, co widzicie na rysunku, tym bardziej uszczęśliwicie swoje dziecko. No a jak się już na dobre rozkręcicie, możecie wspiąć się na Himalaje rodzicielskiej uważności. „Widzę, Julciu, że bardzo się starałaś... Buzz Astral nie jest wcale łatwy do narysowania... Bardzo ci dziękuję, że sama tak długo pracowałaś... Pomogłaś mi..."

I absolutnie nie martwcie się, że trochę sztucznie to może brzmieć. Dla naszych dzieci to miód na ich uszy, zapewniam. Wasz Franek, który od godziny układa puzzle gigant, na pewno ucieszy się, jak dostrzeżecie, że ma już ułożone cztery rogi i pół Wieży Eiffla. Mateusz chętnie zademonstruje statek kosmiczny budowany od rana z Lego. Zosia, która musi przeczytać „W pustyni i w puszczy", z chęcią przyzna się, że woli „Dziennik Cwaniaczka" (też wolę). Z kolei Kajtek, który kupił właśnie Romelu Lukaku, prawdopodobnie marzy, by opisać Wam swój pierwszy mecz z Lukaku w składzie.

Nie wiecie, kto to Romelu Lukaku i jaki skład ma Kajtek? Nic nie szkodzi. Po prostu spytajcie. Kajtek z radością Wam wszystko opowie. Ja siedem lat temu nie wiedziałam, kto to jest Leo Messi. Spytałam swojego syna i... świat mi się odmienił. No ale o tym będzie następnym razem. Tymczasem... STAY HOME.

**Yvette Żółtowska-Darska**
Autorka jest mamą bardzo bystrego piętnastolatka-licealisty i autorką bestsellerowej, wielokrotnie nagradzanej serii biografii dla dzieci o piłkarzach (m.in. Messi, Ronaldo, Ibra, Lewy). Pasjonuje ją psychologia. Ma za sobą setki rozmów z młodzieżą podczas spotkań autorskich w szkołach. Wcześniej, przez 20 lat pracowała w międzynarodowych korporacjach, w tym przez 7 lat była dyrektorem i redaktor naczelną TVN Style.

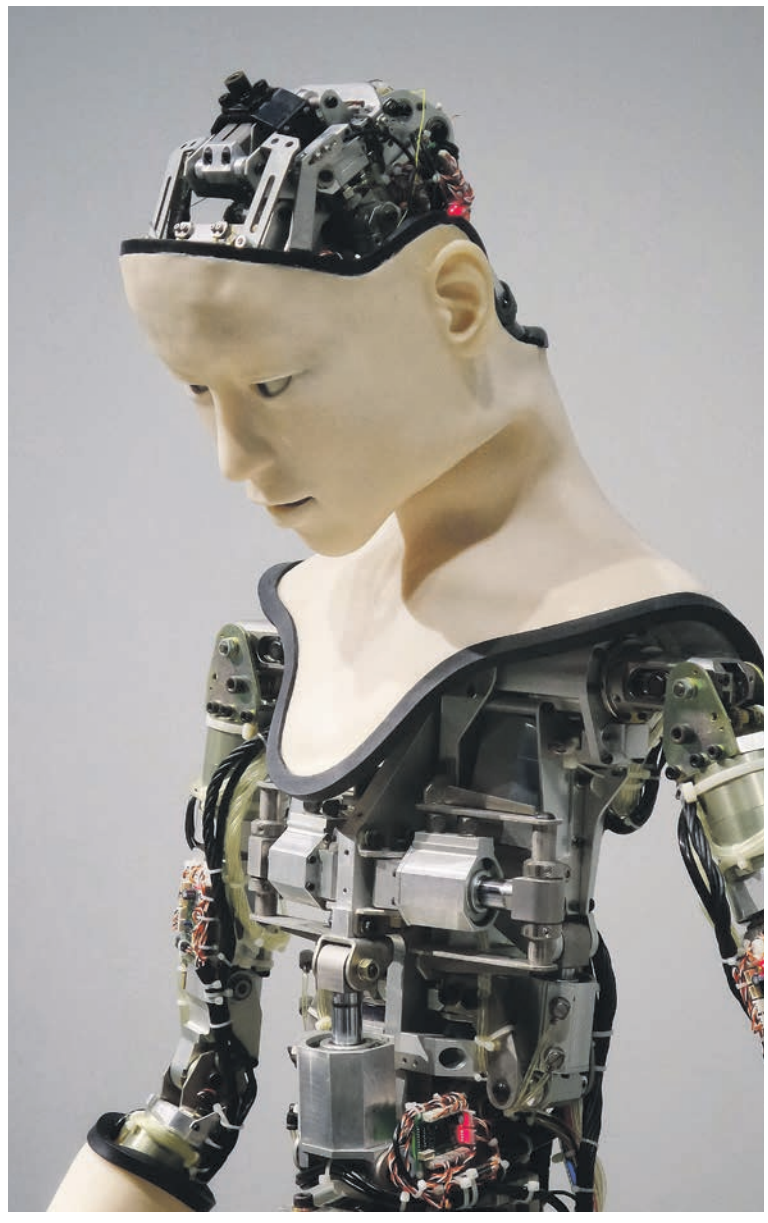
TECHNOLOGIE

# Moralność robotów

**Według dokumentu opracowanego w Wielkiej Brytanii przez dwie duże agencje konsultingowe, już w 2056 roku roboty posiadające uczucia będą w powszechnym użyciu. Czy roboty mogą być altruistami?**

**Łukasz Chaciński**
przedsiębiorca z branży technologicznej

Pierwsze prawo: Robot nie może skrzywdzić człowieka, ani przez zaniechanie działania dopuścić, aby człowiek poniósł szkodę.
Drugie prawo: Robot musi słuchać rozkazu danego mu przez człowieka, chyba że koliduje on z Pierwszym Prawem.
Trzecie prawo: Robot musi chronić sam siebie, dopóki nie koliduje to z Pierwszym lub Drugim Prawem."
To tylko scena z filmu „Ja, Robot" w reżyserii Aleksa Proyasa, jednak niedługo może okazać się ona rzeczywistością. Do niedawna było to tylko wymysłem twórców science-fiction, ale za kilkadziesiąt lat stworzenie prawa dla robotów może spędzać sen z oczu przedstawicielom organów państwowych.
Już teraz sztuczna inteligencja jest w stanie określać nasze emocje monitorując mimikę czy nasze ruchy, co więcej, potrafi się ich uczyć, na bieżąco poddając analizie i reagować na nie. To tylko krok od momentu, w którym roboty będą naszymi współpracownikami, a zaryzykuję stwierdzenie, że również partnerami życiowymi.
Według prognoz Parlamentu Europejskiego roboty w ciągu najbliższej dekady zabiorą ludziom 7 milionów miejsc pracy w całej Unii Europejskiej. Co za tym idzie, Komisja Prawna Parlamentu przedstawiła raport redagujący prawa cywilne w robotyce. Stwierdzono, że każdy robot powinien być zarejestrowany, ubezpieczony, a nawet powinien płacić podatki.
Maszyny coraz bardziej przypominają ludzi. Wyobrażam sobie, że jeszcze za mojego życia sprawy sądowe będą rozstrzygać sędziowie roboty, maszyny będą prowadzić negocjacje z terrorystami czy potencjalnymi samobójcami, chronić nas będą super inteligentni policjanci oraz niewiarygodnie silni i sprawni żołnierze.
Wchodzimy w nieznany i bardzo niebezpieczny czas, w erę, kiedy to człekokształtne maszyny będą szły z nami ramię w ramię. I oby tak było, bo w przeciwnym razie może się to źle skończyć.



TRZECI SEKTOR

# #SzminkaKobietom wspiera kobiece biznesy

**#SzminkaKobietom to akcja społeczna, która ma na celu wsparcie firm, działalności gospodarczych i organizacji, które są prowadzone przez kobiety. Głównym działaniem będzie promocja ich usług lub produktów w kanałach komunikacji Fundacji Sukcesu Pisanego Szminką. Będą to zarówno portale Sukcespisanyszminka.pl i Sukcestoja.pl jak i social media: Facebook, Instagram i LinkedIn. Pomysłodawczynią akcji jest Olga Kozierowska, prezes fundacji.**

W tym trudnym czasie solidarność, a także otwartość na problemy innych i gotowość niesienia wsparcia jest bardzo ważna. Wiele firm stoi przed dużymi wyzwaniami, których może nie przetrwać. Zdecydowanie nie możemy być na to obojętni, dlatego warto działać. Jako konsumenci, możemy zacząć korzystać z usług przez Internet. Nawet tych, które wcześniej nie były dostępne w formie online. Natomiast jako przedsiębiorczynie pomyślmy w jaki inny sposób możemy prowadzić swoją działalność, a przez to sprzedaż.
Natomiast jako organizacje społeczne możemy wspierać biznesy na różne sposoby, tym bardziej, że nasze możliwości są naprawdę ogromne.
Oprócz tego Fundacja Sukcesu Pisanego Szminką zorganizuje webinary i spotkania online. Gośćmi będą specjalistki z branż takich jak: psychologia, biznes, prawo czy rozwój osobisty, które zmotywują do działania, ale także opowiedzą o sobie.
Jak wziąć udział w #SzminkaKobietom?
Nagraj swój krótki filmik reklamowy.

fot. Ania Dziewulska Photography

Olga Kozierowska – Prezeska Fundacji Sukces Pisany Szminką

Na końcu filmu pomaluj usta szminką i wyślij do nas buziaka. Umieść film na swoich social media, oznacz Fundację Sukcesu Pisanego Szminką i program Sukces TO JA oraz hashtag #SzminkaKobietom.
Wyślij film także do nas na adres redakcja@sukcespisanyszminka.pl wraz ze swoją krótką historią biznesową.
Akcję prowadzi najstarsza i największa w Polsce fundacja wspierająca rozwój zawodowy kobiet. Na co dzień dostarcza kobietom fachowej wiedzy niezbędnej do rozwoju osobistego i zawodowego. Motywuje je do podejmowania odważnych działań i spełniania marzeń. W ciągu ostatniego roku przeszkoliła i dała siłę na więcej ponad 300 tysiącom Polek. Tym razem oddaje w ręce przedsiębiorczyń wypracowane przez 11 lat fundacyjne kanały komunikacji. Warto wspomnieć, że Fundacja Sukcesu Pisanego Szminką dociera do Polek i Polaków w całym kraju na różne sposoby, a wspomniane dotarcie to 9,5 miliona miesięcznie.

SZTUKA

# Ikony Jerzego Nowosielskiego

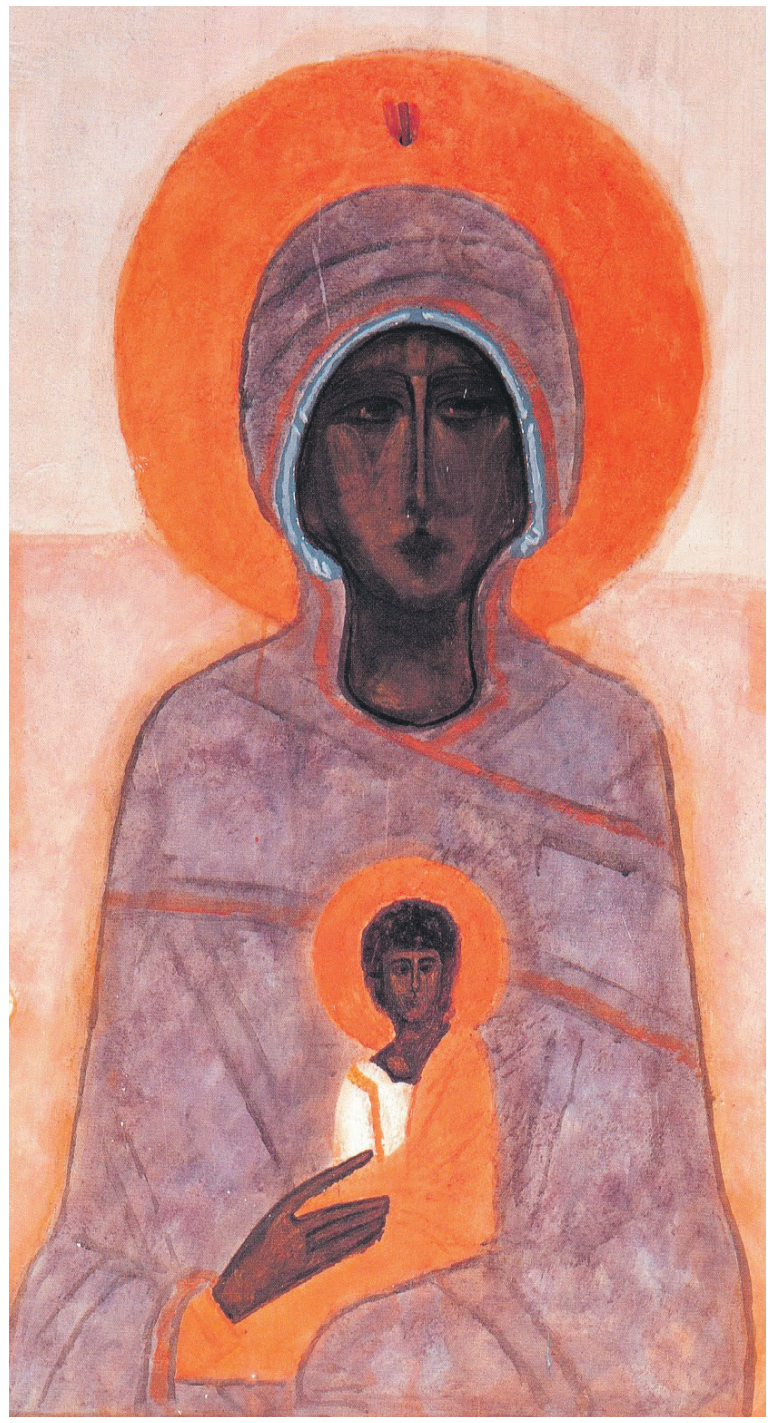
**Ikony Nowosielskiego, choć awangardowe w kolorystyce, są bardzo ascetyczne. Dają odbiorcy dużo przestrzeni do rozważania tajemnicy paschalnej.**

Jerzy Nowosielski (1923-2011) trafił do Wesołej dzięki zaproszeniu ks. Stefana Wysockiego (1928-2017). Pracował nad wystrojem neoromańskiego kościoła w latach 1975-1978. Zaprojektował trzy kolorystyczne strefy świątyni: ciepłe, wibrujące, pomarańczowo-czerwone prezbiterium z dominującą postacią Maryi-Orantki, ciemny, granatowy przedsionek wypełniony scenami maryjnymi i białą nawę, w której możemy podziwiać przejmującą Drogę Krzyżową, abstrakcyjne witraże, posadzkę i strop.

Ze względu na długoletnią przyjaźń i dużą swobodę artystyczną, której mógł się spodziewać po inwestorze, Nowosielski przyjął kolejne zlecenie od ks. Wysockiego – stworzenie cyklu polichromii w nowo wybudowanej kaplicy Domu Rekolekcyjnego. Artysta pracował nad nimi w latach 1987-1989. W kaplicy znajduje się dziewięć przedstawień chrystologiczno-maryjnych, trzy z nich opowiadają o zwycięstwie nad śmiercią: Anioł przy pustym grobie Jezusa, Wskrzeszenie Łazarza oraz Anastazis – Zstąpienie do otchłani.

Greckie anastasis oznacza zmartwychwstanie. Zachodni odbiorca przyzwyczajony jest do obrazu triumfalnego wyjścia Chrystusa z grobu, wizji znanej np. z obrazu Piera della Francesca z XV wieku. Sztuka wschodnia ukazuje uwolnienie ludzkości z Otchłani, Szeolu, krainy śmierci, które opisywane jest m.in. w Liście św. Piotra: zabity wprawdzie na ciele, ale powołany do życia Duchem. W nim poszedł ogłosić [zbawienie] nawet duchom zamkniętym w więzieniu. (1P 3, 18-20). Później motyw ten rozwija, jako relację wyzwolonych więźniów śmierci, apokryficzna Ewangelia Nikodema z V w.

> Ikony Nowosielskiego, choć awangardowe w kolorystyce, są bardzo ascetyczne, artysta redukuje ikonografię, zachowując jednak duchową esencję każdej sceny.



**Ikony Jerzego Nowosielskiego**

fot. Michał Chojecki

W ikonie Anastazis widzimy Chrystusa, który wyważył wrota śmierci, pod którymi rozciąga się czarna czeluść Otchłani, pełna narzędzi zniewolenia, wrzeciądzów. Chrystus uwalnia ludzkość, poczynając od Adama i Ewy. W wielu ikonach ukazane jest złączenie dłoni starego i Nowego Adama; oto dłonie, które mnie ukształtowały – mówi apokryficzny praojciec. Nowosielski tworzy kompozycję bardziej statyczną, symetryczną, pełną spokoju. Chrystus otoczony kolistą mandorlą otwiera dłonie w kierunku pierwszych rodziców. Ikony Nowosielskiego, choć awangardowe w kolorystyce, są bardzo ascetyczne, artysta redukuje ikonografię, zachowując jednak duchową esencję każdej sceny. Malarz pozostawia odbiorcy dużo przestrzeni do rozważania tajemnicy paschalnej.

**Zofia Łukomska-Chojecka**
Historyk sztuki, autorka przewodnika po kościele i kaplicy w Warszawie-Wesołej „Jerzy Nowosielski w Wesołej".

RELIGIA

# Dramat, nadzieja, zmartwychwstanie

**Dramat! To, co było dotąd jedynie fantazją filmów science-fiction, ukazujących groźbę zagłady planety Ziemia, na naszych oczach staje się ponurą, wręcz niewiarygodną rzeczywistością.**

Ks. dr Andrzej Chibowski
andrzej.chibowski@gmail.com

Cały niemal świat przeżywa swoisty „Armageddon". „Zapadł zmrok", jak czytamy w Ewangelii. Apokaliptycznie wyglądające ulice największych miast świata, gdzie nagle zatrzymało się życie. Złowroga cisza, puste ulice, dworce, kawiarnie, galerie, centra nauki, biznesu i rozrywki. Odwołane największe imprezy masowe, włącznie z Igrzyskami Olimpijskimi w Tokio. Wiele miejsc pospiesznie przekształconych zostało w prowizoryczne szpitale, w których słaniający się ze zmęczenia lekarze i cała służba medyczna wraz z tysiącami wolontariuszy usiłują ratować tysiące zagrożonych wirusem osób. Przejmujący widok licznych trumien ludzkich, nie mieszczących się już w kostnicach i ustawianych na lodowiskach sportowych, przed którymi nie gromadzą się najbliżsi, tylko kapłan odmawiający żałobną modlitwę.

Nasze pokolenie po raz pierwszy nie będzie mogło osobiście w swoich świątyniach przeżyć najważniejszych i najradośniejszych Świąt Wielkiej Nocy. Zapadł zmrok, pojawiły się lęk, niepewność, a nawet rozpacz. Podobnie jak uczniów z Ewangelii ogarnęła nas niespodziewana i gwałtowna burza. Głosem papieża Franciszka, idącego w samotności, po ulicach wyludniałego Wiecznego Miasta, papieża modlącego się przed cudownym krucyfiksem na pustym placu św. Piotra i błogosławiącego „Urbi et Orbi", cała ludzkość zdaje się w przerażeniu wołać „Panie, ratuj, bo giniemy". Łódź, w której ludzkość tak przyjemnie i często bezrefleksyjnie poruszała się po oceanie świata od kilkudziesięciu lat, zdaje się tonąć. Być może niejeden z nas zaczyna w tej chwili rozumieć lepiej słowa papieża: „Chciwi zysku daliśmy się pochłonąć rzeczom i oszołomić pośpiechem. Nie zatrzymaliśmy się wobec Twoich wezwań, Panie, nie obudziliśmy się w obliczu wojen i niesprawiedliwości, nie słuchaliśmy wołania ubogich i naszej poważnie chorej planety" (Słowa papieża Franciszka wygłoszone 27 marca przed błogosławieństwem „Urbi et Orbi" na placu św. Piotra).

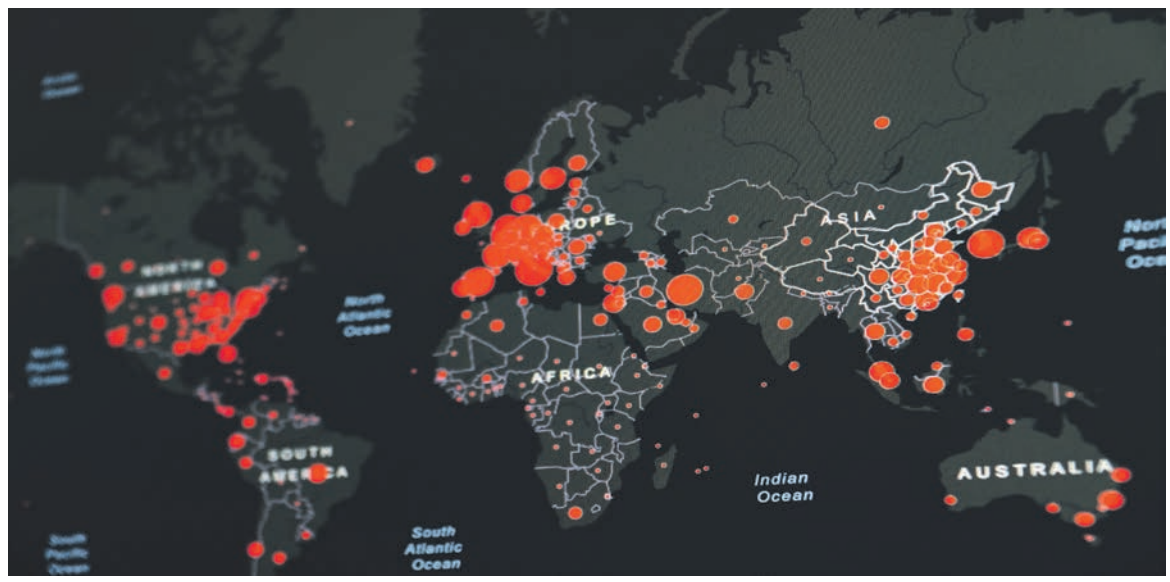
Czy nie jest to przypadkiem, mój i twój, zbędny balast życia, który napędzał w mniejszym lub większym zakresie rytm naszych codziennych planów i marzeń? Który sprowadził je do tego, aby „tylko mieć" i to często kosztem dobra drugiego człowieka. Ta niespodziewana burza „odsłania – jak mówi papież Franciszek – naszą bezradność i odkrywa te fałszywe i niepotrzebne pewniki, z jakich zbudowaliśmy nasze programy działania, nasze plany, nasze nawyki i priorytety", to wszystko, co karmiło często dusze licznych narodów i serca wielu z nas. Bezradni, przeżywający świadomość brudnych i skalanych złem rąk i sumień, zaczynamy wołać do Pana, „Zbudź się Panie, bo giniemy", a On, tak jak do swoich Apostołów, z którymi płynął po wzburzonym morzu mówi „Czemu tak bojaźliwi jesteście? Jakże brak wam wiary i dodaje: Nawróćcie się do mnie całym sercem". I wtedy to budzi się światło nadziei!!!

Kiedy piszę te słowa, znajoma osoba przesyła mi rozważanie anonimowego autora zamieszczone w Internecie. Czytamy w nich m. in.: „Ludzkość dostała właśnie taką chorobę, jakiej potrzebowała. Przestaliśmy szanować zdrowie, więc choroba uświadomiła nam, że najbardziej powinno nam na nim zależeć. Przestaliśmy przebywać w rodzinach, więc ta choroba zamknęła nas w naszych domach, aby nauczyć nas, jak funkcjonować z bliskimi. Przestaliśmy szanować osoby starsze i chore, więc choroba naraża najbardziej ich, abyśmy pamiętali, jak bardzo są bezbronni. Przestaliśmy szanować nauczycieli, dlatego choroba zamknęła nasze szkoły, aby rodzice mogli sami spróbować nauczać swoje dzieci. Myśleliśmy, że możemy kupić wszystko, być gdziekolwiek i z kimkolwiek chcemy, więc dostaliśmy taką chorobę, aby zdać sobie sprawę, że nie wszystko jest tak oczywiste".

> **Czy nie jest to przypadkiem, mój i twój, zbędny balast życia, który napędzał rytm naszych codziennych planów i marzeń? Który sprowadził je do tego, aby „tylko mieć" i to często kosztem dobra drugiego człowieka.**

I tak narodzić się może w nas rzeczywistość Zmartwychwstania! Aby się uratować, trzeba z łodzi swojego życia zrzucić trochę zbędnego balastu, który może być tym kamieniem przysłaniającym oczy naszej duszy. Pan „rzuca nam wyzwanie i w czasie burzy – jak naucza papież Franciszek – zaprasza nas do rozbudzenia, uaktywnienia solidarności i nadziei zdolnych nadać trwałość, wsparcie i znaczenie tym godzinom, w których wszystko wydaje się tonąć. Pan budzi się, aby rozbudzić i ożywić naszą paschalną wiarę. Mamy kotwicę: w Jego krzyżu zostaliśmy zbawieni. Mamy ster: w Jego krzyżu zostaliśmy odkupieni".

Zmartwychwstały Pan przeszedł do innego życia, aby rozbudzić i utrwalić w nas chrześcijańską nadzieję, że i my zmartwychwstaniemy. Przy wspólnym solidarnym wysiłku pokonamy epidemię, a ufając i żyjąc z naszym Panem zdobędziemy wieczność. ▮



PSYCHOLOGIA

# Bez próby generalnej, czyli rodzina w obliczu pandemii

**Nikt nie przygotował nas na życie bez pędu, bez możliwości swobodnego korzystania z dobrodziejstw świata, bez dotyku społecznego i bez wolności.**

Sytuacja domowej izolacji w kontekście pandemii powoli zmienia dynamikę naszych rodzin. Na małej lub większej przestrzeni gromadzą się bliscy, którzy teraz mają poradzić sobie sami ze swoim napięciem, lękiem, złością, bez wcześniejszych prób i przygotowań.

To, z czym się mierzymy teraz w rodzinie, jest naprawdę trudne. Wyobraźmy sobie, że każdy z członków tego systemu ma odrębne potrzeby, inaczej czuje, na swój sposób przeżywa sytuację kwarantanny społecznej. Mamy instrukcję obsługi dotyczącą technicznego radzenia sobie z pandemią, a co z naszą psychiką? Jak ochronić rodzinę przed rozpadem i rozkładem w tych niełatwych czasach, które spadły na nas nagle i bez zapowiedzi?

Zanim odniosę się do tej kwestii, zarysuję obraz tego, w czym jesteśmy i z czym musimy się zmierzyć. Najprościej mówiąc – z różnicami. Te różnice dotyczą:

- przeżywania tej sytuacji i reagowania na nią;
- dostępu do własnej emocjonalności (nie każdy zdaje sobie sprawę z tego, co czuje, nie każdy jest świadomy wyrażanych emocji), np. niektórzy czują lęk ale wyrażają go poprzez złość, czy wrogość, nawet nie do końca uświadamiając sobie, że są w pomieszaniu;
- przestrzeni fizycznej – dom, który żył rytmem przerywanym wyjściami do placówek edukacyjnych i prac oraz na spotkania towarzyskie i kulturalne, nagle – 24 godziny na dobę – wypełniony jest domownikami, a im mniejsza przestrzeń, tym trudniej (domownicy w poszukiwaniu miejsca dla siebie zaczynają sobie przeszkadzać, potrącają się, wchodzą sobie w drogę, co może generować dodatkowe konflikty i „walkę" o swoją przestrzeń i dotychczasową intymność, która w nowej sytuacji została zaburzona);
- odpowiedzialności za dzieci i starszych rodziców w tej nowej sytuacji, co przekłada się na nowe obowiązki i większy wysiłek, a często także wzmaga niepokój.

### Jak sobie pomóc?

Polecam stworzenie sobie nowego planu domowego (grafiku) na nowe czasy. Na razie ograniczamy kontakty ze znajomymi, chronimy starszych rodziców przed zarażeniem się, więc sieć kontaktów rodzinnych też się zmienia. Mamy również pod opieką młodsze i starsze dzieci, które rozpiera energia i chęć do działania, spoczywa na nich także obowiązek szkolny, a do obowiązków rodzicielskich dochodzi także realizowanie tego nowego zadania. To dużo więcej spraw, niż do tej pory. Jeśli dodamy jeszcze do tego pracę zdalną z domu, która po pierwsze nie dla wszystkich jest naturalna i trzeba się jej nauczyć, a po drugie bywa trudna do wykonania w domu pełnym ludzi, to trudno się dziwić, że trawią nas mocno odczuwalne emocje (złość, irytacja, lęk, panika, smutek, przerażenie, trwoga).

Tego wszystkiego jest bardzo dużo i jest to bardzo nowe. Zmiana sama w sobie wiąże się

> Domownicy w poszukiwaniu miejsca dla siebie zaczynają sobie przeszkadzać, potrącają się, wchodzą sobie w drogę, co może generować dodatkowe konflikty i „walkę" o swoją przestrzeń

z niepokojem i napięciem, bo nie wiadomo, jak przebiegnie i w jaki sposób nas ukształtuje. Zmiana życia związana z epidemią koronawirusa jest o tyle większa, że dodatkowo aktywuje w nas lęki egzystencjalne. Pojawia się coraz więcej myśli związanych z przemijaniem, z nieuchronnością śmierci, z niepokojem związanym ze swoim życiem i życiem bliskich. Często ten lęk (z powodu swojego ogromu) jest lękiem nieświadomym, ale brak świadomego dostępu do niego nie oznacza, że go nie ma. Może być głęboko ukryty i wpływać na nasze zachowanie, np. w postaci złości pokazywanej na zewnątrz, jako niezgody na zaistniałą rzeczywistość. Dla większości najtrudniejsza w tej sytuacji jest niepewność i niewiedza związana z przyszłością. Nie wiadomo, jak zmieni się rzeczywistość – gospodarcza, społeczna i psychiczna ludzi. Wybieganie w przyszłość i próba zaplanowania sobie przyszłości przestały mieć znaczenie, jako zbyt odległe i nieprzewidywalne generują dodatkowy niepokój. To, co działa, to skupienie się na teraźniejszości, na dniu dzisiejszym i najbliższej, krótkoterminowej przyszłości. Wybór perspektywy „tu i teraz" w połączeniu z ćwiczeniem empatii wobec siebie i innych wydaje się dobrym antidotum na lęk.

**Strategie na czas pandemii**

Różnie radzimy sobie w sytuacji pandemii. Jedni próbują pomagać innym i angażować się w różne akcje społeczne,

> **Właściwie wszyscy jesteśmy w takim momencie, jakbyśmy uczyli się nowego języka. Niektórzy bieglej się nim posługują, a inni stawiają dopiero pierwsze kroki.**

zamieniając niejako lęk w empatię. To jest strategia, która może przynieść dużo dobrego – pod warunkiem, że pomagający będzie dbał o siebie i swoje zasoby, będzie budował empatię także wobec samego siebie. Inni próbują zaprzeczać rzeczywistości, mając nadzieję na szybkie znalezienie szczepionki, na niski poziom zachorowalności w Polsce, na wyginięcie wirusa wraz z letnim słońcem, wierząc w to, że zarażają się „tamci", ale nie ja sam. Ta spolaryzowana strategia ma za zadanie ochronić przed trwogą. Jeszcze inni chcą żyć jak dotąd i nie zmieniać nic, buntują się wobec nowej rzeczywistości, łamiąc powstałe zasady, narażając siebie i innych.

Jednak niezależnie od tego, jaką strategię radzenia sobie przyjmiemy, to i tak każdego z nas dotyczą regulacje rządowe wobec pandemii oraz zagrożenia związane z koronawirusem, które wpływają w znaczący sposób na naszą domową rzeczywistość (izolacja domowa, brak wydarzeń kulturalnych, zamknięcie placówek edukacyjnych oraz wielu miejsc pracy). W tej sytuacji powstaje nadzieja na zbliżenie się z domownikami, na czas wolny i przyjemny, o którym marzyliśmy, a który został nam teraz „podarowany". Członkowie rodziny mogą pracować z domu, nie dojeżdżają do pracy, mają więcej czasu, na ulicach jest względny spokój, świat wyraźnie spowolnił. Jest to dobry czas na bliskość. Jednak warto też pamiętać o tym, że nie wszyscy umieją rozgościć się w tej bliskości, że nowe wymagania powodują zmęczenie, frustrację, a doniesienia o nowych zarażeniach zasilają nasz lęk. To, co wcześniej postrzegaliśmy jako wyjście poza normę (zaburzenie), teraz jest naszym doświadczeniem społecznym – paranoja jest wszechobecna i uzasadniona, bo zagrożenie jest ogromne, histeria jako próba poradzenia sobie coraz częściej spotykana, a kompulsywne zachowania stały się normą (wielokrotne mycie rąk, wystrzeganie się zarazków, wycieranie i dezynfekowanie różnych przedmiotów). To, co jeszcze niedawno postrzegane było jako zaburzenie, teraz staje się codziennym doświadczeniem społecznym.

**Ustalenie nowych zasad**

To, co możemy zrobić dla siebie, to być bardziej wyrozumiałym wobec siebie i bliskich. Dużo bardziej niż kiedykolwiek. Powstały w internecie różne grupy pomocowe pod hasłem „Widzialna ręka" – warto zastosować te zasady wobec najbliższych. Pomagaj w domu, zarówno sobie i rodzinie w tej nowej sytuacji. To, co może zmniejszyć napięcie, to próba stworzenia nowych zasad na nowe czasy, związanych z ustaleniem tego, jak ma funkcjonować rodzina w zamkniętej przestrzeni domu z ograniczonymi możliwościami wyjścia na zewnątrz i z większą dawką kontaktów telefonicznych i wirtualnych. Warto wspólnie zastanowić się nad tym, jak podzielić przestrzeń w domu na pracę, zabawę, czas wolny. To dobry moment na ustalenie nowych zasad. Właściwie wszyscy jesteśmy w takim momencie, jakbyśmy uczyli się nowego języka. Niektórzy bieglej się nim posługują, a inni dopiero stawiają pierwsze kroki. Od nowa mamy nauczyć się bawić z dziećmi, uczyć ich... uczenia się; od początku ćwiczymy rozmawianie ze sobą w domu, z którego prawie nie wychodzimy oraz łączenie świata wirtualnego z realnym w obrębie własnych mieszkań. To ogromne wyzwanie na te czasy! Jak przeżyć z własną rodziną w dobry i bezpieczny sposób, gdy za oknem szaleje wirus a w domu tyle zasadzek i nowych zadań. Nikt nie przygotował nas na życie bez pędu, bez możliwości swobodnego korzystania z dobrodziejstw świata, bez dotyku społecznego i bez wolności. Niestety, nie było próby generalnej! Od razu jesteśmy na scenie i rozglądamy się bezradnie za suflerem, który podpowie, jak żyć...

Na koniec mam taki zwykły apel do siebie i do Was. Bądźmy dla siebie wyrozumialsi niż kiedykolwiek wcześniej i dbajmy o siebie samych i siebie nawzajem. Od razu, na żywo, na scenie – z wirusem w tle.

**Beata Poborska-Kobrzyńska**
psycholog, psychoterapeuta
www.psychopracownia.pl

REKLAMA

Drodzy Klienci!

Niech odwieczne symbole wielkanocne strzegą domowników przed nieszczęściami, chleb ze świątecznego stołu zapewni dobrobyt i pomyślność, ciasto obdarzy wszechstronnymi umiejętnościami, wędlina przyniesie dostatek, jajko da Wam nadzieję na spełnienie marzeń, zaś chrzan siłę do ich realizacji.
Życzymy obfitujących w miłość i zdrowie Świąt Wielkanocnych

Piekarnie Cukiernie Putka

Putka
Piekarnie • Cukiernie

CZAS WOLNY

# Człowiek sam sobie wilkiem. Pogadajmy o self-compassion

**Na początku zajmowanie się sobą jest trochę nienaturalne. Zwłaszcza jeśli wcześniej traktowałeś się jak największego wroga.**

**Magdalena Owsiany**
twórca internetowy

Jesteśmy wszyscy szalenie kulturalnymi ludźmi. Brudy pierzemy w domu. A tradycje czerpiemy ze średniowiecza – biczujemy się. Oczywiście nie dosłownie. Czasy zrobiły się bardziej wyrafinowane, więc wymagają subtelniejszych metod. Nie sięgamy po brzozowe rózgi, tylko po ostre myśli i słowa. Przecież kaleczą głębiej. Rany goją się dłużej. Człowiek człowiekowi wilkiem. Używamy tego przysłowia, gdy ktoś popchnie starszą panią albo powie przy wszystkich „wziąść". Ale czy najgorszymi wilkami nie jesteśmy dla samych siebie?

### Sztuka pochylenia się nad sobą

Angielski to idealny język do opisywania rzeczy związanych z ludzką psychiką. Na przykład jest w nim piękny termin self-compassion. Brzmi znacznie lepiej niż polskie "współczucie dla samego siebie".

Mamy ograniczoną tolerancję na współczucie. Owszem, jest wskazane, kiedy drugiej osobie przytrafi się coś złego. Opór pojawia się, gdy współczucie przydałoby się okazać samemu sobie. Wtedy od razu jest degradowane do litości czy rozczulania się nad sobą. Self-compassion jest daleko do takich zjawisk.

W takim razie czym jest? Meritum self-compassion możemy zawrzeć w jednym prostym zdaniu. To traktowanie samego siebie jak przyjaciela. Takiego, który powie stop, gdy nadmiernie się karcisz, ale też ustawi do pionu, gdy zrobią się z Ciebie ciepłe kluchy. Często najgorsi krytycy, jakich spotykamy, są w nas samych. Surowiej oceniamy własne błędy niż potknięcia innych osób.

Self-compassion to praktyki pokazujące, że wszyscy jesteśmy równoprawnymi istotami. Kiedy przestaniemy zalewać się falą krytyki może się nam udać dostrzec, że stworzenie, na które patrzymy w lustrze, to też człowiek. Zasługuje na szacunek. Ma prawo popełnić błędy. A jeśli tylko się nim zaopiekujemy, może nas pozytywnie zaskoczyć. No właśnie...

### Jak opiekować się samym sobą?

Mała uwaga: self-compassion jest do wyćwiczenia, ale... Wymaga czasu i cierpliwości. Dlatego oszałamiające efekty możesz zobaczyć w dalszej perspektywie. Na początku zajmowanie się sobą jest trochę nienaturalne. Zwłaszcza jeśli wcześniej traktowałeś się jak największego wroga. Możesz czuć dyskomfort naturalny dla wyrabiania w sobie nowego nawyku. Pamiętaj, że to wszystko jest przejściowe. Nie zrażaj się porażkami, bo nic nie tracisz, a możesz zyskać wiele.

Poniżej opiszę cztery praktyki, które można zastosować z marszu. Ale zanim spróbujesz wdrożyć wszystko na raz, uspokój się. Szanse na widoczne efekty są większe, jeśli wprowadzisz poniższe metody stopniowo.

### Ty = przyjaciel

Kiedy ważna rozmowa poszła fatalnie, albo odkryjesz, że przez pół dnia uśmiechasz się szeroko ze szpinakiem między zębami, po pierwsze weź głęboki wdech. I jeszcze jeden. I ze dwa więcej, tak dla pewności. Krok drugi: zadaj sobie pytanie: Jak potraktowałbym przyjaciela w takiej sytuacji? Czy dostałby ode mnie odę o własnej beznadziejności? Szczerze w to wątpię. Spróbuj użyć wobec siebie takiego tonu i słów, jakimi pomógłbyś bliskiej osobie.

Choć możesz temu zaprzeczać, jesteś najważniejszą osobą w Twoim życiu. I tylko Ty decydujesz jak będzie wyglądać relacja Ciebie z Tobą. Może okazać się, że odrobina wyrozumiałości pomoże Ci szybciej pozbierać się po porażce.

> **Self-compassion to praktyki pokazujące, że wszyscy jesteśmy równoprawnymi istotami. Kiedy przestaniemy zalewać się falą krytyki może się nam udać dostrzec, że stworzenie, na które patrzymy w lustrze, to też człowiek.**

### Dziennik

Nie jesteśmy swoimi myślami. To, co wydarza się w naszej głowie często nie ma żadnego przełożenia na rzeczywistość. Niestety, granica łatwo się zaciera kiedy jesteśmy z własnymi myślami bardzo blisko przez 24/7. Spisywanie zawartości mózgownicy ma wysoce terapeutyczny wpływ. Niekoniecznie codziennie. Opróżnianie głowy od czasu do czasu jest lepsze niż bierność. Pozwala nabrać wystarczająco dystansu, żeby spojrzeć na swoje demony z większą dozą obiektywizmu.

### Medytacja

To temat rzeka, jest mnóstwo wartościowych źródeł o medytacji, a Ty nie masz całego dnia, więc opowiem Ci o najważniejszych rzeczach. Medytacja uczy, jak oczyścić umysł, gdy włącza się wewnętrzny krytyk. To cenny oręż, nie lekceważ go.

Zacznij jak najprościej. Na przykład od pięciominutowej sesji dwa razy w tygodniu. Internet oferuje setki godzin nagrań medytacji, przez które prowadzi Cię lektor o kojącym głosie. Potem, gdy już wyrobisz w sobie nawyk medytowania, możesz zwiększać częstotliwość. I przedłużać sesje. Nie lubisz medytować w bezruchu? Mam dobrą wiadomość. Ścieranie kurzy w uważności też może być medytacją. Jazda na rowerze. Malowanie obrazu.

### Akceptacja

Pisanie tego tekstu idzie mi jak krew z nosa. Jestem rozczarowana, bo nie potrafię zgromadzić tu moich przemyśleń o self-compassion, które już całkiem nieźle zgłębiłam. Nie czuję się z tym dobrze, ale też nie wściekam się na siebie. Po prostu to akceptuję.

Nieraz zaliczysz błędy. Pamiętaj, bezbłędni są tylko Ci, co nic nie robią. Jeśli coś idzie nie po twojej myśli to znaczy, że walczysz żeby nie spędzić całego życia na kanapie.

Na marginesie, podobno najlepsze rzeczy rodzą się w bólach. Oby ta reguła się sprawdziła w tym tekście...

FELIETON

# To jest wojna o przetrwanie, rewolucja niesie ofiary

**Wszyscy ekonomiści na świecie powtarzali – „za zakrętem mamy kryzys". Mówili tak od kilku lat. Ale z ostatniego kryzysu 2007-2008 dużo się nauczyliśmy.**

**Bartosz Sokoliński**
Dyrektor Biura Rozwoju i Innowacji
w Agencji Rozwoju Przemysłu

> Nikt nie przypuszczał, że cała światowa gospodarka stanie przez coś co ma średnicę, która wynosi od 60 do 140 nanometrów, kształt zbliżony do kulistego, a nazwę swoją zawdzięcza otoczce białkowej z wypustkami, która kształtem przypomina koronę.

Wiemy, żeby przesadnie się nie zadłużać, jak już bierzemy kredyty to w walucie, w której zarabiamy. Niepokojące były ciągłe wzrosty, przegrzana gospodarka, inflacja. No i te cholerne start-upy – nie zarabiają, a ich wyceny są kompletnie z kosmosu. Nie ma jednej definicji start-upu, ale pewnie można uogólnić, że jest to przedsiębiorstwo lub organizacja tymczasowa, a jej celem jest pozyskanie jak największej części światowego rynku na swój produkt w jak najszybszym czasie, jednocześnie pracując w dużych ryzach kosztowych. Aby zrealizować swoją ideę start-upy pozyskują finansowanie z agresywny i ryzykownych funduszy zwanych VC.

W tym biznesie mało firm zdobywa szczyt, a wspina się bardzo dużo. Różnie się mówi o procentowym sukcesie inwestycji, ale raczej jest to od jednego do kilku procent udanych inwestycji. Tyle, że jeden sukces może zasypać wszystkie niepowodzenia funduszy i wynagrodzić zyskiem nieudane transakcje. Parcie do budowania dużych i cennych start-upów jest tak olbrzymie na całym świecie, że wyceny start-upów powędrowały bardzo wysoko. Wiele z nich osiągnęło kwoty znacznie ponad miliard dolarów. To „klub" najbardziej ekskluzywnych firm zwanych jednorożcami.

### Cenne jednorożce

Według firmy analitycznej Techcrunch jest ich na świecie 584. Te najbardziej znane to We work, Airbnb, Space-X, Epic Games, Uber, Wish, DJI, Reddit czy Buzzfeed. W sumie inwestorzy zainwestowali w nie ponad 435 miliardów dolarów, a według wycen są warte ponad 2 kwintyliony dolarów. Kwintylion to liczba o wartości: 1 000 000 000 000 000 000 000 000 000 = 10 do potęgi 30, czyli jedynka i 30 zer w zapisie dziesiętnym. Budżet Stanów Zjednoczonych na rok 2020 to 4,7 biliona dolarów czyli liczba o wartości: 1 000 000 000 000 = 10 do potęgi 12 (czyli 1000 miliardów).

I teraz pomyślmy, że zaczynają one jeden po drugim bankrutować – to spowodowałoby panikę inwestorów, zwolnienia ludzi, bezrobocie, zmniejszenie zaufania do rynku. Ten proces został nawet nazwany – „unicorn buble", czyli bańka jednorożców. Na rynku od 2-3 lat mówiło się, że gospodarka nie może ciągle rosnąć, co jakiś czas musi pojawić się korekta. Wyceny startu-pów są nie do przyjęcia, a schemat działania inwestorów porównywany był do schematu Ponziego – w Polsce zwanego piramidą finansową. Na czym polega? Że kolejni inwestorzy wchodzą do firmy, która nie generuje zysków z coraz większymi pieniędzmi. Start-up wydaje te pieniądze na produkt, ludzi, wizerunek. Wtedy mówimy o „przepalaniu pieniędzy" i powstał nawet wskaźnik zwany „burn rate", żeby określić z jaką prędkością firmy wydają pieniądze. I tak sobie czekaliśmy na ten kryzys, który jest już tuż tuż. A to nie jedyny kierunek, z którego mógł kryzys przyjść. Wyścig gospodarczy między Stanami Zjednoczonymi a Chinami i dominacja tych drugich w światowej produkcji. Automatyzacja i robotyzacja miejsc pracy i rosnące przez to bezrobocie. Wreszcie ekologia, globalne ocieplenie i zanieczyszczenie powietrza.

### Czy przetrwają barberzy?

Ale nikt nie przypuszczał, że cała światowa gospodarka stanie przez coś co ma średnicę, która wynosi od 60 do 140 nanometrów, kształt zbliżony do kulistego, a nazwę swoją zawdzięcza otoczce białkowej z wypustkami, która kształtem przypomina koronę. Koronawirus – to słowo zna każdy z nas. To przez niego nie wychodzimy z domu, nie możemy robić zakupów w centrach handlowych, a nasze dzieci nie chodzą do szkół. Wirus, który codziennie zaraża dziesiątki tysięcy ludzi i zabija tysiące. Ale co najważniejsze zabija naszą gospodarkę, z resztą nie tylko naszą – globalną. Nasz świat nie będzie już wyglądał tak samo. Nasi pracodawcy będą zachowywali się inaczej – oczywiście ci, którzy przetrwają. Praca zdalna stanie się czymś absolutnie normalnym, a nie metodą pracy zarezerwowaną dla ludzi z pokolenia milenialsów lub „zet". Wideokonferencje to dzisiaj absolutny standard i tak już zostanie. Passe staną się również płatności gotówkowe, ba być może nawet inne niż zbliżeniowe. Z niepokojem patrzę na szybko rozwijający się rynek „sharingowy" – samochody, hulajnogi, rowery – czy ktoś po wirusie będzie chciał wypożyczać pojazd po kimś? No chyba, że pojawi się szczepionka. Jestem wielkim fanem komunikacji miejskiej – to miejsce, w którym czytałem książki, słuchałem muzyki. Taka całkowicie moja sfera. Szczególnie zaprzyjaźniłem się z autobusem 116. Ale nie wiem, kiedy wsiądę znowu do komunikacji. Teraz jeżdżę do pracy samochodem, chociaż jeszcze 3-4 miesiące temu uważałem to za niedorzeczne.

Mam nadzieję, że do zakończenia kryzysu nie zbankrutują wszystkie bary, restauracje, fryzjerzy, spa i barberzy. Bo kiedy wyjdziemy z domów będziemy spragnieni tych usług.

Zapewne nieznane są zmiany psychiczne, które spowoduje wirus – niektórzy mówią o rozwodach, inni o odbudowaniu rodzinnych więzi. A jak ludzie będą patrzyli na inwestycje, branie kredytów, zaufanie do rynku, państwa, banków, pracodawców? Jak wpłynie na nas praca tylko przy komputerze? Już teraz dzieci mają problem, że jedynych znajomych mają na Messengerze, Whatsappie i Tik-Toku.

Ale może rewolucja uruchomi też solidarność, empatię, chęć pomagania? Może jednak bliżej nam do homo sapiens niż do bezwzględnych zwierząt, które chcą przetrwać za każdą cenę i niekoniecznie w stadzie.

WYWIAD

# Może ten świat zmądrzeje?

Na planie serialu Ranczo z Piotrem Pręgowskim i Sylwestrem Maciejewskim

Fot. AKPA

Dokończenie ze str. 1

bo jest drogo, dopiero później". Kierowali się, jak się to dzisiaj mówi, dobrym marketingowym zmysłem. Do dzisiaj moje wnuki, jak my kiedyś, czekają na łakocie, które są postawione w szklanej kolbie na szafie w sypialni. Tylko do mnie przychodzą i mrugają okiem czy mogą sobie tam zatankować.

Ja w ogóle miałem zostać górnikiem. Nawet przez rok czasu pracowałem na kopalni i prawie tam zginąłem. Jak to w górniczych rodzinach – ojciec górnik, syn górnik. Ojciec argumentował: „No wiesz synek, tam na głowę nie będzie ci padało. Będziesz miał ciepło" – to były tego rodzaju argumenty. Poszedłem na kopalnię, ale po pewnym czasie doszedłem do wniosku, że to jednak nie będzie moja przyszłość. Sam zrezygnowałem i zadecydowałem pójść na Uniwersyteckie Studium Przygotowawcze w Katowicach. Po ukończeniu tego studium miałem wstęp na wszystkie uczelnie bez egzaminu, wyłączając artystyczne. Jakoś mi tam szło.

**To był pan zdolnym uczniem. Był pan dobry również z przedmiotów ścisłych?**

No, no właśnie, nie bardzo się zgadza. Artysta, aktor, a tu przedmioty ścisłe… W trakcie studiów brałem udział w zespole rapsodycznym. Tam profesor – polonista, który prowadził zespół, powiedział mi: „Ty głupstwo robisz, że idziesz na Politechnikę. Powinieneś pójść do szkoły teatralnej. Powinieneś zostać aktorem". A ja mówię nie, nie, nie… No i poszedłem do Gliwic na Politechnikę na Wydział Elektrotechniczny. Po pewnym czasie, jak to mówią po śląsku, szajba mi odbiła, mówię do kolegów, że rezygnuję z tego inżyniera i idę zdawać do szkoły teatralnej. Pukali się w czoło, ale poszedłem. Powróciłem do Katowic do pana profesora i powiedziałem, że zdecydowałem się. To jedź do Warszawy, mówi. Rok szkolny się już zaczął. A wówczas dziekanem wydziału aktorskiego był pan Aleksander Zelwerowicz. To był człowiek instytucja. Wszyscy profesorowie, którzy wtedy tam byli, byli jego uczniami. Zdawałem u Zelwerowicza w jego domu.

**Może by pan o tym opowiedział?**

Było takie niepisane prawo w szkole teatralnej w Warszawie, że Aleksander Zelwerowicz mógł rekomendować jednego delikwenta do zawodu aktorskiego. Mógł sam zdecydować. I on mówi do mnie: „Panie Franciszku, niech pan przyjdzie do mnie, porozmawiamy". I ja przyszedłem, byłem pięć minut wcześniej. Aleksandra Zelwerowicza jeszcze nie było, była jego ówczesna małżonka, która zaczęła mi coś opowiadać, ale ja myślałem tylko o tym egzaminie. W końcu Aleksander Zelwerowicz wchodzi i od drzwi zaczyna mnie przepraszać, że się spóźnił. A ja sobie myślę w duchu, chyba on mnie wpuszcza w maliny. Aleksander Zelwerowicz przeprasza jakiegoś przyszłego, ewentualnego adepta sztuki aktorskiej?

**Widać wyczuł w panu wielkiego artystę w przyszłości…**

On rzeczywiście był pedantem, jeśli chodzi o punktualność. I mówiłem jakiś wiersz, jakąś prozę, a Aleksander Zelwerowicz takim niskim głosem mówi: „No, panie Franciszku, ma pan wyczucie, ma pan wyczucie". Ja już w myślach witałem się z gąską, a Zelwer mówi, a teraz panie Franciszku niech pan powie trzy razy słowo „miasto", samo słowo „miasto". Raz jako miasto pełne zabytków kultury, jak Kraków, dwa jako miasto robotnicze jak Chorzów czy Katowice, a trzy jako Las Vegas. Jak powiedział Las Vegas, to zerknął na moją twarz, a na mojej twarzy nic się nie malowało, bo po usłyszeniu Las Vegas ja nie wiedziałem z czym się to je. A Zelwer na to, panie Franciszku, takie miasto pełne zabaw, uciech. I powiedziałem trzy razy to samo słowo miasto. I widzę po minie Zelwera, że jakoś usatysfakcjonowany jest. Myślę sobie, dobrze jest. A Zelwer mówi, panie Franciszku, a teraz niech pan zmieni kolejność. O rany Boga, a ja sobie zapomniałem, jaka to była kolejność. I tak na chybił trafił powiedziałem trzy razy to słowo miasto. Na szczęście udało mi się zmienić kolejność. Ma pan wyczucie, ma pan wyczucie – mówi i podaje mi rękę.

**Jeśli można się wtrącić, to dowód na Opatrzność Bożą, która chciała mieć takiego polskiego aktora.**

Zawsze tak w życiu bywa, że człowiek strzela, a Pan Bóg kule nosi. I w tym wypadku też tak chyba było. Spakowałem swoje manatki i swoją walizkę i zjawiłem się na progu domu rodzicielskiego. Ojciec, jak mnie zobaczył z walizką, popatrzył i mówi: Co pieruna, już cię wyciepli? Myślał, że mnie wyrzucili. Nie – mówię – tato, nie wyciepli mnie, ale zdałem do szkoły teatralnej. I tym stwierdzeniem zamiast załagodzić, to dolałem oliwy do ognia. I pierony śląskie się posypały strasznie. To, żeby mnie wyciepli, wyrzucili, ojciec by jakoś przebolał, ale że ja się dostałem do szkoły teatralnej. No to ja się salwowałem ucieczką z domu. Potem burza ucichła, ale po pewnym czasie, jak zostałem aktorem, kiedy miałem osiągnięcia i prasa pochlebnie o mnie pisała, to ojciec ni stąd ni zowąd mówi: No tak, przecie on to po mnie odziedziczył…

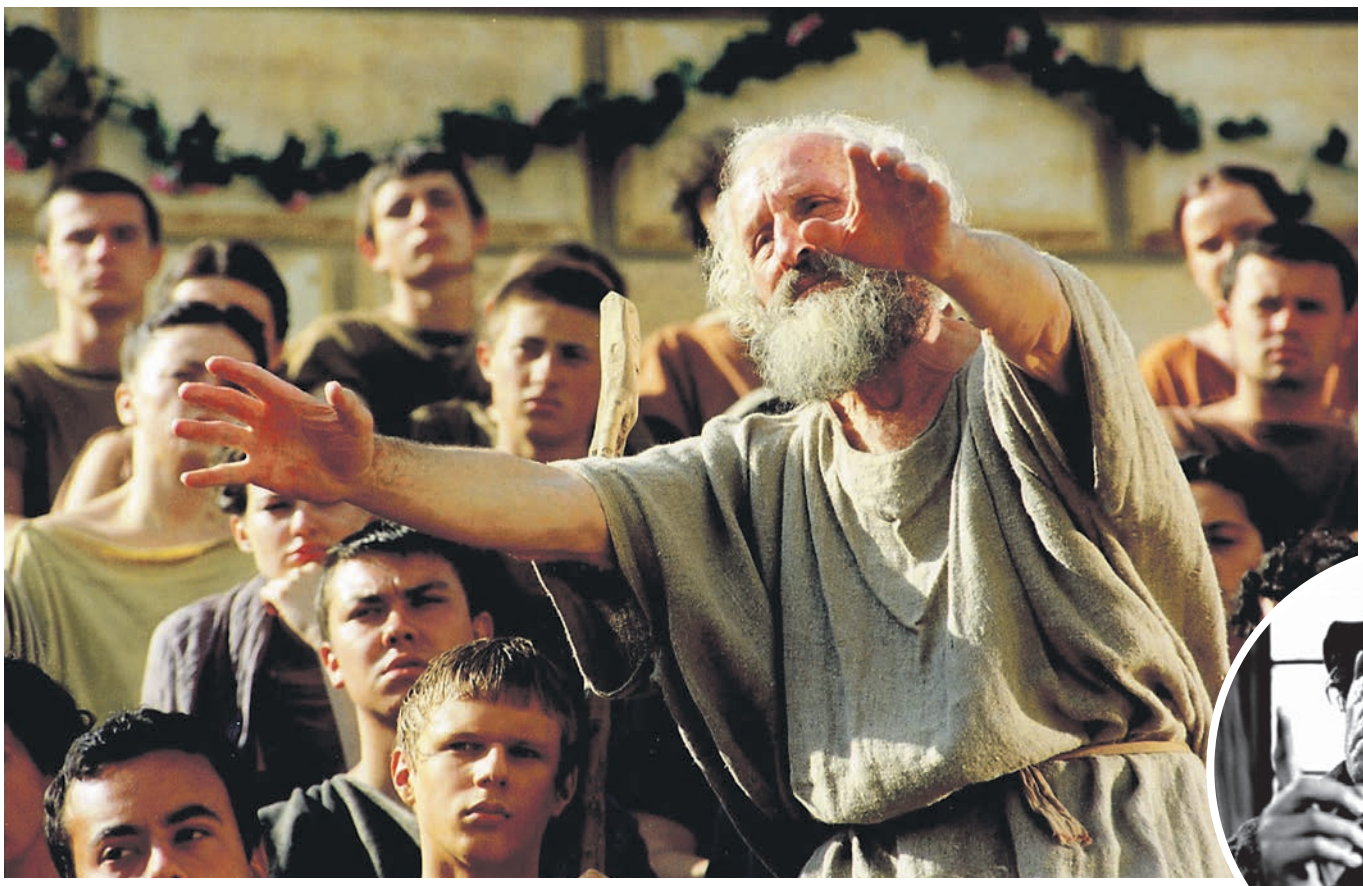
Franciszek Pieczka jako apostoł Piotr w filmie „Quo vadis" Jerzego Kawalerowicza

fot. archiwum rodzinne

**Jaki był pana rocznik w szkole aktorskiej?**

Był bardzo ciekawy. Wiesiek Gołas i Zbigniew Bogdański jeszcze żyją. Reszta już jest na tamtym świecie. Myśmy byli jak na owe czasy i panujący socrealizm rocznikiem odchylonym od normy. Jest taka historia z 1953 r., gdy zmarł Stalin. W szkole teatralnej niektórzy to łzy lali. Na Miodowej w szkole teatralnej był taki długi korytarz, ustawili tam popiersie Stalina, a myśmy po bokach stali i trzymali wartę. Stoję z Wieśkiem Gołasem i szepcę: „Wiesiek, wiesz co? Mnie to przypomina Wielkanoc i grób. I powinni nam dać takie błyszczące hełmy strażackie". Wiesiek parsknął ze śmiechu, ale musiał go tłumić. Nie daj Boże, gdyby ktoś zauważył, że my tam się śmiejemy. A nieżyjący już dziś Zdzisio Leśniak idzie tym korytarzem i pada przed popiersiem wołając: Boh pomiłuj, Boh pomiłuj. Bije się w piersi, a my o mało nie pękamy ze śmiechu. Gdybyśmy parsknęli, to byśmy wylecieli ze szkoły.

Z mojego roku Krzysio Chamiec został wyrzucony ze szkoły za zatajenie pochodzenia społecznego.



fot. archiwum rodzinne

Franciszek Pieczka jako apostoł Piotr w filmie „Quo vadis" Jerzego Kawalerowicza

…w filmie „Konopielka" Witolda Leszczyńskiego

Wówczas w ankiecie personalnej trzeba było podać pochodzenie społeczne: robotnicze, chłopskie czy inteligencja pracująca. To Krzysiek podał chłopskie. A nie było pytania o ilość hektarów. A rodzice Krzyśka mieli potężny majątek. Ktoś doniósł i chcieli wyrzucić go ze szkoły. Dziwiliśmy się na naszym roczniku, dlaczego on ma odpowiadać za to, gdzie się urodził. Ustaliliśmy, że jak dojdzie do głosowania, będziemy przeciw. Dochodzi do głosowania, kto jest przeciw? Podnoszę rękę. Patrzę w lewo – nic, patrzę w prawo – nic, patrzę do tyłu – nic. O, myślę, niedobrze. Potem się tak zwane czynniki do mnie dobierały, ale nie mogli, bo syn górnika, sam pracował na kopalni, pochodzenie kryształowe. Argumentacja była taka, że zdradzam swoją klasę społeczną. Śmiechu warte, ale to mogło się źle skończyć.

**Panie Franciszku, kiedyś powiedział pan: „Wiara daje uspokojenie, dlatego jestem spokojny, gdyż wiem, że życie nie kończy się tu na ziemi". Czy wiarę wyniósł pan z domu rodzinnego? Jak wiara kształtowała pana życie i aktorstwo?**

Wiara bardzo mocno ukształtowała moje życie i charakter. Zawsze zdawałem sobie sprawę, że jest Ktoś nade mną, kto kiedyś będzie oceniał te moje poczynania na tym świecie i będę zdawał rachunek z tego wszystkiego. A teraz na stare lata ta wiara jest dla mnie tym bardziej cenna. Bo gdyby przyjąć stwierdzenie niektórych, że życie to jest fanaberia chemii i fizyki, to nie warto żyć – z mojego punktu widzenia. Na stare lata, kiedy uświadamiam sobie, że odejdę z tego świata, a chwała Bogu trochę tych lat przeżyłem, to wiem, że będę tam miał Kogoś, to się mną zaopiekuje. A mam tam jakieś znajomości, ja przecież grałem św. Piotra.

> Ja podchodzę bardzo serio i bardzo uczciwie do postaci, które odtwarzam. To nie jest dla mnie tylko przygoda. Ja to głęboko przeżywam. Jestem zwolennikiem aktorstwa docierającego do widza przez emocje, a nie intelekt.

**Nie tylko, a w „Konopielce" samego Pana Boga.**

Tak, samego Pana Boga. No to mając taką protekcję zawsze będzie mi lepiej na tamtym świecie. Ale wiara jest bezcenna. Na stare lata jest bezcenna.

**Jeden z filmów o pana twórczości nosi tytuł „Aktor Pana Boga". W wielu wywiadach mówił pan, że ma pan ze św. Piotrem dobre układy, i liczy, że dobrze ocenia grane przez pana role religijne. Wielkie wrażenie robi pana rola apostoła Piotra w „Quo vadis", ale i proboszcza w „Chłopach".**

Mowę proboszcza na pogrzebie Boryny mówiłem bardzo emocjonalnie: wszędzie łajdus na łajdusie i łajdusem pogania. Gorzałkę piją, rozpustę czynią i tak dalej. Taką wiązankę miałem. A tam statystowali autentyczni chłopi. I po skończeniu tego ujęcia przychodzą do mnie i mówią: Panie Franciszku, ale u nas przecież tak nie jest. Wyjaśniłem, że nie mówiłem o nich, ale że to będzie w filmie…

**Jak wspomina pan rolę apostoła Piotra w „Quo vadis"?**

Dla mnie granie tej postaci wywołało wielkie emocje. Kręciliśmy to w Rzymie, z widokiem na bazylikę. I kiedy sobie uświadomiłem, że tam pod tą kopułą urzęduje w tej chwili Ojciec Święty, Polak, to gdzieś tam koło serca piknęło. Wtedy nie było mowy, że to będzie święty. Później, kiedy film został pokazany Ojcu Świętemu w auli w Watykanie, to byłem przedstawiany Ojcu Świętemu. Były takie emocje, chciałem tyle powiedzieć – mam zdjęcie, kiedy klęczę przed Janem Pawłem II – i tylko wykrztusiłem z siebie: „Ojcze Święty, wybacz moją nieudolność". Ojciec Święty powiedział: Ależ dziękuję, dziękuję.

**Jest pan zdolny zagrać każdą postać. Przypomnijmy komediową postać Gustlika czy karczmarza Taga w „Austerii" Kawalerowicza. Wydaje się, że był pan stworzony do tych ról, mino że były całkiem różne.**

Ja podchodzę bardzo serio i bardzo uczciwie do postaci, które odtwarzam. To nie jest dla mnie tylko przygoda. Ja to głęboko przeżywam. Jestem zwolennikiem aktorstwa docierającego do widza przez emocje, a nie intelekt. W „Quo vadis" jest scena, kiedy wraca Maria z Magdali, oznajmiając o zmartwychwstaniu, o pustym grobie Chrystusa. I ja to relacjonuję z wielkimi emocjami, a statystowali tam ludzie z Tunezji, i jak skończyło się to ujęcie to ksiądz Chrostowski, który był konsultantem mówi: Oni tak byli zapatrzeni w pana, jak pan to relacjonował, a oni przecież nic nie rozumieli. Te moje emocje im się udzieliły…

**Pamiętam ze swojego dzieciństwa, że cała ulica przychodziła na „Czterech pancernych i psa". Dziś są puste ulice z powodu koronawirusa, a kiedyś z powodu serialu „Czterej pancerni i pies".**

Cała nasza czwórka miała kiedyś przejechać czołgiem w Łodzi ulicą Piotrkowską. Zebrały się tak wielkie tłumy, że organizatorzy się przestraszyli i przenieśli nas do hali sportowej. A myśmy byli zgromadzeni w remizie strażackiej i stamtąd mieliśmy jechać Piotrkowską. Zdecydowano, że do tej hali pojedziemy wozem strażackim. A dla większej asekuracji wzięto cztery wozy. Szczęśliwie jednak dojechaliśmy na spotkanie.

**Jakąś kontynuacją pana ról komediowych jest udział w serialu „Ranczo" i w filmie „Ranczo Wilkowyje". Ma się wrażenie, że ta pana rola tam jest emanacją wielu pana doświadczeń.**

Myślący aktor zawsze zabarwia postać swoimi przeżyciami, niezależnie od scenariusza. Bardzo trudno jest jednak grać tak zwanych pozytywnych bohaterów. Pozytywny bohater nie fascynuje, negatywny owszem. I negatywnego bohatera się łatwiej gra. Pozytywnego można przesłodzić i to będzie nie do zniesienia. Do dziś to negatywny bohater przyciąga widza, tak jak z złe wiadomości w środkach przekazu.

**Jak w powiedzeniu, że zły news to dobry news dla mediów.**

Tak. A teraz dla mnie ta cała sytuacja z tym koronawirusem… Ja nie wiem. Może ten świat zmądrzeje po przeżyciu tego.

**No właśnie, jak pan patrzy, Panie Franciszku, na tę obecną rzeczywistość, w której myśmy się znaleźli? Jak pan myśli, czy to coś zmieni w mentalności ludzi?**

Daj Boże, żeby zmieniło, żeby ludzie zmądrzeli troszeczkę po tego rodzaju doświadczeniach i jakoś przyjaźniej spoglądali na siebie. Ja już miałem takie nadzieje, kiedy pierwszy człowiek wyleciał w raz w kosmos i spojrzał na tę błękitną naszą kulę ziemską. Myślałem, że człowiek wyciągnie z tego jakieś wnioski dla tego życia na tym globie. Okazało się, że nic, żadnych wniosków nie wyciągnął. A powinien. Taka mała kula ziemska, a my się wciąż sprzeczamy o różne rzeczy, o takie naprawdę błahostki, a przecież ten świat jest taki mały, tak szybko może się to wszystko skończyć.

**Wiem, że mieszka pan razem z rodziną, z wnuczkami i prawnuczkami. Jak pan się cieszy tą atmosferą rodzinną, jak będziecie przeżywali te święta, które będą zupełnie inne.**

Nie będzie tak, jak to kiedyś bywało, uroczyście. Ja teraz z domu nie wychodzę. Jestem na dobrowolnej kwarantannie ze względu na wiek.

**Jak to jest być mężczyzną ponad 90 letnim? Do czego pan by mógł to porównać?**

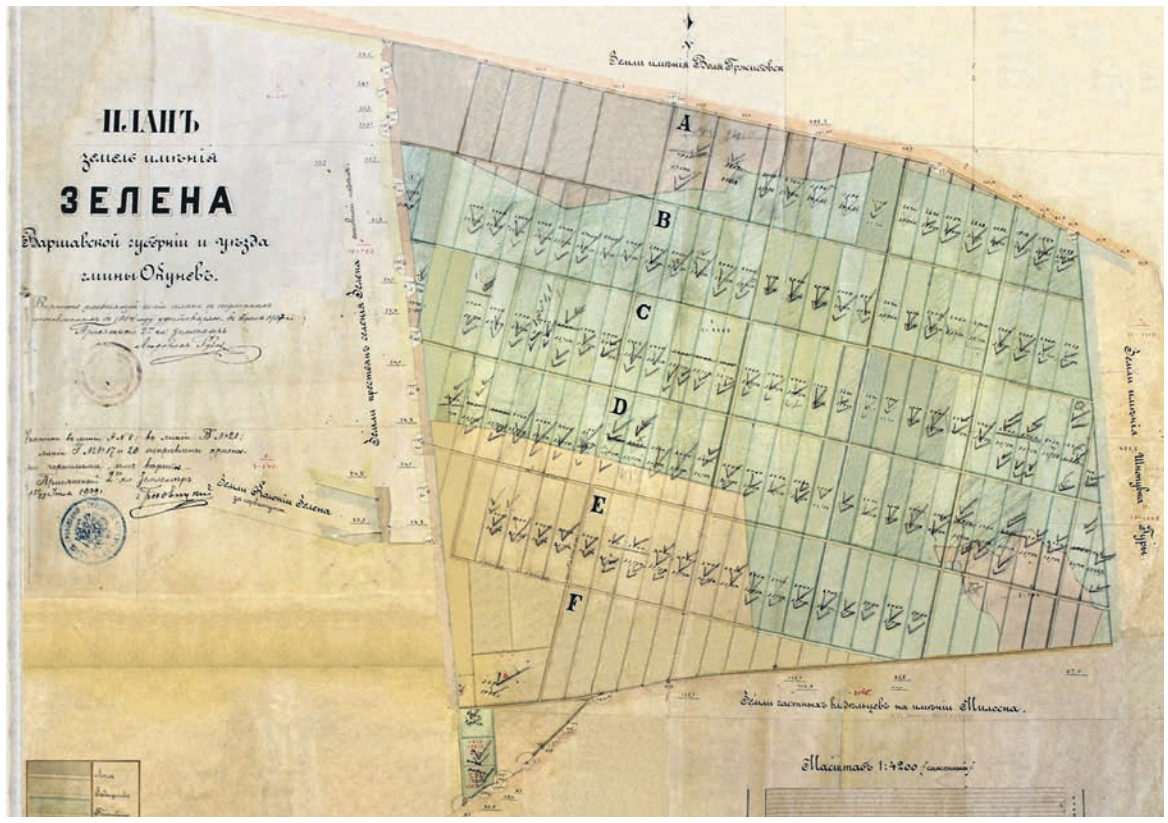
Mimo tych wszystkich uciążliwości nie tracę optymizmu, humoru, chociaż jestem bombardowany przez te negatywne zdarzenia. Nie należy się poddawać. A pomocna jest w tym rodzina. Ja mam komfortowo, żyję w domu razem z moimi wnukami, z moim synem i bardzo dobrą synową. Dbają, żeby dziadek nie zachorował. Czytałem ostatnio, że 103 letnia babcia została wyleczona z koronawirusa. No to ja myślę, że mam jeszcze 11 lat przed sobą. ▮

KORZENIE WARSZAWY – WESOŁA

# Dzieje Zielonej i Groszówki

**Dziś ciężko jest to sobie wyobrazić, ale historycznie rzecz biorąc budynek Urzędu Dzielnicy Wesoła znajduje się na terenie Zielonej!**

Adam Ciećwierz
poczta-adam@o2.pl

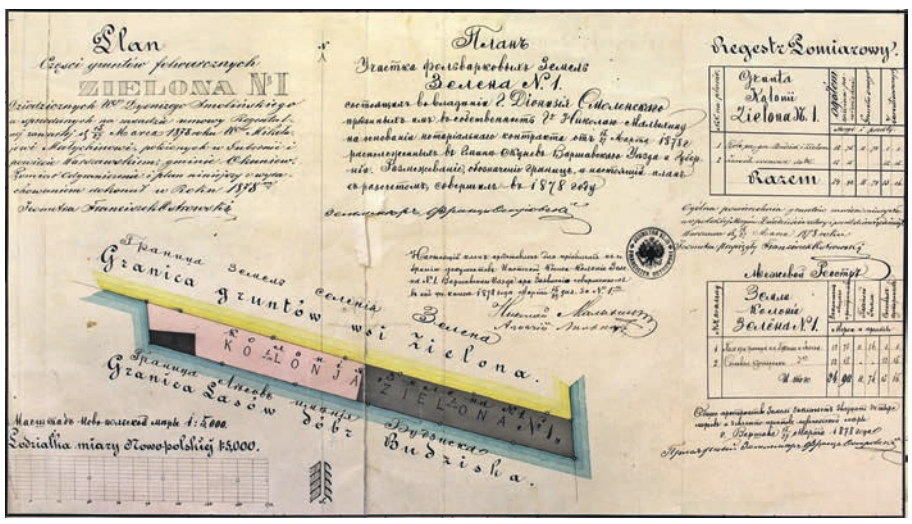



Obszar dzisiejszych osiedli Zielona i Groszówka od czasów średniowiecznych był częścią majątku Długa. Pierwsza wzmianka o nim pochodzi z 1407 roku. Od 1416 roku datuje się podział Długiej na część szlachecką i kościelną. W XVI wieku Długa Szlachecka, na której obszarze leżały ziemie Zielonej i Groszówki, była własnością rodziny Okuniów z Kalenia. W XVII wieku weszła ona w skład dóbr Budziska należących w XVIII w. do Cieszkowskich z Łukowca.

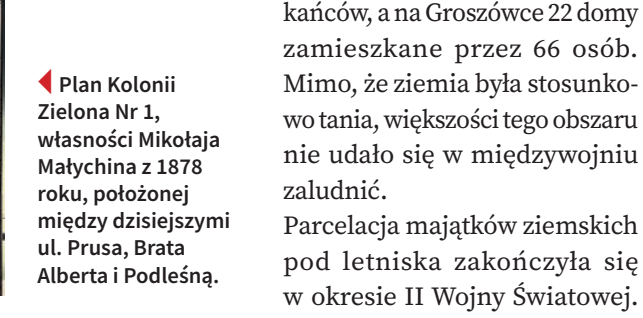
Obszar ten przecinały wówczas dwie znaczne dla całej okolicy drogi. Fragmentem pierwszej z nich jest dzisiejsza ul. Jagiellońska. Biegła ona m.in. przez obecny las i Starą Miłosnę do Wiązowny. Drugą drogą był Gościniec Żurawski. Przebiegał on od dzisiejszej ul. Płowieckiej, przecinał ulicę Jagiellońską, ciągnąc się dalej do Żurawki. Jego małym, zachowanym odcinkiem w Zielonej, jest ul. Krótka. Przy niej właśnie, w pobliżu ul. Jagiellońskiej, na obszarze zwanym Sucharzewszczyzną, znajdowała się stara karczma, podpisywana w XVIII wieku mianem „do Długiej".

Dziś najwięcej informacji o dziejach tego obszaru w tamtym okresie, czerpiemy z dokumentów dotyczących sporów granicznych, toczonych między właścicielami okolicznych dóbr. Ciągnęły się one co najmniej od roku 1638, aż do końca wieku XIX. W 1787 odnotowuje się na terenie Zielonej istnienie jedynie wspomnianej karczmy. Na mapach sądowych z I połowy XIX wieku, potencjalne linie przebiegu granic rysowano w trzech kolorach, czerwonym, żółtym i zielonym. W obszarze tego ostatniego leżała karczma „do Długiej". W tym samym czasie zaczęto ją nazywać „Zielona". Być może to jedynie zbieg okoliczności, ale możliwym jest, że nazwa gospody, a zarazem późniejszej osady, jest związana z tym konfliktem.

Spory te wybuchały co kilkadziesiąt lat, kiedy to zacierały się usypywane za każdym razem ziemne kopce graniczne. Na pozostałości jednego z nich, znajdującego się na styku dóbr Wilanów, Ząbki, Okuniew i Budziska, znajduje się dziś kapliczka maryjna, stojąca w widełkach ul. Jagiellońskiej i Korkowej. Granica ziemska, zasądzana przez wieki jako prawidłowa, jest dziś granicą dzielnic Wawer i Wesoła. W poprzednich wiekach bywała też granicą powiatu warszawskiego i przez krótki czas zaborów, pruskiego i austriackiego.




Plan parcelacyjny części folwarku Zielona z 1904 roku, stanowiący obszar dzisiejszej Groszówki.



Plan Kolonii Zielona Nr 1, własności Mikołaja Małychina z 1878 roku, położonej między dzisiejszymi ul. Prusa, Brata Alberta i Podleśną.

> **Dziś najwięcej informacji o dziejach tego obszaru w tamtym okresie, czerpiemy z dokumentów dotyczących sporów granicznych, toczonych między właścicielami okolicznych dóbr.**

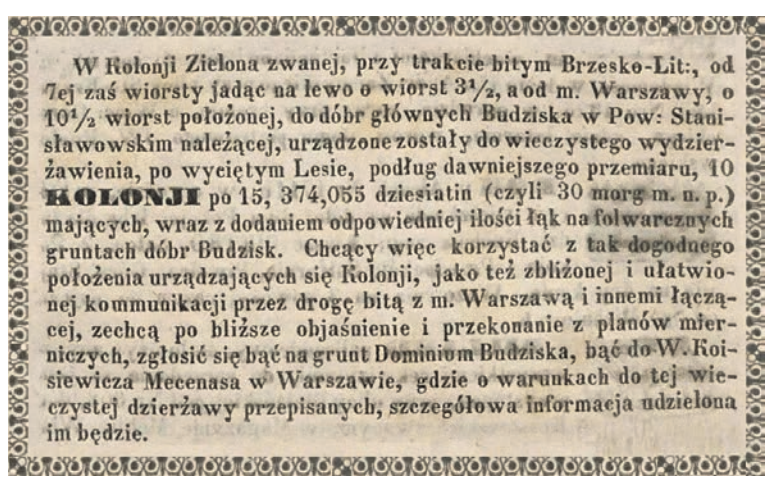
## Folwark i letnisko Zielona

W 1840 roku, leżące w powiecie stanisławowskim dobra Budziska z Długą Szlachecką, karczmą Zielona i przyległościami, zakupił od Cieszkowskich, Dionizy E. Smoleński. Jego syn, Dionizy Józef, w 1853 roku wyciął las w okolicy karczmy, podzielił ziemię na kolonie i rozpoczął trwające przez kilka kolejnych dekad dzierżawy i wyprzedaże. Dało to początek osadzie, będącej dziś osiedlem w dzielnicy Wesoła.

Na przełomie XIX i XX wieku Smoleńscy z Budzisk, wydzielili z nich osobne dobra o nazwie hipotecznej „Długa Szlachecka i Szkopówka", w których składzie znalazł się również folwark Zielona. W 1904 roku grupa inwestorów działających jako „Towarzystwo Szkopówka", w którym największym udziałowcem był Herman Lewy, zaciągnęło w Banku Ziemskim pożyczkę na zakup większej części całych tych dóbr. Powstał wtedy plan parcelacyjny folwarku Zielona, którego zmodyfikowana z biegiem lat siatka ulic, wypełnia obecnie obszar osiedla Groszówka. Ta ostatnia nazwa pojawiła się na planach dopiero w okresie międzywojennym. Dziś ciężko jest to sobie wyobrazić, ale historycznie rzecz biorąc, m.in. budynek Urzędu Dzielnicy Wesoła, znajduje się na terenie Zielonej. Właścicielem części tegoż obszaru był również dziedzic sąsiedniej Woli Grzybowskiej, Emanuel Bułhak.

Na rozparcelowany przez Smoleńskich w XIX wieku obszar wokół ulicy Brata Alberta, po 1888 roku miał miejsce napływ ludności przesiedlonej z terenu powstającego poligonu. W 1921 roku w Zielonej było 27 domów zamieszkanych przez 213 mieszkańców, a na Groszówce 22 domy zamieszkane przez 66 osób. Mimo, że ziemia była stosunkowo tania, większości tego obszaru nie udało się w międzywojniu zaludnić.

Parcelacja majątków ziemskich pod letniska zakończyła się w okresie II Wojny Światowej. Na obszarze Zielonej i Groszówki świadczy dziś o niej jedynie rozrysowana niegdyś siatka głównych ulic i kilkadziesiąt starych budynków, z których najstarsze pochodzą z początku XX wieku. O „ojcu założycielu" osady Zielona, Dionizym Józefie Adamie Smoleńskim herbu Zagłoba (1833-1901), pamięć niestety się już zatarła.



W Kolonji Zielona zwanej, przy trakcie bitym Brzesko-Lit:, od 7ej zaś wiorsty jadąc na lewo o wiorst 3½, a od m. Warszawy, o 10½ wiorst położonej, do dóbr głównych Budziska w Pow: Stanisławowskim należącej, urządzone zostały do wieczystego wydzierżawienia, po wyciętym Lesie, podług dawniejszego przemiaru, 10 **KOLONJI** po 15, 374,055 dziesiatin (czyli 30 morg m. n. p.) mających, wraz z dodaniem odpowiedniej ilości łąk na folwarcznych gruntach dóbr Budzisk. Chcący więc korzystać z tak dogodnego położenia urządzających się Kolonji, jako też zbliżonej i ułatwionej kommunikacji przez drogę bitą z m. Warszawą i innemi łączącej, zechcą po bliższe objaśnienie i przekonanie z planów mierniczych, zgłosić się bąć na grunt Dominium Budziska, bąć do W. Koisiewicza Mecenasa w Warszawie, gdzie o warunkach do tej wieczystej dzierżawy przepisanych, szczegółowa informacja udzielona im będzie.

Ogłoszenie o wydzieleniu i rozpoczęciu parcelacji kolonii Zielona. Kurjer Warszawski nr 248 z 1853 r.

PRZYRODA WOKÓŁ NAS

# Wrzosowiska w Wesołej i okolicach

**Wrzosowiska długo były uznawane za nieproduktywne nieużytki terenowe i przeznaczane do zalesienia albo pod zabudowę, co prowadziło do ich zaniku.**

Każdy wie, jak wygląda wrzos i wrzosowisko oraz może powiedzieć, gdzie ten gatunek można zobaczyć. Jednak nie każde miejsce z wrzosem to wrzosowisko (w rozumieniu fitosocjologii czyli nauki o społeczeństwach roślin). Wrzos zwyczajny jest też gatunkiem charakterystycznym borów sosnowych o różnym stopniu uwilgotnienia. We wschodniej Polsce nie ma problemów z rozpoznaniem gatunku, bo rośnie tutaj tylko dosłowny wrzos. Typowe kwiaty wrzosu są liliowe i pojawiają się w sierpniu, a pełnia kwitnienia ma miejsce we wrześniu. Znacznie rzadziej zdarzają się kwiaty białe. Na Pomorzu występuje również chroniony wrzosiec bagienny źle znoszący ostre zimy, a dalej na zachodzie Europy wiele różnych gatunków różnobarwnych wrzośców. W górach i na wybrzeżu obok wrzosu rośnie podobna i spokrewniona z nim bażyna. Wrzos najchętniej rośnie na leśnych porębach i wypaleniskach, okresowo wilgotnych łąkach na ubogim i kwaśnym podłożu oraz na „chudych" odłogach rolnych obok lasów. W Wesołej dawniej wrzosowiska występowały bardzo licznie, za sprawą wojennych zniszczeń lasów. Jako zbiorowiska względnie nietrwałe obecnie są znacznie mniej liczne, utrzymują się w rzadkich i luźnych drzewostanach sosnowych i brzozowych, w lukach i na skraju lasu, pod liniami energetycznymi, na brzegach młodników, na nielicznych już porzuconych piaszczystych gruntach rolnych.

## Ostoja roślin i zwierząt

Wrzosowiska można najprościej podzielić na suche i mokre. Poza walorem estetycznym są ostoją wielu rzadkich i ciekawych gatunków roślin i zwierząt oraz ważnym pożytkiem sezonowym pszczołowatych, w tym pszczoły miodnej. Na terenach suchych wrzosowi towarzyszą janowiec, szczodrzeniec, wężymord niski, gorysz pagórkowy, turzyca wrzosowiskowa, widłak cyprysowy i skrajnie rzadka u nas chroniona mącznica lekarska. Sporadycznie trafiają się chronione sasanki: łąkowa i otwarta. Na wrzosowiskach mokrych rosną również bliźniczka psia trawka, krzyżownica, goryczka polna, fiołek psi, igrzyca przyziemna, podejźrzon księżycowy, widłak goździsty i rzadki storczyk ozorka zielona. Charakterystyczne ptaki wrzosowisk to lerka i lelek kozodój (występujące też w Wesołej). Do typowych bezkręgowców należą błonkówki – nęk świerszczojad, szczerklina piaskowa i wardzanka, szarańczaki – siwoszek niebieski, przewężek błękitny i pałkowiak plamisty.

Wrzosowiska długo były uznawane za nieproduktywne nieużytki terenowe i przeznaczane do zalesienia albo pod zabudowę, co prowadziło do ich zaniku. Obecnie suche wrzosowiska są objęte formalną ochroną prawną w całej Unii Europejskiej, co jednak nie oznacza, że każdy płat wrzosowiska jest chroniony. Państwa członkowskie mają wyznaczyć na swoim terenie reprezentatywne obszary zajęte przez to siedlisko, aby utrzymać jego trwanie dla następnych pokoleń. W Wesołej do niedawna jedne z najładniejszych wrzosowisk występowały pod linią energetyczną obok ul. Niemcewicza, ale stopniowo w dużej części uległy przekształceniu na składowiska, parkingi i wysypiska odpadów albo zarosły gatunkami obcymi. Najlepiej zachowane płaty wrzosowisk mamy obecnie między osiedlami Groszówka, Stara Miłosna i Zielona oraz na hipodromie, jednak one też są zagrożone przez stopniowe zarastanie drzewami.

## Wrzosowiska w sąsiedztwie Warszawy

Największe półnaturalne wrzosowisko w sąsiedztwie Warszawy znajduje się na strzelnicy artyleryjskiej między Zielonką i Ossowem, ale jest objęte zakazem wstępu ze względu na wymogi bezpieczeństwa. Malownicze wrzosowiska występują w Mazowieckim Parku Krajobrazowym (np. na skraju Bagna Całowanie) i w Kampinoskim Parku Narodowym, ale one też ulegają sukcesji, czyli stopniowemu zarastaniu lasem, jak Niepustowe Łyse Góry w KPN. Kolejne duże wrzosowisko to ostoja N2000 „Wydmy Lucynowskie" między Radzyminem i Wyszkowem.

Można stworzyć własne mini-wrzosowisko w ogrodzie, pod warunkiem posiadania kwaśnej gleby albo wymiany naturalnego podłoża na inne – specjalnie dedykowane roślinom wrzosowatym. Nie warto też walczyć z wrzosem zastanym na swojej działce – nie wymaga zabiegów pielęgnacyjnych, w tym podlewania, i pięknie kwitnie późnym latem, a ponadto dobrze znosi koszenie i przycinanie, dlatego w pewnych warunkach może zastąpić nawet tradycyjny trawnik. Wrzosowe „trawniki" są często spotykane na polach namiotowych i terenach rekreacyjnych w Skandynawii, a u nas ciągle niedoceniane.

▲ od góry: wrzos zwyczajny, mącznica lekarska (rzadka i chroniona roślina lecznicza, turzyca wrzosowiskowa

◀ od góry: trzyszcze piaskowe (drapieżne chrząszcze), wardzanka (drapieżna błonkówka z czerwonej listy)

**Tekst i zdjęcia: Przemysław Stolarz**

KULTURA

# Papieże też się śmieją

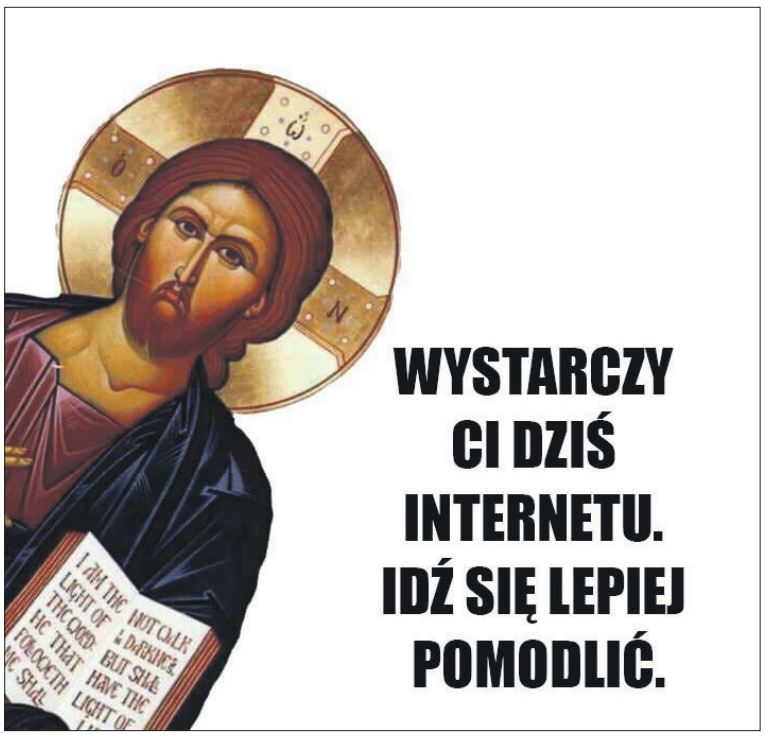
**Chrześcijaństwo jest religią radości płynącej z przeżywania bezgranicznej miłości Boga do ludzi. Mimo tego wierni, zamiast radości, często prezentują miny raczej poważne, zbolałe, żeby nie powiedzieć cierpiętnicze. Czyż nie jest to antyświadectwo dla osób z zewnątrz?**

Bartosz Wieczorek
bartosz.wieczorek@poczta.fm

Czy nie za mało jest też radości i uśmiechu w codziennym życiu Kościoła powszechnego? Nie chodzi rzecz jasna o dołączanie dowcipów do dokumentów papieskich czy opowiadanie żartów przez biskupów w czasie kazań, ale o zasadniczą postawę radości płynącej z wiary. A szczególnym okresem dla wyrażania jej jest Wielkanoc i cały okres wielkanocny.

### Humor w służbie wiary

Przyczyną odsuwania humoru z życia chrześcijan jest pewne specyficzne rozumienie chrześcijaństwa jako wiary wymagającej zaparcia się siebie, gruntownej ascezy i zwrócenia całkowicie ku Bogu. Zapomina się niestety przy tym, iż wszystkie wyżej wymienione sprawy nie prowadzą w konieczny sposób do zachowywania smutnego oblicza czy niepozwalania na żarty z własnej osoby. Taki humor nacechowany dystansem do samego siebie prezentował często Jan Paweł II, na przykład wtedy, gdy już jako schorowany i cierpiący człowiek z trudem podszedł do mównicy i półszeptem wypowiedział słynne słowa Galileusza „A jednak się rusza". Usuwając śmiech, bądź mało go wykorzystując chrześcijaństwo utrudnia sobie głoszenie Ewangelii, albowiem śmiech towarzyszy człowiekowi od zarania dziejów. W starożytnych Chinach uważano, ze dusza wstępuje w nowo narodzone dziecko dopiero wtedy, gdy się ono zaśmieje. Arystoteles z kolei uznał śmiech za cechę wyróżniającą człowieka wśród innych istot. Goethe pisał zaś, iż w niczym innym ludzie nie ukazują swojego charakteru lepiej, aniżeli w tym, co uważają za śmieszne. Wielu badaczy humoru podkreśla jego wymiar społeczny oraz to, ze tworzy on rodzaj wspólnoty, której językiem jest śmiech.




Warto też pamiętać, że w starożytnej Grecji żartowano z wad bogów, z kolei w średniowieczu drwiono z niemoralnego prowadzenia się kleru – stałym tematem żartów byli często mnisi i księża, których wyśmiewano za obżarstwo, pijaństwo, a także za nadmierne bogacenie. Do wyśmiewania chciwej hierarchii kościelnej wykorzystywano nawet utwory parodiujące tekst Ewangelii. W okresie Reformacji katolicy i protestanci wyśmiewali często nawzajem swoje poglądy. Śmiech w łonie religii zapewniał jej wyznawcom pewnego rodzaju odprężenie psychiczne i emocjonalne, wywołane ciągłym stresem wynikającym z wymogu przestrzegania przykazań religijnych.

### Śmiech diabelski czy anielski?

Chrześcijaństwo jako religię smutku, wrogą śmiechowi utrwala w różnych stereotypach kultura współczesna. Sztandarowym tego przykładem jest film „Imię Róży" na podstawie powieści Umberto Eco, w której stary mnich broni zaciekle ujawnienia „Poetyki" Arystotelesa, która zwiera ustępy poświęcone zagadnieniu śmiechu. Dla mnicha bowiem śmiech jest rodzajem grzesznej pokusy i głupoty. Lęki mnicha płyną głównie z możliwości złego wykorzystania śmiechu, przykładowo do wyszydzenia rzeczy świętych bądź odwrócenia człowieka od spraw ostatecznych ku marnym błahostkom. Uczony franciszkanin prezentuje w filmie stanowisko przeciwne, uważając śmiech za element prawdziwej postawy chrześcijańskiej.

Posługiwanie się żartem nie było bowiem nigdy do końca obce samemu duchowieństwu. Człowiekiem radości i nietuzinkowego poczucia humoru był św. Filip Neri. W czasie spowiedzi u niego pewna kobieta dowiedziała się, że grzeszyła nosem. „Jak to nosem? Czy można zrobić nim coś złego?" – zapytała. „Ano tak, można. Wtykając go w nieswoje sprawy" – wyjaśnił jej święty.
O stałej potrzebie obecności humoru w chrześcijaństwie prze-

## „Kwiatki" Jana Pawła II

Czy Twoja diecezja powiększa się? – zapytał Jan Paweł II jednego z polskich biskupów.
– Tak – odpowiedział hierarcha.
– Podobnie jak biskup – stwierdził Papież, patrząc na sylwetkę swojego rozmówcy.

Tę anegdotę Andre Frossard usłyszał od samego Jana Pawła II.
„Papież modli się i pyta Boga:
– Panie, czy Polska odzyska pewnego dnia wolność?
– Tak – odpowiada Bóg – lecz nie za twojego życia.
Wobec tego Papież pyta dalej:
– Panie, a czy po mnie będzie jeszcze polski papież?
– Nie za mojego życia – odpowiada Pan Bóg".

konany był słynny nawrócony Chińczyk John Ching-Hsiung Wu , który w książce „O radości" pisał: „Zawsze uważałem, że humor jest istotną częścią składową doskonałości chrześcijańskiej. Człowiek z humorem śmieje się z samego siebie, kawalarz śmieje się z innych. Kawał ze swej istoty jest czymś pogańskim, humor zaś jest czymś chrześcijańskim. Diabeł, być może, posiada dowcip, ale na pewno nie ma humoru. W kawale tkwi bowiem coś ostrego, trującego; wokół humoru unosi się natomiast coś łagodnego, przyjaznego. Łagodność jest drzewem sięgającym korzeniami pokory; jest drzewem nawadnianym przez humor".

### Święty śmiech

Poczucie humoru jest też doskonałą oznaką pokory – kto umie się śmiać, żartować z siebie, nie jest na pewno skupiony na sobie, nie uznaje siebie za centrum świata. Doskonale rozeznaje też swoje możliwości w stosunku do Bożych wymagań. Gdy pewien protestancki pastor, pragnąc upewnić się, jakie są granice łagodności św. Franciszka Salezego, zadał mu pytanie: „Co byś zrobił, gdyby ktoś Cię spoliczkował?", święty biskup odpowiedział: „Wiem doskonale, co powinienem zrobić, ale nie wiem, co bym zrobił".
Humor i śmiech daje niezbędne poczucie dystansu, także wobec spełnianych przez siebie, choćby najbardziej ważnych, funkcji. Człowiek wierzący wie bowiem doskonale, iż tak naprawdę nie od jego woli i wysiłku zależy sprostanie pełnionym obowiązkom. Dał temu wyraz choćby kardynał Ercole Consalvi: kiedy Napoleon zagroził, że zniszczy papiestwo i cały Kościół, kardynał nie zdradzając żadnego poruszenia, skwitował: „To się nie uda, Wasza Wysokość. Nie zdołaliśmy tego zrobić przez osiemnaście wieków my, księża, naszymi błędami i słabościami, a Wasza Wysokość chciałbyś to zrobić sam w kilka lat?".
Humor pozwala też czasem doskonale wybrnąć z niezręcznych pytań i w delikatny sposób pokazać, iż nie zostały one postawione właściwie. Kiedy pewna wdowa, niepocieszona w bólu po stracie męża, pytała św. Jana Vianney'a: „Czy mój mąż jest w czyśćcu?" w odpowiedzi usłyszała: „Córko moja, nie wiem, nigdy tam nie byłem...".
Także współcześnie teologowie dostrzegają wartość humoru.. Ojciec Wacław Hryniewicz napisał: „Wiara nie wyklucza radości, humoru i śmiechu. Jest rozbłyskiem boskiej iskry w człowieku, rozjaśnieniem drogi. Rozpromienia ludzkie oblicze. Ratuje przed poczuciem absurdalności świata. (...) Świat, z którego wypędzono by radość i śmiech, byłby światem ponurym i zniechęcającym".
Oto jeden z „kwiatków" Jana Pawła II: „Jeden z watykańskich prałatów chciał się nauczyć polskiego, więc sprowadził sobie nasz elementarz. Nauka była jednak tak pospieszna, że kiedy chciał się nową umiejętnością pochwalić przed Ojcem Świętym, coś mu się pomyliło i zamiast: „Jak się czuje Papież", rzekł: „Jak się czuje piesek?". Papież spojrzał na niego zdumiony, po czym odpalił: „Hau, hau".

TECHNOLOGIE

# Blockchain wchodzi do organizacji

**Słysząc słowo blockchain, naszym pierwszym skojarzeniem jest Bitcoin.**

Choć dynamiczny rozwój kryptowalut robi wrażenie, to zaledwie namiastka możliwości, które daje ta technologia. Jedną z nich zaczęli rozwijać developerzy w jednej z polskich firm, którzy wykorzystują blockchain do zarządzania swoją organizacją.

### Blockchain od kuchni

Żeby w pełni docenić opracowane przez nich rozwiązania, trzeba wiedzieć czym jest blockchain. To rozproszona baza danych, która opiera się na komunikacji peer-to-peer. Wszelkie operacje w tej bazie są przeprowadzane z użyciem smart contract, czyli niewielkich fragmentów kodu. System opiera się na modelu open source, dlatego każdy może zobaczyć jego kod i mieć pewność, że nie zostanie oszukany. Blockchain ma szereg zalet. Jest skalowalny, może z niego korzystać wiele osób jednocześnie bez upośledzania jego działania. W przypadku próby podrobienia, komputery tworzące sieć peer-to-peer nie zgodzą się na wysłane żądanie, co daje gwarancję niepodrabialności. Ponadto każdy użytkownik jest anonimowy – otrzymuje unikatowe ID. Ta właściwość znalazła szczególne zastosowanie w projekcie.

### Blockchain w ankiecie

Jednym z celów projektu jest dążenie do jak największej demokratyzacji. Pracownicy mają znaczący wpływ na wszystkie decyzje podejmowane w firmie. Proces ten odbywa się poprzez anonimowe głosowania w systemie blockchain. Pracownicy głosują przy podziale budżetów, przy podwyżkach dla swoich kolegów oraz we wszelkich innych sprawach, które mają znaczenie dla organizacji. W systemie nie ma możliwości podrobienia głosu ani sprawdzenia tożsamości głosującego. Pracownicy mają komfort anonimowości przy decydowaniu o istotnych dla nich kwestiach i nie muszą się martwić o to, że wynik głosowania zostanie sfałszowany.

### Blockchain w przyszłości

Twórcy projektu nie zamierzają zatrzymać się na ankietach. Pewne jest, że w niedługiej przyszłości poszerzą znaczenie blockchain w zarządzaniu firmą. Prawdopodobny jest scenariusz stworzenia systemu wypłacania wynagrodzeń opartego na blockchain oraz komercjalizacja projektu. Gotowy już system doskonale sprawdzi się na głosowaniach rad nadzorczych i zarządów w dużych organizacjach. Co więcej, po rozszerzeniu znajdzie też zastosowanie w głosowaniach powszechnych lub przy budżetach partycypacyjnych w miastach.
Blockchain już niedługo zrewolucjonizuje wiele dziedzin naszego życia. Szybka reakcja naszych rodzimych firm oraz rządu w kwestii wdrożenia tej technologii pozwoli Polsce osiągnąć przewagę konkurencyjną nad innymi Państwami oraz globalnymi korporacjami. Mamy odpowiednie kompetencje wśród polskich programistów. Teraz potrzebna jest odwaga, aby podjąć decyzje.

**Sebastian Konkol**
Ekspert rynku IT

SPOŁECZEŃSTWO

# Odkryć na nowo znaczenie rodziny

**Jeśli rodzice realizują w swoim życiu wartości godne uznania i poszanowania, stwarza to szansę zaspokojenia sensu życia także u ich dzieci.**

Zaspokojenie podstawowych potrzeb jest warunkiem prawidłowego rozwoju każdego człowieka. Najważniejszą rolę w zaspokajaniu potrzeb spełnia rodzina, szczególnie w zaspokojeniu potrzeby miłości i przynależności, bezpieczeństwa, kontaktu, zrozumienia i szacunku. Pozytywny kontakt emocjonalny w rodzinie jest warunkiem powstania poczucia bezpieczeństwa, a brak takiego kontaktu przyczynia się do poczucia zagrożenia człowieka. Zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa uwarunkowane jest atmosferą w rodzinie. W atmosferze pogodnej, akceptującej, życzliwej wzrasta człowiek, który czuje się bezpiecznie, który potrafi odkryć własną wartość, zaakceptować siebie i innych. Dla zaspokojenia potrzeby bezpieczeństwa dziecka szczególnie ważne jest posiadanie dwojga kochających się nawzajem rodziców, a także w miarę ustabilizowany rytm życia rodziny, który każdemu zapewnia istotne, określone, ważne miejsce w domu.

## Człowiek przed rzeczą

Zaspokojenie w rodzinie potrzeby szacunku dla każdego człowieka stwarza podstawę do kształtowania zdrowego poczucia własnej godności. Zaspokojenie podstawowych potrzeb człowieka pozwala na kształtowanie się potrzeb wyższych, które prowadzą ku pełni człowieczeństwa. Dzięki nim człowiek odczuwa tęsknotę za pięknem, doskonałością, prawdą, odczuwa tęsknotę za ofiarną miłością i odpowiedzialnością, a także za wartością najwyższą – za Bogiem.

Rodzina jest także podstawowym środowiskiem kształtującym potrzebę sensu życia człowieka. Potrzeba ta pojawia się u dziecka dopiero w okresie dorastania, ale sposób w jaki ono odpowie na nią, zależy przede wszystkim od doświadczeń wyniesionych z rodziny. Jeśli rodzice realizują w swoim życiu wartości godne uznania i poszanowania, stwarza to szansę zaspokojenia sensu życia także u ich dzieci. Jeśli natomiast dziecko widzi, że istotną rolę odgrywają u nich jedynie wartości materialne, a rodzice żyją bez wyższych celów, to dziecko może stwierdzić, że życie jest jałowe, pozbawione sensu i wartości. Tego typu postawy dochodzą do głosu szczególnie silnie w sytuacjach zagrażających.

W dzisiejszych czasach szczególnego znaczenia nabiera kształtowanie postaw wobec wartości, w tym zwłaszcza budowanie cywilizacji miłości. Cywilizacja miłości to troska o „świat bardziej ludzki", świat oparty na wartościach, w pierwszym rzędzie na miłości, ale także na sprawiedliwości, prawdzie, wolności i solidarności. Cywilizacja miłości to cywilizacja oparta na właściwej hierarchii wartości, na prymacie etyki przed techniką, człowieka przed rzeczą, wartości duchowych przed materialnymi, miłosierdzia przed sprawiedliwością, „być" przed „mieć".

Dla zaspokojenia potrzeby bezpieczeństwa dziecka szczególnie ważne jest posiadanie dwojga kochających się nawzajem rodziców

> **Najważniejszą rolę w zaspokajaniu potrzeby miłości i przynależności, bezpieczeństwa, kontaktu, zrozumienia i szacunku.**

## W sytuacji zagrożenia

Wszelkie zagrożenia, szczególnie teraz silnie przeżywane zagrożenie koronawirusem może powodować lub wzmagać poczucie osamotnienia. Pomocą w radzeniu sobie z poczuciem smutku, beznadziejności, osamotnienia może być zachęcanie każdego członka rodziny do takich zachowań, jak:

- poznania historii własnej rodziny, wysłuchania wspomnień rodziców, czy dziadków (przygotowanie drzewa genealogicznego rodziny);
- głębszego poznania Pisma Św. (np. rodzinny konkurs na wypisanie z Psalmów tych cytatów, które niosą pociechę w trudnych sytuacjach);
- wspólna modlitwa za rodzinę, za chorych, za lekarzy, nauczycieli, za wszystkich potrzebujących;
- odkrywanie w świecie medialnym przykładów osób, które w bohaterski sposób radziły sobie w wielorakich trudnościach;
- odkrywania piękna przyrody w filmach przyrodniczych;
- poznawania ciekawych zabytków itp.

Konieczne staje się objęcie troską młodego pokolenia, które – będziemy wychowywać na ludzi prawego sumienia, na ludzi którzy – zgodnie z zasadami cywilizacji miłości – będą kierowali się troską o więzi międzyludzkie, o to, aby każdy człowiek rodził się i wzrastał w kochającej się rodzinie złożonej z matki i ojca. Troska o wychowanie ludzi zgodnie z cywilizacją miłości to troska o to, by ludzie ci kierowali się bardziej etyką niż zasadami wynikającymi z dobrodziejstw nauki i techniki, dla których ważniejszy będzie człowiek niż jakakolwiek, nawet najcenniejsza rzecz, którzy będą bardziej cenili wartości duchowe swoich środowisk, narodów, państw niż dobra materialne, dla których ważna będzie sprawiedliwość, ale miłosierdzie będzie większe niż sprawiedliwość, dla których „być" będzie ważniejsze niż „mieć".

**Maria Ryś**
profesor Uniwersytetu Kard. Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

POCIĄG DO KAWY

# Władca umysłów

**Obecnie kawa jest oczywistym składnikiem naszego życia, ale jej początki w Europie nie były wcale łatwe.**

Kim byli najwięksi miłośnicy kawy? Historia przytacza liczne przykłady i wybór wcale nie jest łatwy. Jeśli weźmiemy pod uwagę ilość wypijanej kawy, to faworytem tych zawodów może być Wolter. Wypijał pięćdziesiąt filiżanek kawy dziennie. Nie ustępuje mu Honoriusz de Balzac. Był tak wyrafinowanym smakoszem, że potrafił podejmować wielogodzinne poszukiwania swoich ulubionych rodzajów kawy, z których samodzielnie przygotowywał mieszanki. Mało tego, w trakcie pisania „Komedii ludzkiej" wypił ponoć pięćdziesiąt tysięcy filiżanek kawy. Jako wybitny twórca, potrafił też pięknie o kawie pisać: „Kawa burzy krew, daje tryskający pomysłami umysł, ekscytację, która przyspiesza trawienie, odpędza sen i pozwala na przedłużenie pracy umysłu".

A co powiecie o takim zamiłowaniu do kawy, jakie wykazał słynny Giacomo Casanova? Przytrafiło się, że ten poszukiwacz wrażeń został osadzony w weneckim więzieniu Piombi, które mieściło się w słynnym Pałacu Dożów. Cele znajdowały się w pomieszczeniach tuż pod dachem, którego poszycie wykonano z ołowianych płyt (mających uniemożliwić ucieczkę skazanych). Wyobrażacie sobie gorące włoskie lato pod takim dachem? Otóż słynny awanturnik zdołał uciec z tego więzienia. Zamiast uciekać od razu, gdzie oczy poniosą, zatrzymał się na Placu Św. Marka w słynnej kawiarni Caffe Florian na filiżankę ożywczego naparu. Nic dziwnego, że mając tak oddanych klientów Caffe Florian działa nieprzerwanie od 1720 roku i jest do dzisiaj najstarszą na świecie działającą nieprzerwanie kawiarnią. Inni słynni klienci tej kawiarni to Goethe, Carlo Goldoni, Lord Byron, Marcel Proust, Charles Dickens, Stendhal, Dumas.

Obecnie kawa jest oczywistym składnikiem naszego życia, ale jej początki w Europie nie były wcale łatwe. Sprowadzana okazjonalnie od arabskich kupców, traktowana była jako ciekawostka. Kiedy okazało się, że wspaniale smakuje i jeszcze do tego pobudza organizm, wielu miało wątpliwości, czy kawa nie jest przypadkiem napojem magicznym, czy wręcz szatańskim, który nie przystoi porządnym obywatelom. Kawa była czarna, pochodziła z krajów muzułmańskich; pojawiały się głosy, że kawę należy objąć ekskomuniką. Pogłoski o magicznym napoju dotarły nawet na dwór papieski. Papieżem był wtedy Klemens VIII. Papież w swojej mądrości uznał, że nie można pozbawiać chrześcijan tak wspaniałego napoju. Było to szczęśliwe zrządzenie losu; kawa zyskiwała coraz więcej zwolenników, chociaż początkowo czarne złoto było napojem dla elit. Wśród tylu miłośników kawy może to właśnie Klemens VIII najbardziej przysłużył się temu napojowi. Nie dowiemy się, czy kawa byłaby teraz najpopularniejszym napojem na świecie, gdyby swego czasu papież posłuchał doradców i nałożył na nią ekskomunikę.

> **Kawa burzy krew, daje tryskający pomysłami umysł, ekscytację, która przyspiesza trawienie, odpędza sen i pozwala na przedłużenie pracy umysłu**
>
> Honoriusz de Balzac

**Michał Władarczyk**

POŻEGNANIE

# Odszedł ksiądz Piotr Pawlukiewicz

**Dla wielu osób był przewodnikiem duchowym, autorytetem religijnym wprowadzającym ich w tajemnice wiary i życie Kościoła.**

Msza Święta pogrzebowa księdza Piotra Pawlukiewicza

Potrafił przemawiać do tłumów językiem prostym i porywającym, nie umniejszając nic z wymogów Ewangelii. „Wstań! Albo będziesz święty, albo będziesz nikim" – to jeden z licznych cytatów księdza Piotra Pawlukiewicza, którego słowa porywały wiernych, również tych online. Do najbardziej znanych spośród wygłaszanych przez niego konferencji należą te poświęcone kwestii miłości i płciowości, w tym „Seks – poezja czy rzemiosło"?. Jego wystąpienia, rekolekcje, wykłady przyciągały tłumy. W sobotę 21 marca 2020 roku w wieku 60 lat i w 35. roku kapłaństwa ksiądz Piotr odszedł do domu Ojca.

– Ksiądz Pawlukiewicz przyciągnął do Kościoła swym darem słowa dziesiątki tysięcy wiernych i jest swoistym paradoksem, iż dziś na jego pogrzebie jest tylko kilka osób – mówił w czasie mszy pogrzebowej kardynał Kazimierz Nycz.

Ksiądz Pawlukiewicz miał bogatą biografię i liczne talenty, był znanym i cenionym duszpasterzem, rekolekcjonistą, kaznodzieją, autorem książek religijnych, redaktorem naczelnym radia, kapelanem kaplicy sejmowej, wykładowcą homiletyki w Wyższym Metropolitalnym Seminarium Duchownym. W latach 80. założył zespół „Kontrast", wykonujący muzykę chrześcijańską. W jednym z ostatnich wywiadów ks. Pawlukiewicz, na pytanie co zrobić, gdy dowiadujemy się, że mamy śmiertelną chorobę, odpowiedział: „Proszę zaufać takiemu Gościowi, co się nazywa Jezus Chrystus, on przedstawi dla Pani/a, dla mnie, dla każdego z nas, taki dziwny, szokujący, gorszący wręcz program, ale jak się pójdzie tym programem, to się spotka szczęście bez końca, a wszystkie inne warianty okazują się być podróbkami, fałszerstwami". Swoje zaufanie Bogu zrealizował do końca, choć dane mu było doświadczyć wielu lat choroby i bólu, o czym przypomniał przyjaciel zmarłego, ksiądz proboszcz Bogusław Kowalski w czasie mszy pogrzebowej. Wyjawił słowa chorego księdza: „Boguś rozumiem, że muszę cierpieć, ale jedna choroba Parkinsona by Panu Bogu nie wystarczyła? Dlaczego jeszcze ta boleśniejsza, na kręgosłup. Dlaczego dwie choroby? Boguś, dlaczego? Ja już nie wyrabiam z bólu". – A jak wiemy, umarł na trzecią – zakończył świadectwo ksiądz Kowalski.

Śmierć nie jest jednak ostatecznym progiem dla człowieka. Jak mówił ksiądz Pawlukiewicz: „Nie ma większej miłości do dziecka, brata, żony jak prowadzenie bliskiej osoby do wieczności, jak złożenie ukochanego człowieka w ręce Tego, który przenosi przez dolinę śmierci". **(mj)**

BEZPIECZEŃSTWO

# Buduj relację z dzieckiem

## Z Łukaszem Wojtasikiem, ekspertem ds. bezpieczeństwa dzieci w sieci Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę rozmawia Bartosz Wieczorek

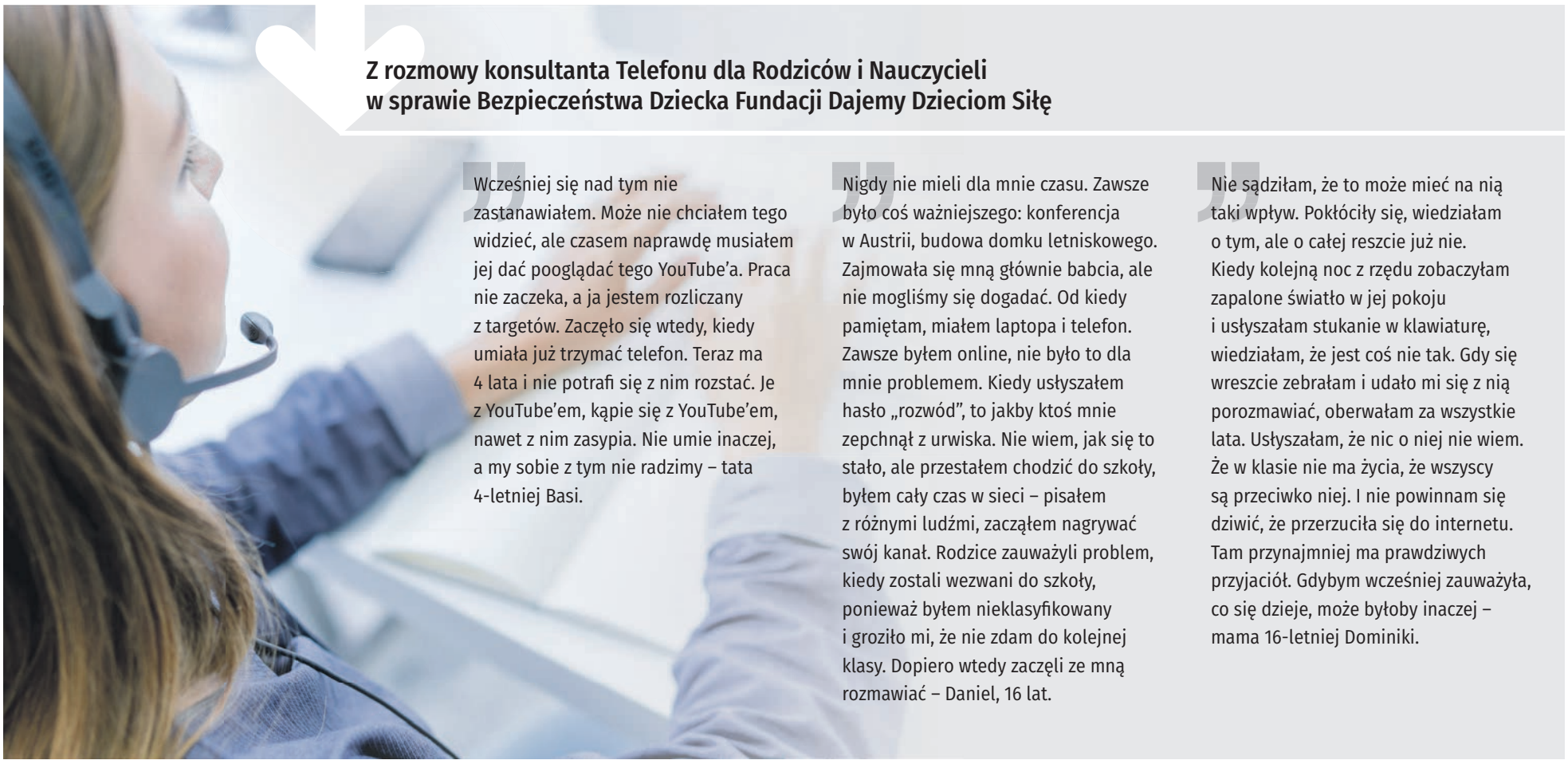
**Jakie były powody rozpoczęcia kampanii społecznej „Domowe zasady ekranowe”?**
Od kilkunastu już lat przyglądamy się różnym zagrożeniom związanym z siecią. W ostatnim czasie obserwujemy niepokojący trend – coraz młodsze dzieci korzystają z urządzeń ekranowych. Przełomem był czas, w którym na rynku pojawiły się urządzenia mobilne: smartfony i tablety. Przy czym badania pokazują, że rodzice nie kontrolują z jakich treści korzystają ich dzieci i nie ustalają zasad korzystania z ekranów, nie ograniczają dzieciom czasu online. To były główne powody podjęcia naszych działań. Prowadziliśmy też badania, z których wynika, że 42 proc. dzieci przed drugim rokiem życia korzysta z urządzeń ekranowych, a ponad 80 proc. dzieci w wieku przedszkolnym. Często jest to intensywne korzystanie. Jedynie 20 proc. rodziców dzieci korzysta z programów kontroli rodzicielskiej, podczas gdy pozostawienie dziecka bez kontroli z dostępem do pełnych zasobów sieci stanowi dla nich poważne zagrożenie dostępem do szkodliwych treści. Niekontrolowany czas prowadzić też może do szeregu zagrożeń dla zdrowia i prawidłowego rozwoju dziecka. Zauważamy też, że sami rodzice czy szerzej dorośli mają problem z ekranami – poświęcają im dużo uwagi i często dzieje się to właśnie kosztem relacji z dziećmi. Dlatego zrodził się pomysł na domowe zasady ekranowe, które obejmują zarówno dzieci, jak i rodziców.

**Jak poznać czy dziecko korzysta nadmiernie z ekranów? Dziecko może nam mówić, że nie korzysta dużo, a nam się wydaje, że tak. Czy da się to jakoś ocenić?**
Warto zwrócić uwagę na rekomendacje Amerykańskiego Stowarzyszenia Pediatrów, czy Światowej Organizacji Zdrowia. Uznają one, że dzieci do drugiego roku życia nie powinny w ogóle korzystać z ekranów. W tym wieku każdy kontakt jest nadmierny. W przypadku dzieci w wieku przedszkolnym kontakt z ekranami jest dopuszczany, ale powinno to podlegać ograniczeniom czasowym – do godziny dziennie, dla dzieci w wieku szkolnym do dwóch godzin dziennie. Można się kierować tymi wytycznymi. Do kwestii zasad ekranowych można podejść też od drugiej strony i ustalić zasady dotyczące czasu na aktywności offline jak np. czas na sen. I tu są też różne wytyczne do których warto sięgnąć, dzieci najmłodsze wymagają kilkunastu godzin snu, przedszkolaki 10-13 nastolatkowie nie mniej niż 10. Ważny jest też ruch, najlepiej na świeżym powietrzu – minimalnie dwie godziny dziennie dla najmłodszych dzieci i godzinę – dwie godziny dziennie dla starszych. Warto się też temu przyjrzeć i uwzględnić to w domowych zasadach. Warto też ustalić takie aktywności, które zakładają odłożenie ekranów, na przykład wspólne posiłki czy czas, kiedy jesteśmy na spacerze czy podczas spotkań rodzinnych. Chodzi o to, aby stwarzać sytuacje offline. Trzeba wspomnieć też o problemie uzależnienia od Internetu. Zachodzi wtedy, gdy spełnione zostaną dwa warunki: z jednej strony czas korzystania z ekranu wymyka się spod kontroli, nie panujemy nad nim, a z drugiej strony korzystanie z ekranu negatywnie wpływa na funkcjonowanie jednostki, czyli korzystanie z sieci odbywa się kosztem relacji z najbliższymi, rodziną, szkołą.

> Prowadziliśmy badania, z których wynika, że 42 proc. dzieci przed drugim rokiem życia i ponad 80 proc. dzieci w wieku przedszkolnym korzysta z urządzeń ekranowych. Często jest to intensywne korzystanie.

**Jeżeli dojdzie do takiego nadmiernego używania ekranów, to gdzie można szukać pomocy?**
Jeżeli wszystko zawodzi i dziecko nadmiernie korzysta z ekranu potrzebna jest specjalistyczna pomoc. Można jej szukać w poradniach uzależnień, czy u szkolnego psychologa. Warto rozpoznać też lokalną ofertę organizacji pozarządowych. W Warszawie pomocy można szukać m.in. w poradni „Dziecko w Sieci” Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Według naszych badań regularne uzależnienie dotyka około jednego procenta dzieci i młodzieży, jednak grupa podwyższonego ryzyka, gdzie diagnozowanych jest kilka symptomów uzależnienia jednocześnie to już ponad 10 proc. młodych ludzi. Przy czym uzależnienie to skrajność, ale już samo intensywne korzystanie z ekranów niesie negatywne konsekwencje dla rozwoju dziecka. W przypadku najmłodszych dzieci źle wpływa na rozwój mózgu, na rozwój dłoni i palców, co się przekłada z kolei na umiejętność pisania i rysowania. Jest dużo takich zagrożeń.

**Z młodszymi dziećmi można negocjować takie domowe zasady, ale jak to robić z nastolatkami? Starsze dzieci używają ekranów do odrabiania lekcji, komunikowania się, budowania relacji.**
Warto przyglądać się wspólnie z nastoletnim dzieckiem jaką rolę w jego życiu pełnią ekrany i internet. Wychodzić naprzeciw jego potrzebom. Uznać, że to ważny element jego funkcjonowania a jednocześnie aktywnie wspierać je w unikaniu przesady i zachowaniu balansu pomiędzy czasem onlinie i offline.



## Z rozmowy konsultanta Telefonu dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dziecka Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

Wcześniej się nad tym nie zastanawiałem. Może nie chciałem tego widzieć, ale czasem naprawdę musiałem jej dać pooglądać tego YouTube'a. Praca nie zaczeka, a ja jestem rozliczany z targetów. Zaczęło się wtedy, kiedy umiała już trzymać telefon. Teraz ma 4 lata i nie potrafi się z nim rozstać. Je z YouTube'em, kąpie się z YouTube'em, nawet z nim zasypia. Nie umie inaczej, a my sobie z tym nie radzimy – tata 4-letniej Basi.

Nigdy nie mieli dla mnie czasu. Zawsze było coś ważniejszego: konferencja w Austrii, budowa domku letniskowego. Zajmowała się mną głównie babcia, ale nie mogliśmy się dogadać. Od kiedy pamiętam, miałem laptopa i telefon. Zawsze byłem online, nie było to dla mnie problemem. Kiedy usłyszałem hasło „rozwód", to jakby ktoś mnie zepchnął z urwiska. Nie wiem, jak się to stało, ale przestałem chodzić do szkoły, byłem cały czas w sieci – pisałem z różnymi ludźmi, zacząłem nagrywać swój kanał. Rodzice zauważyli problem, kiedy zostali wezwani do szkoły, ponieważ byłem nieklasyfikowany i groziło mi, że nie zdam do kolejnej klasy. Dopiero wtedy zaczęli ze mną rozmawiać – Daniel, 16 lat.

Nie sądziłam, że to może mieć na nią taki wpływ. Pokłóciły się, wiedziałam o tym, ale o całej reszcie już nie. Kiedy kolejną noc z rzędu zobaczyłam zapalone światło w jej pokoju i usłyszałam stukanie w klawiaturę, wiedziałam, że jest coś nie tak. Gdy się wreszcie zebrałam i udało mi się z nią porozmawiać, oberwałam za wszystkie lata. Usłyszałam, że nic o niej nie wiem. Że w klasie nie ma życia, że wszyscy są przeciwko niej. I nie powinnam się dziwić, że przerzuciła się do internetu. Tam przynajmniej ma prawdziwych przyjaciół. Gdybym wcześniej zauważyła, co się dzieje, może byłoby inaczej – mama 16-letniej Dominiki.

Wato też rozróżnić pozytywne, konstruktywne działania w sieci od tych nadmiarowych, bezproduktywnych i zagrażających. Jeżeli dziecko nawet 6 godzin dziennie buduje swojego bloga, pracuje nad jakimś projektem, startupem, uczy się, korzysta z pozytywnych zasobów, a przy okazji znajduje czas na aktywności offline to zupełnie inna sytuacja niż u dziecka, które spędza w sieci tyle samo czasu, ale wyłącznie grając, czy wertując bezproduktywnie serwisy społecznościowe i nie robiąc nic poza wpatrywaniem się w ekran. Przy czym angażowanie dzieci w aktywności offline jest bardziej wymagające niż kiedyś. Wymaga pomysłu, zaangażowania i konsekwencji. Są np. takie badania, które pokazują, że dzieci mniej skutecznie, ale i mniej chętnie uczą się gry na instrumentach dlatego, że ich mózgi są przyzwyczajone do mechanizmu szybkiej nagrody, charakterystycznej właśnie dla gier online czy działań w społecznościach internetowych. Natomiast w świecie realnym nagroda w postaci opanowania jakiejś umiejętności jest bardzo odroczona.

> Bardzo ważne jest budowanie relacji z dzieckiem, budowanie jego poczucia wartości, upewnianie go w tym, że jest ważne, wyjątkowe, kochane.

**Niekontrolowane korzystanie z ekranu to nie wszystko. Z jakimi negatywnymi treściami mogą się spotkać dzieci w sieci?**
Głównie chodzi o pornografię, ma z nią kontakt 43 proc. dzieci w wieku szkolnym, ponad połowa nastolatków. W ten sposób dziecko spotyka się z obrazami przemocy, tworzy sobie negatywne przekonania o seksualności, relacjach, seksie, traktowaniu kobiet, standardach urody itp. To może mieć katastrofalny wpływ na dorastanie i dorosłość. Dlatego tak ważne, żeby nie tyko ograniczać kontakt dziecka z pornografią, ale też zapewnić mu rzetelną edukację seksualną. Inną kategorią szkodliwych treści są tzw. patotreści, czyli filmy obecne w sieci w postaci tzw. streamów, czyli relacji na żywo, czy po prostu filmów na YouTube, których autorzy prezentują patologiczne, wulgarne zachowania, jak przemoc, libacje alkoholowe, czy znieważanie osób słabszych. O dziwo to bardzo popularne materiały, które nie tylko odczulają młodych odbiorców na krzywdę innych osób, ale też uczą, że na patologii i nienawiści można budować w sieci swoją pozycję i zarabiać pieniądze.

**A jak należałoby się odnieść do sytuacji w której dzieci udostępniają swoje zdjęcia czy swoje nagrania?**
Należy przede wszystkim uczyć dzieci chronienia swojej prywatności i szacunku dla prywatności innych osób. Warto zwracać uwagę dzieci, że nierozważne publikacje narażają je na zagrożenia, jak choćby cyberprzemoc. Przy czym to głębszy problem i najbardziej dotyczy dzieci, które nie mają poczucia swojej wartości i szukają jej w sieci. To dla nich negatywna ocena wizerunku, czy regularny hejt są najtrudniejszym doświadczeniem. Dlatego bardzo ważne jest więc budowanie relacji z dzieckiem i budowanie jego poczucia wartości, upewnianie go w tym, że jest ważne, wyjątkowe, kochane.

**Czy warto zainstalować dziecku program kontrolujący jego aktywność w sieci?**
Zdecydowanie tak. W przypadku najmłodszych dzieci, którym powierzamy urządzenie z dostępem do sieci to wręcz nasz rodzicielski obowiązek.

Inaczej dziecko może trafić na szkodliwe treści, paść ofiarą manipulacji, czy zatracić się w korzystaniu z ekranów. Taki program przy okazji może też pomóc zlokalizować dziecko, kiedy się zgubi, czy nie mamy z nim kontaktu i się niepokoimy o jego bezpieczeństwo. Przy czym to dobre rozwiązanie dla młodszych dzieci. Często spotykam się z takimi sytuacjami, że ktoś usłyszał o takim oprogramowaniu i chce je zainstalować u 15-latka. To nie jest już ten czas i oczywiście konflikt będzie murowany. Przy czym nastolatkowie to dalej dzieci, potrzebują zasad, ale przede wszystkim muszą wiedzieć, że w sytuacji niepewności, czy zagrożenia, w sieci i poza nią, zawsze mogą na nas liczyć. I tego nie załatwi żaden program, a tylko dobra, nacechowana uważnością i miłością relacja.

**Dziękuję za rozmowę.**

ZDROWIE

# Profilaktyka chorób błony śluzowej jamy ustnej

**Od 2013 roku 20 marca obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej. Z powodu pandemii COVID-19 na świecie tegoroczne obchody zostały odroczone.**

**Dr n.med. Irena Kozak**
specjalista periodontolog

Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej jest okazją do zwrócenia uwagi na profilaktykę. Badania naukowe dowodzą, że zdrowa jamy ustna wpływa nie tylko na nasze samopoczucie, ale także ma fundamentalne znaczenie dla zachowania zdrowia całego organizmu.

Do najczęściej występujących chorób jamy ustnej należą próchnica zębów, choroby dziąseł i przyzębia oraz choroby błony śluzowej jamy ustnej. Nieleczone choroby jamy ustnej mają wpływ na takie choroby ogólnoustrojowe jak cukrzyca, reumatoidalne zapalenie stawów (RZS), choroby układu sercowo-naczyniowego, układu oddechowego czy patologie ciąży. Ostatnie badania naukowe dowodzą wpływ bakterii powodujących zapalenie przyzębia na chorobę Alzheimera.

Objawami, które powinny nas zaniepokoić są: ból, krwawienie dziąseł, ruchomość zębów, białe lub czerwone plamy w obrębie jamy ustnej, bolesne i niegojące się zmiany na błonie śluzowej jamy ustnej, różnego rodzaju guzki lub zgrubienia, trudności z żuciem, połykaniem pokarmów lub mówieniem oraz utrata czucia lub drętwienie w jamie ustnej.

### Jak możemy zadbać o zdrowie jamy ustnej?

W pierwszej kolejności należy zminimalizować czynniki ryzyka. Nie mamy wpływu na wiek, płeć czy cechy genetyczne, natomiast możemy zmienić złe nawyki, takie jak niezdrowa dieta, niewłaściwa higiena, palenie lub żucie tytoniu, nadużywanie alkoholu lub nadmierna ekspozycja na promienie słoneczne UV.

Pamiętajmy, że nadmierne spożywanie cukrów zwiększa ryzyko rozwoju próchnicy zębów oraz choroby przyzębia, a zaburzenia odżywiania oraz niedobory żelaza, kwasu foliowego, miedzi, selenu oraz witamin z grupy A, B, C i E, a także koenzymu Q10 prowadzą do zmian w przyzębiu oraz błonie śluzowej jamy ustnej.

W Nowej Piramidzie Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży (4-18 lat) obok zdrowej diety oraz aktywności fizycznej (minimum 60 minut dziennie), włączono także higienę. Prawidłowa higiena jest kluczowa w zapobieganiu rozwojowi próchnicy zębów oraz w leczeniu chorób przyzębia.

Wystarczy szczotkować zęby 2-3 razy dziennie: rano oraz wieczorem, po ostatnim posiłku, minimum 2 minuty. Często pacjenci zadają pytanie: „kiedy należy szczotkować zęby: przed czy po śniadaniu?" Rano powinno się czyścić zęby po przebudzeniu, w ten sposób zostają usunięte bakterie oraz złuszczony nabłonek, zgromadzone po nocy, natomiast ideałem byłoby szczotkować zęby przed i po śniadaniu.

Wieczorna higiena jamy ustnej powinna być uzupełniona dodatkowo oczyszczeniem przestrzeni międzyzębowych oraz płukaniem jamy ustnej płynem do ust (profilaktycznym lub leczniczym).

Używając samej szczoteczki do zębów usuniemy około 60 proc. płytki nazębnej. Najtrudniejsze do oczyszczania są przestrzenie międzyzębowe, dlatego zaleca się stosowanie dodatkowych przyborów, takich jak: nici lub taśmy dentystyczne do oczyszczania przestrzeni międzyzębowych, szczoteczki międzyzębowe oraz irygatory, które pozwalają wypłukiwać resztki pokarmowe z przestrzeni międzyzębowych i kieszeni przyzębnych.

> **Niepokojąco wzrosła liczba pacjentów stosujących e-papierosy, które często przedstawiane są jako zdrowsza alternatywa dla tradycyjnych papierosów, jednak pierwsze doniesienia mówią, że palenie e-papierosów może być tak samo niebezpieczne jak palenie tradycyjnych papierosów.**

### Kolejność zabiegów

Należy wyraźnie zaznaczyć, że wykałaczki koktajlowe (okrągłe) nie są odpowiednie do przestrzeni międzyzębowej i nie są polecane przez specjalistów.

Kolejność zabiegów przy prawidłowej pielęgnacja jamy ustnej powinna być następująca:

1. Czyszczenie przestrzeni międzyzębowych.
2. Szczotkowanie zębów za pomocą szczoteczki i pasty do zębów.
3. Oczyszczanie języka za pomocą specjalnej skrobaczki do języka.
4. Płukanie jamy ustnej płynem do ust.

Na szczególną uwagę zasługują pacjenci palący tytoń oraz stosujący urządzenia do podgrzewania tytoniu. Wiele badań potwierdza destrukcyjny wpływ palenia papierosów na przyzębie oraz błonę śluzową całej jamy ustnej. Niepokojąco wzrosła ilość pacjentów stosujących e-papierosy, które często przedstawiane są jako zdrowsza alternatywa dla tradycyjnych papierosów, jednak pierwsze doniesienia mówią, że palenie e-papierosów może być tak samo niebezpieczne jak palenie tradycyjnych papierosów.

Najważniejszym czynnikiem rozwoju nowotworów jamy ustnej, jak i innych nowotworów, jest palenie tytoniu. Wniosek nasuwa się jeden: najzdrowsze jest niepalenie, do czego Państwa namawiam.

Ostatnim ważnym zaleceniem są regularne wizyty kontrolne w gabinecie dentystycznym oraz profesjonalne zabiegi usuwania złogów nazębnych.

LITERATURA

# Książka – przyjaciel dziecka

**Zachęcenie dzieci do czytania i przekazanie im zamiłowania do niego, to najprostszy i zarazem największy kapitał kulturowy, który możemy im przekazać.**

Znika pokolenie ludzi chorych na literaturę – pisał zmarły w 2015 r. nasz wielki pisarz Tadeusz Konwicki. Według Konwickiego przemijało pokolenie, dla którego książka była niemal nałogiem, uzależnieniem, któremu z chęcią się ono poddawało. Przepowiednia się chyba nie spełniła, a raczej nastało inne pokolenie, które w inny sposób realizuje swoje książkowe pasje. Zmieniły się czytane lektury, sposób czytelnictwa i jego forma (za sprawą czytników). Na pewno zmniejszyła się liczba miłośników dobrej książki, ale sama pasja do czytania nie mogła zniknąć, gdyż jest poniekąd częścią ludzkiej natury.

Uwielbiamy czytać historie o innych ludziach i czasach, przenosić się do nich w wyobraźni, zagubić się w lekturze, tracąc poczucie rzeczywistości, przeżywać rzeczy, których nigdy nie mielibyśmy okazji doświadczyć. Na tym bowiem polega fenomen literatury – daje nam dostęp do nieznanych światów, otwiera wewnętrzne drzwi do wyobraźni i uwalnia nas od ciężaru rzeczywistości. I nie oznacza to, iż czytanie jest ucieczką od świata. Jest ono raczej smakowaniem jego najcenniejszych i najbardziej wartościowych obszarów. Wyobraźnia artysty i jego kunszt pisarski pozwalają nam spojrzeć na rzeczywistość w zupełnie nowy, świeży sposób. Prowadzeni narracją pisarza, jesteśmy niczym dziecko trzymane za rękę. Bo jak mawiał Stendhal: „Powieść to zwierciadło przechadzające się po gościńcu".

Bakcyla czytelnictwa łapie się z reguły jako dziecko i wielka w tym zasługa mądrych rodziców, którzy swoim przykładem i umiejętnym doborem lektur rozpalają w małym człowieku zapał do czytania. Czasy temu nie sprzyjają, gdyż wszechobecne smartfony i gry komputerowe stanowią łatwą alternatywę dla „mozolnego" przewracania stron, na których nic nie skacze, miga, mruczy. Książka jednak wspiera rozwój dziecka w nieporównywalny sposób. Czytanie poszerza wiedzę, wzbogaca słownictwo, rozbudza wyobraźnię, stymuluje rozwój inteligencji emocjonalnej i empatii. Mole książkowe to z reguły osoby, które lepiej rozumieją innych, potrafią odnaleźć się w ich położeniu, czego nauczyły się przez wielką liczbę lektur. To rzecz bardzo cenna dla dziecka w dzisiejszym świecie, gdzie pracuje się z reguły w grupach i wspólnie należy rozwiązywać problemy i unikać konfliktów.

„Książka to okno na świat, to promień słońca, który rozświetla ciemne noce, to najlepszy doradca we wszystkich sprawach" pisał Stanisław Lem, na którego książkach wychowało się niejedno już pokolenie. Pisarz jest przykładem tego, że dobra literatura nie traci niczego z biegiem czasu, ale nieustannie stawia nas w obliczu nowych wyzwań. W swych książkach Lem poruszał palące do dziś kwestie, jak relacja między światem ludzi i inteligentnych maszyn, problem inżynierii genetycznej, urządzeń, które dominują nad człowiekiem, wynalazków technicznych, które mogą nieść zgubę. Pytał o istotę człowieczeństwa w obliczu niesłychanego rozwoju techniki. Czyż nie jest to pytanie, które wciąż nabiera znaczenia? Lem będzie więc również i dziś znakomitą lekturą dla dzieci i młodzieży pasjonujących się techniką i cywilizacją.

Innych pociągną książki Tolkiena, roztaczające przed czytelnikiem oszałamiającą topografię Śródziemia z opisem różnych postaci, ras, królestw wpisanych w walkę dobra ze złem. Młodszych pociągnie świat przygód Kubusia Puchatka i jego przyjaciół, w których każdy może odnaleźć jakąś cząstkę siebie; kolejni ulegną fascynacji postacią Mikołajka i jego szkolnych perypetii; znajdą się też miłośnicy Alicji, która wbiegła do króliczej nory; inni razem z Małym Księciem będą poznawać jego świat i słuchać jego mądrych pytań.

Cały czas powstają też mądre książki dla młodszych dzieci. Szczególnie warto wyróżnić polskie wydawnictwa, które specjalizują się w tej literaturze, jak Dwie siostry czy Muchomor. Przy wyborze książki dla dziecka warto więc brać pod uwagę rodzaj wydawnictwa. Słusznie jest też skorzystać z rekomendacji – jedną z najlepszych są nagrody przyznawane przez Międzynarodową Izbę ds. Książek dla Młodych (jej polska sekcja działa od 1973 r.).

Stanisław Lem

> **Książka to okno na świat, to promień słońca, który rozświetla ciemne noce, to najlepszy doradca we wszystkich sprawach" pisał Stanisław Lem, na którego książkach wychowało się niejedno już pokolenie. Pisarz jest przykładem tego, że dobra literatura nie traci niczego z biegiem czasu, ale nieustannie stawia nas w obliczu nowych wyzwań.**

**Michał Jabłoński**

# Dziękujemy cichym bohaterom!

**Czas epidemii koronawirusa to niespotykane wcześniej w Polsce doświadczenie, które przewróciło do góry nogami nasze codzienne życie, wprowadzając nas w stan niepewności, chaosu, lęku o najbliższych, zagrożenia życia.**

W tym przełomowym czasie musimy szczególnie pamiętać o osobach, które stoją od tygodni na pierwszej linii frontu w walce z epidemią, a więc o lekarzach i pielęgniarkach oraz całym personelu medycznym, a szczególnie o ekipach karetek pogotowia, które muszą jechać na każde wezwanie. Ci wszyscy ludzie mają własne życiowe plany, mają swoje rodziny, mają dzieci, mają bliskich seniorów, o których życie drżą. Ich praca jest obecnie bezcenna, nie do zastąpienia. Wszyscy oni są ludźmi narażonymi na bezprecedensowy stres, zmęczenie, przepracowanie i po ludzku potrzebują naszej życzliwości, miłego gestu, ciepłego słowa wsparcia. Starajmy się być im pomocni na każdym kroku i uśmiechajmy się do nich. To pierwszy warunek miłego kontaktu.
Pamiętajmy też o służbach bezpieczeństwa, które muszą reagować na wszelkie informacje o osobach podejrzanych i podejmować interwencję na lotnisku, na przejściu granicznym, we wszystkich innych niecodziennych sytuacjach.
Pamiętajmy o przedstawicielach wszystkich zawodów, bez których nie wyobrażamy sobie codziennego życia, jak pracownicy transportu, sprzedawcy, farmaceuci. Pamiętajmy o nich w czasie Świąt Wielkanocnych. To tylko dzięki ich pracy możemy spędzić spokojnie czas z rodziną.

Dziękujemy Wam!

SUKCES PISANY SZMINKĄ

CERVI ROBOTICS

SPECTRE SOLUTIONS

PERFORMANCE LABS SALES DRIVEN AGENCY

arp Agencja Rozwoju Przemysłu S.A.

fitqbe

IZBA PRZEMYSŁOWO HANDLOWA POLSKA-AZJA

advisio consulting methodologies