Szkoła to przede wszystkim relacje

Z Aurelią Michałowską, Mazowieckim Kuratorem Oświaty, rozmawia Bartosz Wieczorek. **str. 3**

Maestro Morricone – kompozytor z misją

Ennio Morricone bardzo polubił Polskę. Siedmiokrotnie wystąpił w naszym kraju. **str. 14**

POLSKA
PO GODZINACH
KULTURA WIEDZA GOSPODARKA

ISSN 2717-3810

nr 5 (6) sierpień 2020

CZYTAJ BEZPŁATNIE!

Miałem w życiu fart

– z Jerzym Hoffmanem rozmawiają ks. Andrzej Chibowski i Bartosz Wieczorek

WYWIAD

Jerzy Hoffman, wybitny reżyser i scenarzysta. Zawdzięczamy mu przeniesienie na ekran sienkiewiczowskiej Trylogii: „Pana Wołodyjowskiego”, „Potopu” i „Ogniem i mieczem”. Autor filmów: „Znachor”, „Stara baśń”, „Bitwa Warszawska 1920” i innych. Nominowany do Oscara. Laureat wielu nagród krajowych i zagranicznych. W latach 1987-89 członek Komitetu Kinematografii. Kierownik artystyczny Zespołu Filmowego „Zodiak” (1980-97).

Za kilka dni przeżywać będziemy rocznicę 100-lecia Bitwy Warszawskiej. Rozmawiając z Panem w sierpniu pragniemy rozpocząć nasz wywiad od pierwszej polskiej superprodukcji w 3D, czyli od „Bitwy Warszawskiej”, której Pan jest reżyserem. Kiedy zrodził się pomysł zrobienia filmu o wydarzeniach z 1920 roku? Jak przebiegała realizacja tej superprodukcji?

Już w 1921 r. na zamówienie ówczesnego Wydziału Propagandy Ministerstwa Spraw Wojskowych powstał ponad dwu godzinny niemy film Ryszarda Bolesławskiego „Cud nad Wisłą”. Do dziś zachowały się tylko fragmenty tego obrazu. W czasach PRL-u temat Bitwy Warszawskiej był pomijany albo mówiono o tym wydarzeniu jako o imperialistycznej wyprawie Polaków na Kijów. W rezultacie, pomimo wielu prób historyków i publicystów bitwa nie znalazła należnego jej miejsca w świadomości zbiorowej. Temat był bardzo ważny, gdyż była to pierwsza od XVII wieku samodzielna, zwycięska bitwa stoczona przez Polaków, która zadecydowała o wygranej wojnie i uratowała Europę przed bolszewizmem. Tak naprawdę nie myślałem najpierw o zrobieniu wielkiej fabuły o roku 1920. Moim głównym marzeniem było zekranizowanie sienkiewiczowskiej „Trylogii”.

Dokończenie na str. 16 ▶

W tym numerze:

Już są! Pierwsi podopieczni w „Azylu dla Żubrów” str. 4

Każdego człowieka ukształtowało dzieciństwo
150 lat temu urodziła się Maria Montessorii, włoska lekarka, twórczyni nowego systemu wychowania. **str. 5**

Bitwa, która uratowała Europę
Coraz bardziej poznajemy i doceniamy wagę polskiego zwycięstwa w 1920 r. nad bolszewicką Rosją. Od losów bitwy zawisły sto lat temu losy całej Europy. **str. 11**

Co zrobić, żeby miasta nas nie ugotowały?
Postępujące ocieplenie klimatu może sprawić, że przebywanie w miastach stanie się nie do zniesienia. **str. 12**

Jak zwiększyć efektywność pracy z domu?
Skończ pracę zgodnie z planem. Gdy pracujesz zdalnie łatwo jest „zasiedzieć się”. **str. 29**

WSTĘP

Prawdziwą opinią jest wiedza

Najnowszy numer „Po godzinach" krąży wokół historii, ekologii, edukacji oraz promocji gospodarki cyfrowej. Jak zawsze piszemy o wszystkich tematach kompleksowo, obiektywnie i bez emocji.

Nie da się w sierpniu uciec od historii. Powstanie Warszawskie i Bitwa Warszawska domagają się swojego zasłużonego upamiętnienia, choć wielu z nas, przebywając na wakacjach chce raczej odpocząć i cieszyć się urokami życia (w tym numerze zapraszamy na Kaszuby). Jednak historia obliguje nas do żywej pamięci i wdzięczności za ofiarę życia naszych poprzedników. To dzięki nim możemy teraz, w wolnym kraju, cieszyć się urokami lasów, jezior czy morza. Historia przebija się także z naszego głównego wywiadu z reżyserem Jerzym Hoffmanem, który został wywieziony w dzieciństwie na Syberię. Twórca opowiada nam nie tylko o historii, ale o swojej drodze twórczej, ulubionych filmach i o tym, jak pomógł mu prymas Stefan Wyszyński.

Nieśmiało myślimy już o wrześniu, zastanawiając się, jak będzie wyglądał rok szkolny. Dla pozostających w domach, a szczególnie w wielkich miastach wyzwaniem może być nadmierny upał, który generują duże skupiska betonu. Miejskie wyspy ciepła to coraz lepiej zbadane zjawisko, któremu powoli uczymy się przeciwdziałać. W sierpniowym numerze przyglądamy się też ekologicznym inicjatywom, które powstają w łonie kościołów chrześcijańskich i wpisują się w walkę ze zmianami klimatu. Turystom na polskich szlakach, szczególnie bieszczadzkich, towarzyszyć będzie muzyka i poezja Stachury, którego postać przypominamy.

W „Po godzinach" staramy się dać Państwu głębszą spojrzenie na aktualne tematy, wystrzegając się emocji, ideologii czy perspektywy wszystkowiedzącego obserwatora. Szanujemy czytelników, wierząc, że sami są w stanie wyrobić sobie opinię na ważne kwestie, jeśli tylko zostaną wyposażeni w wiedzę i różne perspektywy, wpływające na ocenę danej kwestii. Wierzymy w dziennikarstwo, które informuje społeczeństwo o tym, co sprawdzone, ważne, mądre i użyteczne. Tylko w ten sposób można budować społeczeństwo obywatelskie, kształtować odpowiedzialną opinię publiczną, której prasa ma służyć jako źródło informacji, a nie fabryka niesprawdzonych opinii, indywidualnych sądów, czy ukrytych grup nacisku.

Naszą ideą jest przywrócenie prasie elitarności. Nie jesteśmy i nie będziemy gazetą news'ową, nie mamy w zamiarze straszyć czytelników coraz to śmielszymi tytułami i tekstami. Mówimy o sprawach ludzi, mieszkańców Warszawy, Polski i świata, merytorycznym, ale jednocześnie prostym językiem. Pobudzamy do refleksji. Bazujemy przede wszystkim na materiałach od ekspertów, z wielu branż. Nie obieramy żadnej linii światopoglądowej czy politycznej. Każdy i w każdy sposób, zgodnie z etyką i faktami, może się wypowiedzieć na naszych łamach. Nasze motto brzmi: „Prawdziwą opinią jest wiedza."

Wierząc w dziennikarstwo, jako działalność misyjną i służebną wobec społeczeństwa skupiamy wokół siebie grupę ludzi, którzy chcą w tak ambitnym przedsięwzięciu uczestniczyć. Cały czas tę grupę osób poszerzamy, starając się zjednać szeroką i reprezentatywną grupę ekspertów, którzy będą z nami współpracować. Wierzymy, że z czasem będzie nas coraz więcej i będziemy oferować Czytelnikom jeszcze bardziej wartościowe i użyteczne treści.

Z uwagą wsłuchujemy się w Państwa głosy i zachęcamy do wyrażania swoich opinii i sugestii. Wszystkie zostaną rozpatrzone. Na każdy list odpowiemy.

Bartosz Wieczorek

Mówimy o sprawach ludzi, mieszkańców Warszawy, Polski i świata, merytorycznym, ale jednocześnie prostym językiem. Pobudzamy do refleksji. Bazujemy przede wszystkim na materiałach od ekspertów, z wielu branż.

WARSZAWA

Kto się cieszy z powrotu łaciny?

POLSKA PO GODZINACH
KULTURA WIEDZA GOSPODARKA

WYDAWCA:
INDEPENDENT MEDIA COMPANY

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

BIURO REKLAMY:
reklama@pogodzinach.info
tel. 692 476 577

DYSTRYBUCJA:
Aglomeracja warszawska

ZDJĘCIA:
Zasoby własne

SKŁAD:
Graphics & Design
Marcin Ziółkowski

W powrocie łaciny do liceów nie tyle chodzi o samą łacinę, ale o kulturę, która powstawała w obrębie jej oddziaływania. Nowy przedmiot będzie się nazywał język łaciński i kultura antyczna i będzie mógł być realizowany jako przedmiot do wyboru w klasie pierwszej liceum ogólnokształcącego i technikum.

Ucząc się łaciny młodzież będzie poznawała fundamentalne dla kultury europejskiej teksty, będzie chłonęła ducha dawnych czasów, poznawała kontekst, w jakim rodziły się podstawy cywilizacji europejskiej. Będzie też w stanie czytać proste teksty łacińskie. W intencji Ministerstwa Edukacji Narodowej największy nacisk ma być położony na rozumienie różnych form literackich w ich kontekście kulturowym. Nauka łaciny to znakomita okazja do całościowego spojrzenia na dzieje Europy od czasów imperium rzymskiego przez powstanie chrześcijaństwa, aż do czasów nowożytnych, kiedy to łacina była językiem nauki i kultury. Nauka nowego przedmiotu może pokazać uczniom oddziaływanie łaciny na języki i kulturę europejską wieków późniejszych. W języku codziennym jest wiele słów pochodzenia łacińskiego, a nie znając łaciny zamykamy przed sobą drzwi do historii naszej kultury europejskiej. Humanista po prostu musi znać łacinę.

Łacina pomaga też pośrednio w nauce angielskiego. 65-70 proc. słów w angielskim zaczerpniętych jest z języków klasycznych – dzieci uczące się łaciny, szybciej uczą się angielskiego, ale też i języków romańskich. Nauka łaciny poprawia także umiejętność czytania ze zrozumieniem. Na Zachodzie już w klasach gimnazjalnych łaciny uczy się około 20 proc. dzieci.

Starołacińska inskrypcja z Lapis niger (łac. czarny kamień) VI w p. n. e.

WYWIAD

Szkoła to przede wszystkim relacje

Z Aurelią Michałowską, Mazowieckim Kuratorem Oświaty, rozmawia Bartosz Wieczorek.

Rodzice i uczniowie żyją w wielkiej niepewności odnośnie formy nauki od września. Nikt nie potrafi powiedzieć teraz, czy wróci nauka w formie tradycyjnej. W takim razie, czy placówki edukacyjne, będące pod opieką Kuratorium Oświaty w Warszawie, są gotowe na możliwość zdalnej edukacji? Co dotąd zrobiono w tym kierunku?
Według wiedzy, którą dzisiaj posiadamy, od 1 września uczniowie będą uczęszczać do szkół na zajęcia stacjonarne. Szkoły od początku prowadzenia kształcenia na odległość mogły liczyć na wsparcie. Rząd podjął działania zapewniające dostosowanie procesu edukacyjnego do nowych realiów. Wprowadzono rozwiązania, które umożliwiły działanie w nowych, wyjątkowych warunkach.
Cały czas trwają prace nad ulepszaniem narzędzi do nauki zdalnej. Do popularnej platformy epodręczniki.pl dodawane są nowe funkcjonalności, które mają ułatwić pracę uczniom i nauczycielom. Serwis może być również wykorzystywany jako uzupełnienie tradycyjnych metod pracy z uczniami.
Uruchomiono też programy wspierające kształcenie na odległość: Zdalna szkoła i Zdalna Szkoła +, w ramach których jednostki samorządu terytorialnego mogły nabyć dla uczniów komputery, laptopy, ale także oprogramowanie i mobilny dostęp do internetu. W sumie przeznaczono na ten cel ponad 367 milionów złotych. Znaczna część tych środków zasiliła samorządy województwa mazowieckiego.

Jeśli jednak edukacja stacjonarna zostanie od września przywrócona, to czy będzie to się wiązało z jakimiś dodatkowymi rygorami sanitarnymi czy organizacyjnymi, jak konieczność zachowania odstępu między osobami? Czy dzieci będą miały mierzoną temperaturę przy wejściu do budynku?
Rozważane są różne warianty, niemniej ich wybór będzie uzależniony od bieżącej sytuacji epidemicznej. Kwestie sanitarne będą konsultowane z Ministerstwem Zdrowia i Głównym Inspektorem Sanitarnym. Ministerstwo Edukacji Narodowej pracuje obecnie nad przepisami, które pozwolą dyrektorowi szkoły podjąć decyzję o ewentualnym przejściu na kształcenie na odległość w przypadku pojawienia się sytuacji zagrożenia epidemicznego w konkretnej szkole. Szczegóły tego rozwiązania są aktualnie opracowywane.

Nawet mimo powrotu tradycyjnej formy edukacji wielu rodziców, obawiając się zarażenia dziecka, a przez to osób starszych w rodzinie, nie pośle dziecka do szkoły. Czy w takim przypadku będzie istniała możliwość nauki zdalnej? Czy jest rozważany scenariusz nauki hybrydowej, czyli połączenia nauki zdalnej i stacjonarnej, aby w klasie nie przebywało na raz za dużo dzieci?
Wszystkie sytuacje indywidualne rodzice powinni wyjaśniać z dyrektorem szkoły i wychowawcą klasy. Rozumiemy, że może się zdarzyć sytuacja dziecka, które ma obniżoną odporność z powodu innych chorób. Resort edukacji analizuje również możliwości wprowadzenia rozwiązań, które pozwoliłyby nawet przy stacjonarnym kształceniu korzystać z kształcenia na odległość – w sytuacjach nadzwyczajnych, a także wtedy, kiedy dzieci są dłuższy czas chore i przebywają w domu.
Niemniej należy pamiętać, że szkoła to nie tylko instytucja edukacyjna, ale także społeczność. Miejsce, w którym uczniowie zdobywają wiedzę, ale także uczą się budowania relacji społecznych. Należy pamiętać, że kształcenie na odległość nie zastąpi bezpośredniego kontaktu nauczyciela z uczniami.

Wielu rodziców niepokoi kwestia różnych organizacji, które chcą działać na terenie szkoły. Proszę o informację, kto i na jakich warunkach może wpuścić organizację zewnętrzną do placówki edukacyjnej?
Zgodnie z aktualnie obowiązującymi przepisami prawa oświatowego podjęcie działalności w szkole przez stowarzyszenie lub inną organizację wymaga uzyskania zgody dyrektora szkoły. Może ona zostać wyrażona po uprzednim uzgodnieniu warunków tej działalności oraz po uzyskaniu pozytywnej opinii rady szkoły lub placówki i rady rodziców. Prezydent RP zgłosił projekt zmian, który ma dodatkowo wzmocnić rolę rodziców w tym zakresie.

Dziękuję za rozmowę.

EKOLOGIA

W Szewcach pod Poznaniem powstało wyjątkowe, pierwsze takie miejsce w Polsce – Azyl dla Żubrów stworzony przez Stowarzyszenie Benek. Ośrodek przyjął już pierwszych pensjonariuszy – dwa żubry z Ogrodu Zoologicznego we Wrocławiu. Nowy dom dla żubrów został zbudowany między innymi dzięki darczyńcy WWF Polska.

Już są! Pierwsi podopieczni w „Azylu dla Żubrów”

Fot. Unsplah

Dom godny Króla Puszczy

Ogród Zoologiczny we Wrocławiu ma pod swoją opieką ponad 12 tys. osobników ponad 1100 gatunków zwierząt. Wśród nich znajdują się m.in. żubry. Dwa samce ze stada okazały się jednak wyjątkowo uciążliwe dla starszych osobników. Problemy behawioralne dorastających żubrów nasilały się, a dobrego dla wszystkich żubrów rozwiązania cały czas brakowało. Jednak dzięki współpracy między WWF Polska a Ogrodem Zoologicznym we Wrocławiu i Stowarzyszeniem Benek udało się je wypracować. Dzięki darowiznom, między innymi darczyńcy WWF Polska, Stowarzyszenie Benek mogło w ciągu kilku miesięcy zbudować pod Poznaniem nowy dom dla żubrów – Azyl dla Żubrów Szewce. Zapadła więc decyzja o przeniesieniu niesfornych osobników tego dostojnego i chronionego gatunku. Obydwa żubry – Porfiry i Polejew – zostały już bezpiecznie przetransportowane z wrocławskiego ZOO do swojej nowej kwatery.

Jak mówi Stefan Jakimiuk, starszy specjalista ds. ochrony gatunków w WWF Polska – *Nawet w tak trudnych czasach, w Polsce i na świecie cały czas prężnie działają ludzie wrażliwi na ratowanie przyrody, którzy poświęcają swój czas i pieniądze na pomoc zagrożonym gatunkom. W imieniu WWF Polska oraz Stowarzyszenia Benek serdecznie dziękujemy prywatnemu darczyńcy naszej Fundacji, dzięki któremu wspólnie mogliśmy stworzyć Azyl dla Żubrów Szewce. Mamy nadzieję, że pomożemy w nim jeszcze wielu zwierzętom.*

Fot. Unsplah

Azyl nie tylko dla żubrów

W Szewcach, tuż obok nowopowstałego azylu, od kilkunastu lat istnieje Stowarzyszenie Benek, w którym uratowano przed śmiercią już setki zwierząt. Stowarzyszenie na Rzecz Rehabilitacji Ekologii i Ratowania Zwierząt Rzeźnych Benek powstało w 2010 roku z inicjatywy Michała Bednarka i Andrzeja Piaseckiego. Dziś ma pod opieką ponad 200 istot. Wśród podopiecznych charyzmatycznego prezesa były już konie, zwierzęta futerkowe (lisy, szopy, króliki), zwierzęta hodowlane (krowy, kozy, owce), zwierzęta domowe (psy i koty), a także osły, lamy, struś, czy nawet wielbłądy. Wszystkie zwierzęta dostały tu szansę na godne życie, bez strachu o jego zakończenie z ręki człowieka. To ośrodek wyspecjalizowany w zmienianiu złego wizerunku ludzi w oczach zwierząt. Trafiają tam pozbawione nadziei, a godnie dożywają swojej naturalnej śmierci. Co ciekawe, do „Benka” kilka lat temu trafił już osobnik żubra.

Jak mówi Michał Bednarek, Prezes Stowarzyszenia – *Kiedyś trafił do nas żubr z dziczy, 23–letni Pyra. Uratowaliśmy go, bo zapadła decyzja o jego odstrzale. Po dwóch tygodniach u nas hasał jak sarenka i tulił się jak pies. Potem zmarł śmiercią naturalną. Jego zagrodę co prawda zlikwidowaliśmy, ale w jej miejscu, dzięki między innymi darczyńcy WWF, szybko udało nam się postawić nową. Tym samym, wspólnie udało nam się stworzyć pierwsze takie miejsce w Polsce, które jest w stanie zaopiekować się żubrami, w jakiś sposób problematycznymi. Przyjęliśmy pierwsze żubry z wrocławskiego ZOO, które żyły w złych relacjach ze starszymi osobnikami stada i stwarzały problemy. Mamy też miejsce na kolejne żubry, które będą potrzebowały nowego domu. Będą tu szczęśliwe i bezpieczne. Mamy nadzieję, że mimo trudnej sytuacji, my i inne organizacje pozarządowe, dalej będą mogły pomagać zwierzętom, które potrzebują pomocy.*

Żubry w Polsce

Podczas gdy światowa populacja żubrów składa się z 7532 osobników, według najnowszych szacunków, w Polsce żyje ich ok. 1820[1]. Zdecydowana większość z żubrów zamieszkujących nasz kraj (ok. 1613) żyje w wolnych populacjach, których jest w naszym kraju sześć. Znajdują się one na terenie Puszczy Białowieskiej, Puszczy Knyszyńskiej, Puszczy Boreckiej, Puszczy Augustowskiej, woj. Zachodniopomorskiego oraz Bieszczad. Aktualnie w Polsce żubr jest objęty ścisłą ochroną z zaznaczeniem, że wymaga on ochrony czynnej[2].

Chcesz wesprzeć działania Fundacji WWF Polska? Wejdź na: pomagam.wwf.pl/

Aleksandra Świetlik

Źródła:

1 Księga Rodowodowa Żubrów – European Bison Pedigree Book, 2018

2 Ustawa o Ochronie Przyrody z dnia 16 kwietnia 2004 r. (Dz. U. nr 92, poz. 880) oraz Rozporządzenie z dnia 6 października 2014 roku w sprawie ochrony gatunkowej zwierząt (Dziennik Ustaw RP Poz. 1348)

WWF POLSKA

WYCHOWANIE

Każdego człowieka ukształtowało dzieciństwo

Równo 150 lat temu urodziła się Maria Montessorii, włoska lekarka, twórczyni nowego systemu wychowania. To dobry moment, aby przyjrzeć się „metodzie Montessori”.

System wychowawczy zwany „metodą Montessori” został opracowany w pierwszej połowie XX w. w ramach ruchu zwanego w Europie „nowym wychowaniem”, który sprzeciwiał się szkole tradycyjnej. Krytyce poddawano typowy dla tej szkoły formalizm dydaktyczny, wychowawczy rygor, intelektualną jednostronność i jej oderwanie od życia. Problem widziano też w uprzedmiotowieniu dziecka, traktowanego jako bierny odbiorca działań edukacyjnych.

Filozofia dziecka

Maria Montessori była jedną z pierwszych kobiet-lekarzy we Włoszech, naukowcem, antropologiem i jednocześnie pedagogiem. Przez ponad 50 lat pracowała z dziećmi. Uważała, że należy je wychowywać w atmosferze swobody i wolności, we właściwym dla nich środowisku, które w sposób naturalny sprzyjałoby ich rozwojowi. Włoska lekarka i pedagog była przekonana, iż z dzieci wychowywanych w takich warunkach wyrosną dorośli, którzy będą tworzyć społeczeństwo sprawiedliwe, tolerancyjne, wolne, oparte na twórczej współpracy. Każda wielka koncepcja pedagogiczna oparta jest na jakichś ogólniejszych podstawach, założeniach, które nie są do udowodnienia, ale stanowią kamień węgielny całej teorii. Tak jest i w przypadku metody Montessori, która zakłada swoistą filozofię dziecka, czyli koncepcję tego, czym jest dziecko i wedle jakich zasad powinno się rozwijać. „Dziecko nie jest pustym naczyniem, nie zawdzięcza wszystkiego co wie nam, którzy go tego nauczyliśmy. Nie, dziecko jest budowniczym człowieka. Każdego człowieka na tym świecie ukształtowało dziecko, którym kiedyś był” – napisała Maria Montessori w jednej ze swoich prac. Dziecko dla włoskiej pedagog to przede wszystkim istota wolna i aktywna, która sama potrafi budować swoją indywidualność, rozwijać swoje zainteresowania i uzdolnienia. Sednem bycia dzieckiem jest specyficzna wewnętrzna energia, będąca motorem nieustannego ruchu i poszukiwań. To dzięki tej sile dzieci są w nieustannym ruchu, ciągle chcą poznawać coś nowego, szukają wyzwań i nowych sytuacji. Dzieciństwo to fundamentalny okres w życiu człowieka, w którym zachodzą wszystkie podstawowe procesy kształtujące jego osobowość.

Wychowanie należy, zdaniem Montessori, oprzeć właśnie na tej naturalnej aktywności dziecka, która jest warunkiem i podstawą jego rozwoju. Spontaniczne poczynania latorośli powinny być wzmacniane i rozwijane przez wychowawcę. Każde dziecko ma przed sobą swoją własną drogę rozwoju, którą musi przejść, aby osiągnięć pełnię swoich możliwości. Rola wychowawcy to głównie stworzenie warunków dla tej naturalnej spontaniczności i pomoc w osiąganiu przez małoletnich niezależności.

W rozwoju dziecka można wyróżnić kilka faz, które płynnie po sobie następują. Każda odznacza się inną formą dziecięcej aktywności, posiada swoiste potrzeby i wrażliwości; każda odkrywa nowe możliwości rozwoju. Rozwój młodego pokolenia składa się z serii „odrodzeń”, kiedy nabywa ono doświadczenia i kończy pewien etap rozwoju. Główne stadia rozwoju dziecka to wczesne dzieciństwo (lata 0-6) i dojrzewanie (lata 12-18) – są to okresy szybkiego rozwoju. Dwa pozostałe okresy: środkowe dzieciństwo (lata 6-12) i wczesna dorosłość (lata 18-24) to okres w miarę spokojnego umacniania osobowości.

Otoczenie dziecka

W metodzie Montessori bardzo duży nacisk kładzie się na otoczenie, w którym rozwija się dziecko. Musi ono sprzyjać jego naturalnej aktywności, a także mądrze pobudzać do niej. Nie chodzi przy tym w pierwszym rzędzie o specjalne wyposażenie czy sprzęty edukacyjne, jakie mogą nam kojarzyć się z placówką tego typu. Najważniejszymi elementami otoczenia są dzieci w różnym wieku, nauczyciel i rodzice. Oczywiście przestrzeń, w której odbywa się edukacja, musi być dla dziecka przyjazna, zrozumiała i dostępna: zarówno klasa, jak i ogród czy cała placówka. Wszystki przedmioty powinny mieć swoje stałe miejsce, nie powinno ich też być zbyt dużo, aby nie rozpraszały uwagi dziecka. Muszą być różnorodne, dostosowane do wieku dzieci, budzące ich kreatywność. Ustawienia krzesełek dzieci w salach nie są stałe, mogą się zmieniać w zależności od potrzeb dzieci. One same mogą też bez skrępowania chodzić po sali, czy nawet wychodzić do innych pomieszczeń.

Dziecko dla włoskiej pedagog to przede wszystkim istota wolna i aktywna, która sama potrafi budować swoją indywidualność, rozwijać swoje zainteresowania i uzdolnienia. Sednem bycia dzieckiem jest specyficzna wewnętrzna energia, będąca motorem nieustannego ruchu i poszukiwań.

Największe pomieszczenie w placówkach Montessori to centralnie położona sala przeznaczona dla aktywności intelektualnej, w której dzieci rozwiązują różne zagadnienia, ćwiczą sprawności czy pracują z materiałami dydaktycznymi. Dzieci z reguły mają jeszcze dostęp do takich pomieszczeń, jak: szatnia, sala gimnastyczna, łazienka, miejsce do przygotowywania posiłków, kącik do odpoczynku oraz salę do gier, rozmów, swobodnej aktywności. Ciekawe miejsce w procesie kształtowania się człowieka zajmuje wychowanie religijne. Swoje przemyślenia na ten temat Maria Montessori przedstawiła w książce „Dziecko w Kościele”. Wedle niej religijność jest uniwersalnym sposobem odczuwania świata przez dziecko. Nie musimy jej dziecku dawać, gdyż ono ją w sobie ma. Papież Paweł VI w przemówieniu z okazji 100-lecia urodzin włoskiej lekarki w 1970 r. powiedział: „[…] tajemnicy jej sukcesu, a w pewnym sensie samych korzeni jej zasług naukowych doszukiwać się należy w jej duszy, czyli w tej szczególnej wrażliwości duchowej i jednocześnie kobiecej, która umożliwiła jej dokonanie przełomowego odkrycia dziecka i pozwoliła zbudować na tej podstawie oryginalny system wychowawczy”.

Janina Polanicka

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Odchudzanie: banał czy wyzwanie XXI wieku?

Współczesny człowiek, na własne życzenie, ma coraz mniej ruchu. Najchętniej siedzi w zamkniętych pomieszczeniach przy sztucznym świetle. Pracując i zarabiając po to, żeby później odpoczywać na kanapie przed telewizorem.

Fot. Unsplash

Niespełnione marzenie dziesiątków milionów ludzi na całym świecie. Z dużym prawdopodobieństwem Ty sam, drogi Czytelniku, podjąłeś w życiu przynajmniej jedną próbę zrzucenia kilogramów. Nawet jeśli nie, to na pewno znasz osoby, które tego zadania się podjęły. Z jakim skutkiem? Najczęściej mizernym. Z czego zatem wynika, że tak wielu ludzi nie osiąga założonego celu?

Wydawać by się mogło, iż sam proces odchudzania musi być skomplikowany, pełen wyrzeczeń i cierpienia. Zdaje się, że tylko najtwardsi, zdolni do wielkich poświęceń, po miesiącach i latach nieustannej walki nagrodzą się wymarzoną, szczupłą sylwetką. Czy tak jest w rzeczywistości? Chcąc uzyskać odpowiedzi na te wszystkie pytania, przyjrzymy się redukcji kilogramów pod każdym możliwym kątem. Zapraszam do ewolucyjno–biologicznej podróży, doprawionej całkiem sporą szczyptą zdrowego rozsądku.

Dlaczego tyjemy?

Jedzenie to energia. Komórki, układy, dosłownie wszystko w naszym ciele potrzebuje jej do funkcjonowania. Dzięki spożywaniu pokarmów i przyjmowaniu płynów żyjemy. Proces tycia rozpoczyna się, kiedy przyjmujemy za dużo energii. Ile to jest „za dużo”? Odpowiedź brzmi: więcej, niż jesteśmy w stanie zużyć.

Fot. Unsplash

„Wydawać by się mogło, iż sam proces odchudzania musi być skomplikowany, pełen wyrzeczeń i cierpienia. Zdaje się, że tylko najtwardsi, zdolni do wielkich poświęceń, po miesiącach i latach nieustannej walki nagrodzą się wymarzoną, szczupłą sylwetką. Czy tak jest w rzeczywistości? Chcąc uzyskać odpowiedzi na te wszystkie pytania, przyjrzymy się redukcji kilogramów pod każdym możliwym kątem.

Człowiek należy do gromady ssaków, dlatego posiada zdolność magazynowania energii. Dzięki temu czytasz teraz ten tekst, ponieważ w przeciwnym razie nasi przodkowie wymarliby jako gatunek. W okresie trudnego dostępu do pożywienia, bazując jedynie na tym, co i kiedy uda się upolować (ewentualnie zebrać z drzew w cieplejszych rejonach Ziemi), taka umiejętność była niezbędna do przetrwania.

Historia oparta na faktach: nasz szanowny Przodek niecierpliwie rozgląda się za zwierzyną, której mięso obrobi termicznie nad prowizorycznym ogniskiem i zje. Może dzisiaj, może jutro, a może za tydzień. Dostęp do pokarmu jest utrudniony w sposób dla nas dziś niewyobrażalny. W końcu

się udało! – po kilkudziesięciu godzinach podążania za stadem, od którego w końcu odłączył się młody bawół, nasz Przodek bez chwili zastanowienia wykorzystał sytuację i zdobył upragniony skarb. Je bez opamiętania. Przyjmuje bardzo dużo energii, więcej niż w danej chwili jest mu potrzebne. Gdyby mógł za trzy godziny wyjąć z lodówki zrobione wcześniej zakupy i zrobić smaczny obiad, to z pewnością by się teraz opamiętał. Niestety, jest rok 15 000 p.n.e., kiedy jeszcze nikt nie znał dobrodziejstw franczyzy sklepów spożywczych na każdym rogu, dlatego Przodek nie rozmyśla, tylko pałaszuje póki może.

Nadmiar energii, który przyjął, zostanie zmagazynowany. Odłoży się w tkance tłuszczowej. To jest właśnie jej zadanie. Część Czytelników może myśleć, iż jest nim psucie naszych zdjęć z wakacji, ale nie – chodzi o zadbanie o kluczowy element przetrwania człowieka. Dzięki odłożeniu pokarmu na później, nasz Przodek przeżyje mimo faktu, że następny raz zje za 3, a może za 23 dni.

Kluczem do rozpracowania problemu otyłości jest zrozumienie powyższego mechanizmu postu i sytości. Post to brak energii i korzystanie z wcześniej zgromadzonych zasobów. Sytość to przyjmowanie energii i magazynowanie jej na później.

Dlaczego zatem tyjemy? Ponieważ notorycznie przyjmujemy więcej energii niż później jesteśmy w stanie zużyć. Współczesny człowiek, na własne życzenie, ma coraz mniej ruchu. Najchętniej siedzi w zamkniętych pomieszczeniach przy sztucznym świetle. Pracując i zarabiając po to, żeby później odpoczywać na kanapie przed telewizorem. Jedzenie/energia dostępne jest wszędzie. W telefonie komórkowym, sklepie, restauracjach i na stacjach benzynowych. Zła wiadomość jest taka, że nasz pierwotny mechanizm przetrwania wciąż działa i ma się świetnie. Ku naszej rozpaczy, kiedy znowu trzeba kupić większe spodnie.

Tyjemy, ponieważ się przejadamy i nie ruszamy. Coraz więcej zapasu ląduje w tkance tłuszczowej, kilogramy rosną wprost proporcjonalnie do spadku jakości życia i naszej fizycznej wydajności. Recepta? Mniej jeść a więcej się ruszać. Tylko i aż.

Od czego zacząć?

Dobra wiadomość: nie jest tak, że jakiś produkt jest pożądany zawsze, a z innego trzeba całkowicie zrezygnować. Najważniejsza jest suma energii, jaką przyjmiemy w pożywieniu w horyzoncie czasowym mniej więcej tygodnia. To znaczy, że jeżeli jednego dnia zjem więcej, to nic złego się nie dzieje – po prostu kolejnego staram się jeść mniej. Taka równowaga jest kluczowa, pozwala ponadto zachować dobre relacje z jedzeniem. Najczęstszym problemem jest to, że chcemy podejść do zagadnienia odżywiania zero-jedynkowo. Albo wszystko, albo nic. No i zazwyczaj po 3 dniach odmawiania sobie wszystkiego i zjadania sałaty z ogórkiem, okazuje się, że jednak Nic (z tego nie będzie). Sfrustrowani, głodni, wmawiający sobie stany chorobowe upośledzające proces odchudzania, rzucamy się na czekoladę, frytki i alkohol. Tak jak wspomniałem na początku akapitu, nie jest tak, że kurczak, brokuły i pomidory są zawsze super a wspomniane wyżej trzy „złe" produkty należy bezwzględnie wyeliminować. Jeżeli nie przyjmujemy za dużo energii, to możemy jeść wszystko, tylko w umiarkowanych ilościach.

Naturalnie przewaga mocno przetworzonych składników odbije się na naszym zdrowiu: możemy gorzej spać, mieć problemy skórne czy też z wypadaniem włosów. Dlatego lepiej bazować na produktach bezpiecznych i sprawdzonych, unikać zaś tych gorszej jakości. To wszystko nie zmienia jednak faktu, że nadmiar „dobrych" również spowoduje niechciany wzrost wagi.

Fot. Unsplash

Rada: prowadź dziennik żywieniowy. Zapisuj co zjadasz i o której godzinie. Jeżeli waga nie spada, to najpierw zwiększ poziom swojej aktywności fizycznej. Jak najwięcej spaceruj, często zmieniaj pozycję w której pracujesz, rozpocznij regularne treningi sportu, który Ci się podoba. Jeżeli mimo to waga stoi w miejscu, to wtedy zmniejsz porcje żywnościowe. Do skutecznego monitorowania całego procesu niezbędne będzie prowadzenie takiego właśnie notatnika.

Zapisuj, co zjadasz i o której godzinie. Jeżeli waga nie spada, to najpierw zwiększ poziom swojej aktywności fizycznej. Jak najwięcej spaceruj, często zmieniaj pozycję, w której pracujesz, rozpocznij regularne treningi sportu, który Ci się podoba.

Zdrowy rozsądek

Możesz pozwalać sobie na małe słabości. Jesteś na stacji benzynowej i masz ogromną ochotę na ulubionego loda? Kup go i zjedz ze smakiem, później jednak zaserwuj sobie mniejszą kolację albo w ogóle z niej zrezygnuj. Najgorsze, co możesz zrobić, to ze łzami w oczach trzymać się od poniedziałku do piątku, a w weekend „przywalić" 5000 kcal dziennie, jako nagrodę za dobre sprawowanie w tygodniu. Summa summarum skończy się to dużą nadwyżką kaloryczną na przestrzeni 7 dni i cały wysiłek włożony w rygorystyczne trzymanie się diety przez pierwszych pięć straci jakikolwiek sens.

Co zatem zrobić? Codziennie jeść mało, pozwalając sobie od czasu do czasu na „niedietetyczne" przyjemności, jeżeli najdzie na to ochota. Zadbać o aktywność fizyczną w formie treningu lub wykonania 15 000+ kroków każdego dnia. Po prostu ruszaj się możliwie dużo. Przerwa między spotkaniami? Idź do parku na spacer, nie siedź z telefonem w ręku w kawiarni. Nie lubisz spacerować? No cóż, lapidarnie pisząc – to nie koncert życzeń. Jeżeli chcesz o siebie zadbać i schudnąć, to musisz się zmierzyć z pewnymi „wyrzeczeniami" (bo traktowanie tak spaceru mogę tylko wziąć w cudzysłów).

Fot. Unsplash

Ile kalorii?

Od dawien dawna zaleca się około 2000 i 1800 kcal dziennie dla kolejno: mężczyzn i kobiet. Moim zdaniem te propozycje jakiś czas temu się zdezaktualizowały. Siedzimy coraz więcej, ruszamy się coraz mniej, tempo przemian metabolicznych spada. Pracowałem z paniami, których waga na diecie 1300 kcal stała w miejscu, zaś chudły dopiero przy 1000 kcal. Kiedyś powiedziałbym, że to zdecydowanie za mało. Dzisiaj, jeżeli niskokaloryczna dieta jest bogata w mikroelementy i nie trzymamy jej latami, nie bałbym się tego spróbować. Z doświadczenia wiem, że dla odchudzających się osób bardzo ważny jest pierwszy, szybki efekt. Żwawe zgubienie kilku kilogramów, rosnące zadowolenie i motywacja są częstokroć kluczowe, żeby doprowadzić cały proces do szczęśliwego końca.

„Jestem ciągle głodny"

Głód, o którym mówi osoba będąca na diecie, nie ma nic wspólnego z głodem „pierwotnym", który informował nasze ciało, że jeżeli nie dostarczy energii, to wkrótce zakończy swój żywot na tym ziemskim łez padole. Uczucie ssania w klatce piersiowej i niepohamowana chęć na jedzenie (najczęściej słodkie) wynika z przyzwyczajenia naszego ciała do regularnie podawanego cukru. Ponadto, jeżeli dieta obfitowała w węglowodany proste, to w związku z dużą podażą glukozy, nasza trzustka wysyłała do krwiobiegu spore ilości insuliny, mającej ten cukier zagospodarować (jego nadmiar jest, a jakże, magazynowany w tkance tłuszczowej). Im większe skoki insuliny, tym większe skoki greliny. Ta ostatnia jest hormonem głodu, odpowiedzialnym za tak nielubiane przez nas uczucie łaknienia. Wystarczy odczekać kilkadziesiąt minut i nagle okaże się, że już nie jesteśmy głodni, a nasze funkcjonowanie się poprawiło. Naturalnie piszę cały czas o osobach redukujących wagę, mało aktywnych, a nie zawodowych sportowcach, będących głodnymi po 3–godzinnej sesji treningowej.

A zatem...

Ruszaj się jak najwięcej. Jeżeli jednego dnia przyjmiesz więcej kalorii, to następnego dnia przyjmij ich mniej. Cierpliwie i z zaangażowaniem. Biologia nie będzie miała innego wyjścia, jak tylko finalnie Cię nagrodzić. ▮

Paweł Raczyński

Trener sprawności fizycznej, w branży fitness & wellness od ponad 12 lat. Prowadzi zajęcia indywidualne oraz grupowe w swoim klubie Training Lab.

CYFRYZACJA

Transformacja cyfrowa przedsiębiorstw produkcyjnych

Przez ostatnich czternaście lat firma LNS Research, we współpracy z MESA International, co dwa lata publikuje wyniki badań dotyczących automatyzacji i cyfryzacji produkcji.

Raporty te obejmują pełny zakres danych związanych z produkcją i wykorzystywanymi w niej technologiami. LNS Research przeanalizowało ważne dla przemysłu informacje, by sprawdzić, w jaki sposób badane firmy przechodzą transformację cyfrową. W przemyśle i środowisku startupów bardzo dużo mówi się o Industrial Internet Of Things (w skrócie IIoT) i aplikacjach, które w nim działają. Mniej jednak mówi się o samych danych i wykorzystaniu ich do poprawy wydajności całej firmy. Mówiąc „całej" mam na myśli obszar od sali konferencyjnej do hali produkcyjnej.

Mało czasu na zmiany

Z raportu LNS Research i MESA wynika jedna bardzo istotna kwestia. Badane przedsiębiorstwa, patrząc na swoje cele strategiczne, zdają sobie sprawę z konieczności przejścia transformacji cyfrowej. Firmy te uważają, że aby zachować konkurencyjność, zmiany te muszą dokonać się w okresie od 3 do 5 lat od momentu ich zainicjowania. Te z nich, które nie są jeszcze ucyfrowione wierzą, że pierwszym zasadniczym krokiem ku cyfryzacji jest gromadzenie danych z systemu SCADA (system informatyczny nadzorujący przebieg procesu technologicznego lub produkcyjnego) do budowy własnych platform IIoT.

Warto także zwrócić uwagę na fakt, że zmiany, jakie zachodzą w firmach produkcyjnych są najczęściej realizowane przez kadrę kierowniczą wyższego szczebla. W sektorze korporacji za takie zadania odpowiadają kolejno: CEO – 22 proc., Plant management – 19 proc., Chief Digital Officer – 18 proc., Chief Information Officer – 14 proc.

Jeżeli chodzi o analogiczne funkcje w zakładach produkcyjnych, to liderami zmian są CEO – 16 proc. oraz IT-Leader, Plant Management i Analytics Department – każdy po 15 proc.

Dla startupów, które obracają się w sektorze IIoT to jasny sygnał, do kogo powinny kierować swoje oferty i działania sprzedażowe.

Do czego służy

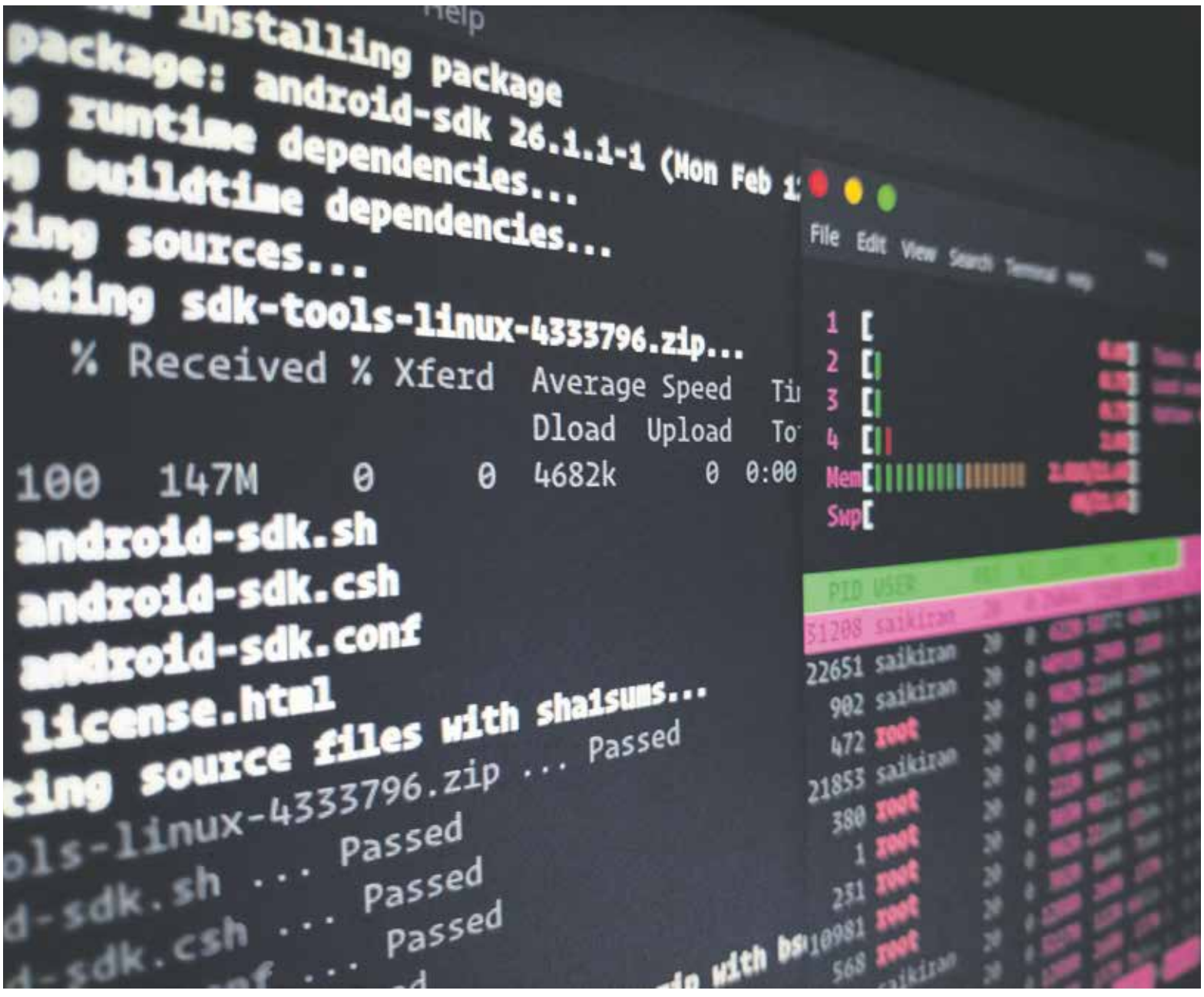
Najbardziej popularne przestrzenie, w których firmy pokładają nadzieję podczas transformacji cyfrowej, to jakość produkcji, prognozowanie, programy doskonałości operacyjnej, doskonalenie procesu produkcyjnego oraz obsługa klienta i wsparcie dla niego.

Do mniej popularnych obszarów należą sieci społecznościowe czy możliwość porównania danych pomiędzy różnymi zakładami produkcyjnymi.

Około jedna trzecia producentów używa analiz opisowych i diagnostycznych. Co ciekawe, tyle samo z nich korzysta z danych mających na celu predykcję w produkcji, łańcuchu dostaw, finansach, czy inżynierii. Twórcy raportu twierdzą, że taki poziom zainteresowania oznacza, że firmy z całych sił starają się zwiększyć swoje umiejętności analityczne. Koreluje to z danymi, z których wynika, że 37 proc. firm uważa, iż ma wystarczającą liczbę analityków na pokładzie.

Bardzo wiele przedsiębiorstw eksperymentuje też z wdrożeniami IIoT. Skupiają się one jedynie na gromadzeniu danych, które później przeznaczają na użytek AMP (Asset Performance Management) obecnej generacji. Jednak IIoT daje dużo większe możliwości. Pozwala na mierzenie danych nie tylko w czasie rzeczywistym, lecz także na zbieranie ich w perspektywie dłuższego czasu. Urządzenia są w stanie sprawdzać, co dzieje się w fabryce, na linii produkcyjnej, ale również poza nią. Możliwości wykorzystania IIoT w logistyce czy domach klientów to potencjalnie niczym nieograniczone źródło danych do analizy, predykcji i wdrażania ciągłych usprawnień.

Firmy, które mają dobrze przygotowaną, kompleksową ofertę lub są w stanie połączyć wszystkie elementy w jeden dobrze działający system, mają obecnie duże pole do popisu. Nie tylko startupy, firmy technologiczne, ale także doświad-



Najbardziej popularne przestrzenie, w których firmy pokładają nadzieję podczas transformacji cyfrowej, to jakość produkcji, prognozowanie, programy doskonałości operacyjnej, doskonalenie procesu produkcyjnego oraz obsługa klienta i wsparcie dla niego.

czone software house'y mogą pomóc zakładom produkcyjnym we wprowadzeniu w świat transformacji cyfrowej lub, jeżeli przeprowadziły już pewne działania, pójść z nimi krok dalej. Zakłady te otwierając się na zewnętrzne innowacje, dają sobie szansę na dużo szybszy rozwój i powiew świeżej myśli.

Dane w chmurze

Jednym z trendów, który towarzyszy nam od kilku lat, jest przetwarzanie danych w chmurze. Najpierw za tą nowością podążały przedsiębiorstwa same w sobie, teraz zaś innowacja zyskuje popularność wśród zakładów produkcyjnych.

Rozwiązaniem tym najmniej zainteresowane są działy finansowe firm. Startupy, które oferują rozwiązania z tego zakresu, mogą mieć problem, by przekonać osoby decyzyjne do wdrażania ich projektów opartych na rozwiązaniach chmurowych.

Dane i ich analiza

Kiedy spojrzymy na wykresy, które obrazują, jak firmy produkcyjne wykorzystują urządzenia IIoT, możemy zauważyć, że zdalne zarządzanie oraz efektywność energetyczna to najbardziej popularne zagadnienia.

Firmy wykorzystują dane analityczne pochodzące z tych urządzeń, by między innymi poprawić

jakość produkcji, lepiej prognozować dane w zakładach produkcyjnych, wprowadzić programy doskonałości operacyjnej, zachować ciągłość produkcji, udoskonalać procesy, ulepszyć obsługę klienta i wsparcie i lepiej prognozować sprzedaż.

Co warte podkreślenia, firmy boją się zautomatyzować analitykę w taki sposób, by połączyć aplikacje ze swoimi urządzeniami produkcyjnymi. Istnieje u nich duża obawa, że oprogramowanie analityczne przejmie sterowanie w zakładzie produkcyjnym.

Warto wspomnieć, że przedsiębiorstwo ma szansę osiągnąć rzeczywistą korzyść z wprowadzenia zmian tylko wtedy, gdy wdrożone nowe metody analityczne zostaną przetworzone w taki sposób, by dostarczyły nowych danych na temat procesów. Następnie zaś musi dojść do przekazania tych danych ponownie do samych procesów, by w ten sposób samoistnie wpłynęły one na linię produkcyjną.

Rekomendacje dla analityki i transformacji cyfrowej

Autorzy raportu podkreślają, że przejście prawdziwej transformacji cyfrowej jest niezbędne dla firm produkcyjnych, aby mogły przetrwać i odnieść sukces na rynku. Teza ta odnosi się nie tylko do dalekiej przyszłości, ale także sytuacji bieżącej. Możliwości analityczne szybko rosną w siłę. Liczba firm i startupów sprzedających platformy IIoT oraz aplikacje i narzędzia analityczne powiększa się każdego roku błyskawicznie. Twórcy raportu podkreślą, iż firmy produkcyjne powinny w pierwszej kolejności postawić sobie ambitne cele, stworzyć specjalny zespół odpowiedzialny za transformację cyfrową kierowany przez najwyższego kierownika operacyjnego, upewnić się, że wprowadzone procesy ciągłego doskonalenia i doskonałości operacyjnej są dobrze reprezentowane, wypróbować nowe platformy IIoT, koncentrując swoje działania na analizach i aplikacjach, które realnie wpłyną na procesy w zakładzie oraz wprowadzić planowanie długoterminowe. ▮

Adam Trojańczyk

Inżynier i humanista, wierzący, że technologia oraz startupy mogą pomóc zmienić świat na lepsze. Obecnie Head of Development w Inwedo – software house'ie specjalizującym się w tworzeniu dedykowanych rozwiązań informatycznych dla firm. Od 2006 nieprzerwanie związany branżą IT. Pracował z firmami z różnych zakątków świata. Miał przyjemność współtworzyć i angażować się w rozwój wielu firm i startupów. Był mentorem i ekspertem w wielu programach akceleracyjnych. Jest członkiem rady naukowej jedynego w Polsce Technikum Automatyki i Robotyki, członkiem rady programowej w Mikserze Inteligentnych Technologii na Uniwersytecie Łódzkim, oraz członkiem zarządu stowarzyszenia pomagającego osobom niepełnosprawnym. W wolnym czasie publikuje artykuły w czasopismach dla startupów w Polsce oraz za granicą, a także pomaga organizacjom i stowarzyszeniom.

Całość raportu dostępna na: https://www.lnsresearch.com

ZDROWIE

Sól fizjologiczna i zespół suchego oka

Sól fizjologiczna to jałowy, 0,9 procentowy roztwór, który znajduje wiele zastosowań. Używana jest na przykład do przemywania dziecięcych oczu i nosków, inhalacji czy oczyszczania skaleczeń i ran. W okulistyce stosuje się ją jako bezpieczny środek do przepłukania oka, gdy dostanie się do niego ciało obce, np. rzęsa czy piasek. Działa też wspomagająco przy leczeniu zapalenia spojówek. Jednak sól fizjologiczna wciąż błędnie jest stosowana w leczeniu zespołu suchego oka. Mit związany z jej skutecznością jako preparatu nawilżającego w tej jednostce chorobowej obala dr Małgorzata Zaraś, Kierownik Poradni Okulistycznej w Centrum Medycznym CMP.

O stosowaniu roztworu soli fizjologicznej można powiedzieć jedynie tyle, że zwilża powierzchnię oka. Kontrowersyjne jest stosowanie tego preparatu jako substancji leczniczej w zespole suchego oka. Trzeba pamiętać, że zespół suchego oka to poważna choroba związana z zaburzeniem równowagi powierzchni oka, wynikającej ze zmniejszonej produkcji łez lub nadmiernego ich odparowywania. Zapuszczona do oka sól fizjologiczna tylko chwilowo zwilża i odświeża oko, a jej regularne stosowanie może zaburzyć wytwarzanie naturalnego filmu łzowego. Poza tym kropla wodnego roztworu nie utrzymuje się długo na powierzchni oka – odparowuje i odpływa do dróg łzowych po kilku mrugnięciach. Jeśli miałaby być skuteczna, nawilżanie trzeba by było powtarzać bardzo często. To natomiast przyczyniłoby się do „zmywania" z powierzchni oka trójwarstwowego filmu łzowego.

Prawidłowe leczenie zespołu suchego oka

W leczeniu zespołu suchego oka należy stosować krople nawilżające. Często jako pierwsze lekarz przepisuje pochodne hialuronianu, który jest naturalnym składnikiem łez. Warto zwrócić uwagę, aby preparat nie zawierał konserwantów, które zwykle uczulają i paradoksalnie silnie wysuszają gałkę oczną. Jeśli krople nawilżające nie przynoszą ulgi, to lekarz okulista po odpowiedniej ocenie oka zaleci dodatkowo krople poprawiające jakość warstwy śluzowej lub tłuszczowej. Są to preparaty, które naśladują swoim składem film łzowy, a więc raczej emulsje jednocześnie nawilżające i natłuszczające gałkę oczną, zmniejszające odparowywanie wodnej warstwy łez.

W leczeniu zespołu suchego oka ważną rolę odgrywa też stan zapalny powierzchni oka, obecnie leczony preparatami zawierającymi steryd. Choć przypisywane są mu potencjalne liczne działania niepożądane, to wraz z odpowiednio dobranymi kroplami nawilżającymi przyczynia się on do szybkiej poprawy jakości nawilżenia powierzchni oka.

Powszechny mit o stosowaniu soli fizjologicznej w leczeniu zespołu suchego oka powoduje, że wciąż duża liczba osób cierpiących na to schorzenie sięga po nią w poszukiwaniu ulgi. Niestety skutek jest odwrotny od zamierzonego. Oko jest podrażnione i nadmiernie wysuszone. Jeśli podejrzewamy u siebie to schorzenie lub cierpimy na nie, przede wszystkim należy zasięgnąć porady dobrego specjalisty i jak najszybciej wdrożyć leczenie, które poprawi komfort życia. ▮

Dr n. med. Małgorzata Zaraś

Centrum Medyczne CMP to polska, rodzinna firma, która powstała w 2002 roku na bazie zespołu prywatnych gabinetów, w których przyjmowali lekarze z rodziny Walickich, a także spokrewnieni oraz zaprzyjaźnieni z rodziną. Obecnie Centrum Medyczne CMP to sieć przychodni medycznych, posiadających 14 placówek na terenie Warszawy, Piaseczna i Łomianek oraz współpracujących z ok. 300 podwykonawcami na terenie całej Polski.

TURYSTYKA

Udane wakacje w czasie pandemii? Pojezierze Kaszubskie!

To co charakteryzuje cały ten region i stanowi o jego atrakcyjności, to nieskażona natura, czyste jeziora, świetne trasy rowerowe i niewysoka gęstość zaludnienia.

Pandemia spowodowała już wiele nieodwracalnych zmian społecznych. Często słyszymy, że po niej „już nic nie będzie takie samo jak przedtem". Inaczej pracujemy, spotykamy się, załatwiamy sprawy urzędowe, kibicujemy sportowcom. Inaczej też podchodzimy do organizacji wakacyjnego wypoczynku.
Branża turystyczna jest jedną z tych, które najbardziej odczuwają negatywne skutki pandemii. Wyjazdy zagraniczne są w tym roku mniej popularne, w konsekwencji w polskich kurortach są ponadprzeciętne tłumy.
Jeśli jednak chcemy odpocząć sami czy z rodziną w te wakacje, czując się jednocześnie bezpiecznie i nie wydając na to zbyt wiele, polecam mało popularny kierunek: Pojezierze Kaszubskie, stanowiące południową część regionu Kaszub.

Kraina tysiąca jezior

Kiedy mówimy „jeziora", na myśl przychodzą nam naturalnie Mazury. Mało kto jednak wie, iż Pojezierze Kaszubskie to ponad 500 niemałych jezior! Natomiast liczbę wszystkich kaszubskich jezior, które mają powierzchnię powyżej 1 hektara, ocenia się na ponad 1000. Oczywiście nie są one tak wielkie, jak na wspomnianych Mazurach, ale wystarczająco duże, aby nie tylko świetnie wypoczywać, ale uprawiać także wszelkie sporty wodne. Do tego, przez swoją geograficzną rozległość, bez kłopotu unikniemy tak niepożądanych w tym sezonie tłumów, które charakteryzują np. kurorty nadmorskie czy górskie.
Sercem Pojezierza jest 10 dużych jezior, połączonych ze sobą, stanowiących naprawdę olbrzymi akwen, idealny (i bardzo popularny) do organizacji wypraw kajakowych, uprawiania żeglarstwa, a także łowienia ryb. Zachęcam do odnalezienia na mapie takich jezior jak: Wdzydzkie, Raduńskie Dolne i Górne, Radolne, Patulskie, Ostrzyckie, Brodno Małe i Wielkie, Kłodno, Białe, Rekowo...

Zamki, muzea i słynna porcelana

Będąc w tych stronach warto wybrać się na najwyższe wzniesienie na tej szerokości geograficznej, tj. Wieżycę. Na jej szczycie znajduje się bardzo wysoka wieża widokowa, dająca niezapomniane wrażenia podziwiania tzw. Szwajcarii Kaszubskiej, czyli malowniczych, pagórkowatych i zielonych lasów. Szczerze polecić mogę podobną wieżę widokową we Wdzydzach Kiszewskich umiejscowioną nad samym jeziorem, dającą niesamowite widoki na jedno z największych jezior – Wdzydzkie. Tuż obok można zjeść świeżo złowioną sielawę, która występuje tylko w bardzo głębokich i czystych jeziorach. W tej samej miejscowości znajduje się bardzo znany, najstarszy w Polsce skansen.
Wartym zwiedzenia jest gotycki zamek w Bytowie, muzeum kaszubskie w Kartuzach i tamtejsza kolegiata byłego zakonu Kartuzów. W Kościerzynie zaś, warto udać się do Muzeum Akordeonu czy Muzeum Kolei. W Łapalicach, niedaleko Kartuz, znajduje się słynny niedokończony zamek, zbudowany w latach 90-tych, o którym ostatnio znowu było głośno w mediach powodu planów jego dokończenia. W Szymbarku zaś, warto odwiedzić kolejny skansen, na terenie którego znajdziemy zarówno pamiątki historyczne związane z zsyłkami Polaków na Syberię, jak i najsłynniejszy (i pierwszy w Polsce) domek do góry nogami. Nieopodal Kościerzyny, w miejscowości Łubiana, znajduje się słynna na całym świecie fabryka porcelany „Lubiana", a przy samym zakładzie sklep firmowy, gdzie można po okazyjnych cenach zaopatrzyć się w porcelanowy asortyment. Dla odmiany w Chmielnie znajduje się mała fabryka i muzeum ceramiki prowadzone od ponad 120 lat przez rodzinę Neclów.

Nieskażona natura

Jednak na Kaszuby przybywa się przede wszystkim odpocząć. W tym roku to szczególnie ważne. Szukając malowniczych i spokojnych miejsc na wypoczynek sugeruję szukać noclegów w takich miejscowościach, jak: Chmielno (niedaleko Kartuz), Sierakowice (skąd pochodzi znana aktorka Danuta Stenka i gdzie znajduje się słynny ołtarz papieski z wizyty Ojca Świętego Jana Pawła II z 1999 r. w Pelplinie), Ostrzyce, Wdzydze Kiszewskie, Wiele, Wieżyca czy Stężyca.
To co charakteryzuje cały ten region i stanowi o jego atrakcyjności, to nieskażona natura, czyste jeziora, świetne trasy rowerowe i niewysoka gęstość zaludnienia. Mimo iż ten rejon nie jest na szczycie listy najpopularniejszych kierunków wypoczynku Polaków, przez ostatnie lata znacząco poprawiła się dostępna oferta noclegowa. Na pewno znajdą coś dla siebie amatorzy agroturystyki, pól namiotowych, domków kempingowych niedaleko jezior, jak i pensjonatów o wysokim standardzie hotelowym.
Na początku sierpnia ruszył wyczekiwany Polski Bon Turystyczny dla dzieci. Jeszcze można zdążyć spędzić tegoroczne wakacje na łonie natury, bezpiecznie i za rozsądną cenę. Do czego Państwa, jako rdzenny Kaszub, namawiam.

Szymon Radtke
Jezioro Wdzydzkie / /archiwum własne

HISTORIA

Bitwa, która uratowała Europę

Coraz bardziej poznajemy i doceniamy wagę polskiego zwycięstwa w 1920 r. nad bolszewicką Rosją. Od losów bitwy zawisły sto lat temu losy całej Europy. Niestety mieszkańcy Europy zdają się nie mieć takiej świadomości.

Nie było dane Polakom długo cieszyć się z odzyskanej po zaborach wolności. Bolszewicy, którzy doszli do władzy w Rosji, chcieli, by rewolucja rozlała się na inne kraje, głównie Niemcy i państwa powstałe z rozpadu Austro-Węgier. Dla Lenina pokonanie Polski było celem taktycznym, który miał doprowadzić do rewolucji bolszewickiej w Europie. Na zjeździe Kominternu w 1919 r. Lenin grzmiał: „Niemcy będą nasze. Odzyskamy Węgry. Bałkany powstaną przeciwko kapitalizmowi. Powstaną Włochy. Burżuazyjna Europa ogarnięta jest przez nawałnicę i drży w posadach".

Bolszewicka Europa

Polski historyk prof. Andrzej Nowak w swej książce „Klęska imperium zła. Rok 1920" napisał: „W korespondencji Lenina ze Stalinem z końca lipca 1920 r. przewija się systematycznie jeden motyw: jak dobijemy Polskę, zdobędziemy Lwów – to była perspektywa Stalina, który ugrzązł ze swoim frontem nie na bohaterskiej obronie Warszawy, lecz Lwowa. Otóż Stalin mówił, że zdobędą najpierw rzeczony Lwów, a potem cała Galicja aż po Kraków będzie bolszewicka i Sowieci pójdą dalej, rozbiją Czechy, Węgry i Rumunię, wejdą do Wiednia, a w końcu zsowietyzują także Włochy. Stalin wymienia te konkretne kraje, które miały paść ofiarą postępującej ofensywy sowieckiej już w roku 1920. Te ambitne plany podboju praktycznie całego kontynentu europejskiego legły w gruzach. Legły w gruzach, bo zatrzymała je Polska".

Wstępem do wojny była operacja „Wisła", rozpoczęta z rozkazu Lenina już 18 listopada 1918 r. – jednak regularne walki rozpoczęły się dopiero w październiku roku 1919. Ich kulminacją miał być atak Armii Czerwonej, dowodzonej przez Michaiła Tuchaczewskiego, na Warszawę. Tuchaczewski wyraźnie mówił, że celem jego działań wojskowych jest wyzwolenie klas pracujących krajów zachodniej Europy. Marzył o rozpaleniu rewolucji wszechświatowej, co nakazał mu Lenin. Nie zakładał porozumienia z kimkolwiek. Bolszewicy

Bitwa warszawska – piechota polska w tyralierze

Gen. Władysław Sikorski ze sztabem 5 Armii podczas bitwy warszawskiej

mieli już własny rząd gotowy do przejęcia władzy w Warszawie. W każdym z okupowanych miast chcieli utworzyć rady na wzór tych znanych z sowieckiej Rosji. Na Warszawę szła też kilkudziesięcioosobowa tzw. Polska Armia Czerwona, dowodzona przez Romana Łągwę.

Plan operacyjny

Pan bitwy warszawskiej powstał na podstawie ogólnej koncepcji marszałka Józefa Piłsudskiego, którą w szczegółach opracowali: szef sztabu generalnego gen. Tadeusz Rozwadowski, płk Tadeusz Piskor i kpt. Bronisław Regulski. Bitwa rozpoczęła się 13 sierpnia zaciętymi walkami o przedpole stolicy, głównie o Radzymin, który kilkanaście razy przechodził z rąk do rąk. Ostatecznie polscy żołnierze utrzymali Radzymin. Dzień później działania zaczepne na linii Wkry podjęła 5. Armia gen. Władysława Sikorskiego. Ciężkie boje toczone były pod twierdzą modlińską, a także pod Pułtuskiem i Serockiem. 16 sierpnia gen. Sikorski zdobył Nasielsk, co jednak nie powstrzymało sowieckich wojsk. Ważnym elementem bitwy było zdobycie 15 sierpnia sztabu 4. Armii sowieckiej w Ciechanowie. W ręce Polaków dostała się wówczas kancelaria armii, magazyny i jedna z dwóch radiostacji, służących Rosjanom do utrzymywania łączności z dowództwem w Mińsku. Rozpoczęto zagłuszanie nadajników wroga, co uniemożliwiło działanie drugiej sowieckiej radiostacji – a to praktycznie wyeliminowało 4. Armię sowiecką z walki. W ramach zakłócania radiostacji wroga nadawano z Warszawy przez dwie dobry fragmenty Pisma Świętego.

16 sierpnia, dzięki działaniom marszałka Józefa Piłsudskiego, nastąpiło przełamanie ataku sowieckiego. Kierowana przez niego grupa manewrowa pokonała obronę bolszewicką w rejonie Kocka i Cycowa, a następnie zaatakowała tyły wojsk bolszewickich nacierających na Warszawę. Michaił Tuchaczewski musiał wycofać się nad Niemen. 19 sierpnia polskie oddziały na rozkaz Piłsudskiego przeszły do działań pościgowych, które zakończyły się sześć dni później przy granicy pruskiej.

W wyniku bitwy zginęło ok. 4,5 tys. polskich żołnierzy, 22 tys. zostało rannych, 10 tys. uznano za zaginionych. Straty sowieckie nie są dokładnie znane; szacuje się, iż ok. 25 tys. żołnierzy Armii Czerwonej poległo lub było ciężko rannych, 60 tys. trafiło do polskiej niewoli, a 45 tys. zostało internowanych przez Niemców.

Francuski generał Louis Faury w 1928 r. porównał bitwę warszawską do bitwy pod Wiedniem: „Przed dwustu laty Polska pod murami Wiednia uratowała świat chrześcijański od niebezpieczeństwa tureckiego; nad Wisłą i nad Niemnem szlachetny ten naród oddał ponownie światu cywilizowanemu usługę, którą nie dość oceniono". ▮

Lech Madaliński

Polskie pozycje pod Miłosną, sierpień 1920

Piechota polska w marszu na front przed bitwą warszawską

MIASTA

W europejskich miastach żyje się wygodnie. Wiele z nich znajdziemy na listach metropolii o najwyższym poziomie jakości życia. Jednak postępujące ocieplenie klimatu może sprawić, że przebywanie w nich stanie się nie do zniesienia, a dla wielu mieszkańców – nawet niebezpieczne.

Co zrobić, żeby miasta nas nie ugotowały?

W badaniach przeprowadzonych przez Uniwersytet w Newcastle po raz pierwszy przeanalizowano zmiany klimatyczne w 571 europejskich miastach. Naukowcy wykazali, że nawet najbardziej optymistyczny ze scenariuszy przewiduje zwiększoną liczbę dni z falami upałów. Spodziewany jest także znaczny wzrost średniej temperatury w miastach: od 2 stopni, zgodnie z najbardziej optymistycznym scenariuszem, aż po 14 stopni w najgorszej wersji. Tymczasem miasto to organizm, który zbudowany jest jak system naczyń połączonych – nawet niewielka zmiana średniej temperatury może mieć katastrofalne skutki.

W 2015 roku w Paryżu 195 krajów podpisało porozumienie, którego kluczowym postanowieniem było „utrzymanie wzrostu globalnych średnich temperatur na poziomie znacznie poniżej 2 stopni Celsjusza ponad poziom przedprzemysłowy i kontynuowanie wysiłków na rzecz ograniczenia wzrostu temperatur do 1,5 stopnia". Idea bardzo szczytna i konieczna. Problem w tym, że sama idea nie wystarczy. Równie istotna, co tworzenie nowych definicji rzeczywistości, jest natychmiastowe wprowadzenie zmian w życie.

Betonowe miasta szybciej się gotują

W 2019 roku w ponad 250 miastach w Polsce wprowadzono ograniczenia w korzystaniu z wody. Zmiany klimatu to wyższa temperatura, a ta oznacza zwiększone parowanie. Przy tak rzadkich opadach długotrwałych, jakie mamy obecnie, miasta zamieniają się w pustynie. Niedobór zieleni oraz nadużywanie betonu, asfaltu i bruku sprawiają, że temperatury w mieście stają się nieznośnie wysokie. Takie tereny nie mają szansy ani retencjonować wody, ani się schładzać, bo nagrzane przez słońce powierzchnie nocą oddają ciepło. W efekcie mamy do czynienia ze skwarem, który uniemożliwia normalne funkcjonowanie organizmu.

Na upały nie pomaga wszechobecny asfalt na wielopasmowych drogach, betonowe rynki i ryneczki lub 10–piętrowe „parki" maksymalizujące powierzchnię dostępnej działki. Przez wadliwe zagospodarowanie terenu tworzy się tzw. miejska wyspa ciepła (MWC), czyli obszar zurbanizowany nadmiernie nagrzewający się. Dlaczego mimo tych samych warunków atmosferycznych w mieście bywa cieplej niż w okolicznych wsiach? Betonowe i asfaltowe powierzchnie, które w dzień intensywnie się nagrzewają, a w nocy oddają ciepło, nie tylko zwiększają temperaturę. Zjawisko to wpływa również na przekształcenie właściwości środowiska i ekosystemu miast. Zmianie ulegają właściwości termiczne (np. zwiększenie pojemności cieplnej), a także aerodynamiczne (np. spadek średniej prędkości wiatru) i wilgotnościowe (np. spadek wilgotności względnej). Najbardziej miarodajnym wskaźnikiem intensywności MWC jest różnica temperatury pomiędzy miastem a obszarami podmiejskimi. W dużych miastach amerykańskich i europejskich może ona dochodzić (w czasie maksymalnego natężenia, a więc w godzinach nocnych) nawet do ok. 10–15 stopni Celsjusza.

> **Na upały nie pomaga wszechobecny asfalt na wielopasmowych drogach, betonowe rynki i ryneczki lub 10–piętrowe „parki" maksymalizujące powierzchnię dostępnej działki. Przez wadliwe zagospodarowanie terenu tworzy się tzw. miejska wyspa ciepła (MWC), czyli obszar zurbanizowany nadmiernie nagrzewający się.**

W ciągu doby większą intensywność MWC obserwuje się w nocy. To wtedy następuje silne wypromieniowywanie ciepła z nagrzanych powierzchni. Naukowcy z Tokio odkryli, że w dni wolne od pracy natężenie MWC maleje.

Susza, choć pada deszcz

Wzrost temperatury w mieście to także pogłębianie się problemu związanego z opadami konwekcyjnymi. Powietrze nagrzewające się do poziomu kilku stopni więcej niż okolica, daje efekt w postaci wyładowań atmosferycznych. Typowymi dla nich są oberwania chmury i deszcze nawalne.

Kiedy woda gwałtownie spada na tereny szczelnie zabetonowane,

nie ma możliwości wsiąknięcia w glebę. W efekcie kanalizacja nie jest w stanie przyjąć tak dużej ilości wody. Następują zatem lokalne podtopienia, a rzeki płynące ulicą przestają już dziwić. Sytuacji nie poprawia także budowa obiektów wielkopowierzchniowych, jak np. galerii handlowych, które z ogromnych terenów tworzą przestrzenie nieprzepuszczalne. Wiele miejskich „rewitalizacji" polegało na pokryciu przestrzeni kostką Bauma i usunięcie zieleni…

Wzrost temperatury powietrza w mieście prowadzi nie tylko do zmian w lokalnym klimacie. Kolejnym jego aspektem jest wzrost stężenia benzo(a)piranu, substancji rakotwórczej, która wydziela się w wyniku wykorzystania asfaltu, betonu i innych nieprzepuszczalnych materiałów do pokrywania dużych powierzchni. W połączeniu ze smogiem typu Los Angeles, czyli letnią odmianą tego groźnego zjawiska, tworzy się zabójcza dla zdrowia mieszanka.

Jaki to ma wpływ na nas?

Upały stanowią ogromne zagrożenie dla zdrowia i życia ludzi, zwłaszcza dla dzieci i osób starszych. Wiąże się to z przegrzaniem organizmu, który nie jest w stanie znieść tak wysokich temperatur. W 2003 roku fala upałów zabiła w Europie 70 tys. osób. Średni wzrost umieralności ogólnej w czasie upałów w Polsce znacznie wzrasta, szczególnie wśród ludzi powyżej 65. roku życia. A przecież społeczeństwo się starzeje. W samym Krakowie osoby powyżej 65. roku życia stanowią ponad 20 proc. społeczeństwa. Oznacza to, że co piąty mieszkaniec jest narażony na duże problemy ze zdrowiem z powodu występowania MWC. Do tego dochodzi też nasze samopoczucie – jesteśmy mniej wydajni, a nocą, gdy temperatura nie spada, nasz organizm gorzej się regeneruje.

Wzrost temperatury powoduje wzrost kosztów. Skoro w naszym mieszkaniu czy pracy nie da się wytrzymać, trzeba kupić klimatyzację, którą musimy zainstalować, a potem płacić za jej użytkowanie. Wyższe temperatury powodują też niszczenie gospodarki na wiele sposobów – więcej energii zużywa się do chłodzenia, powietrze jest bardziej zanieczyszczone, jakość wody spada, a czasami wręcz zaczyna jej brakować. Większy pobór energii do chłodzenia to także większe na nią zapotrzebowanie, a więc i szansa na blackout.

Zieleń zatrzyma wodę!

Do ekstremalnych zjawisk, takich jak ulewne deszcze, trąby powietrzne czy długotrwałe susze, zaczęliśmy się przyzwyczajać. Jednak adaptacja miast do zmian będzie zdecydowanie dłuższa. A przecież miliony mieszkańców nie opuszczą nagle metropolii nieprzystosowanych do nowych warunków. Nie zmienimy całkowicie miast, w których żyjemy. Możemy natomiast mądrzej planować ich rozwój i walczyć o mitygację klimatyczną, czyli ograniczanie zmian klimatu.

Część miast już to robi. Od 2017 roku w przygotowaniu na ocieplenie pomagać mają miejskie plany adaptacji do zmian klimatu (MPA). W programach tych znajdziemy szczegółowe instrukcje, jak dostosować się do zmieniającej się rzeczywistości. Bazujemy na poznaniu czynników kształtujących reżim termiczny miasta. Szacuje się, że w mieście ok. 90 proc. wody deszczowej spływa po powierzchni, a tylko niecałe 10 proc. dostaje się do gleby. Logiczne jest więc, że miasta powinny zrezygnować z betonu i asfaltu tam, gdzie nie jest to absolutnie konieczne i zastępować je terenami zieleni miejskiej. Należy przy tym wszystkim pamiętać, że chodzi o zieleń w każdej skali – zarówno o ogromne, miejskie parki, ale także o mniej oczywiste: skwerki, ogrody kieszonkowe, parki deszczowe, a nawet trawniki. Te istniejące należy zachować i dbać o ich jakość. Tylko one zapewniają odpowiednią retencję i są w stanie zmniejszać efekty suszy.

> **W 2003 roku fala upałów zabiła w Europie 70 tys. osób. Średni wzrost umieralności ogólnej w czasie upałów w Polsce znacznie wzrasta, szczególnie wśród ludzi powyżej 65. roku życia. A przecież społeczeństwo się starzeje.**

Problem w tym, że w myśl przepisów prawa (procedury przetargu) najbezpieczniejszym sposobem zagospodarowania przestrzeni jest jej wybetonowanie. „Lex Szyszko" wyrządził w Polsce wiele złego. Trzeba dążyć do tego, by wycinka była kontrolowana, maksymalnie utrudniona i zupełnie nieekonomiczna.

Teoretycznie zieleń miejska podlega ochronie w studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy oraz w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego. To w tych dokumentach uwzględnia się obowiązek tworzenia i ochrony terenów zieleni miejskiej. Próżno tam jednak szukać wzmianek o jakości tej przestrzeni i o ochronie tego, co już się w niej znajduje.

Ponieważ z miejską wyspą ciepła związane jest zanieczyszczenie powietrza i oddawanie przestrzeni samochodom, powinniśmy starać się ograniczać ruch tych pojazdów w mieście. Zamiast tego stawiać na niskoemisyjny transport publiczny, jak na przykład tramwaj z zielonym torowiskiem.

Niech żyją oczka wodne!

Odzyskiwanie wody to jedno z kluczowych wyzwań. „Mała retencja" jest prostym sposobem na gromadzenie wody w miejskiej okolicy. Pozwala na zatrzymywanie lub spowolnienie odpływu wód i zadbanie o rozwój środowiska naturalnego. Budowa niewielkich zbiorników, oczek wodnych i stawów, zadrzewianie, renaturyzacja małych rzek i ochrona terenów podmokłych to działania lokalne, które w połączeniu z inwestycjami z zakresu dużej retencji są skutecznym narzędziem w przeciwdziałaniu skutkom suszy i powodzi. Ogrody deszczowe posadowione pod rynnami i zasilane wodą opadową, pasaże roślinne, zielone dachy, ażurowe chodniki, skrzynie chłonne i zbiorniki na deszczówkę to rozwiązania, które nie są przecież w Polsce nowością.

Zbieranie deszczówki umożliwi redukcję jej czerpania z miejskich ujęć. Tego typu rozwiązania są nie tylko ekologiczne i oszczędne, ale także zapobiegające podtopieniom w wypadku nawalnego deszczu. Warto pamiętać, że nie są one zarezerwowane jedynie dla nowo powstających projektów.

Pomóc może także promocja i wsparcie we wprowadzaniu rozwiązań związanych z naturalną retencją. Sposobów jest wiele – od ogrodów deszczowych, przez łąki kwietne, aż po ograniczanie koszenia trawy. Nie mniej istotne jest wprowadzenie realnych przepisów dotyczących retencjonowania wody. W niektórych miastach już pojawiają się dopłaty za zbieranie deszczówki. Zasadne byłoby też wdrożenie zasady kija i marchewki – w tym wypadku opłaty od „wyrzucania" wody do kanalizacji zamiast jej odzyskiwania i wykorzystywania tzw. wody szarej. Przede wszystkim zaś konieczny jest spójny system przyrodniczy miasta, tworzący zdrowy ekosystem. ▮

Magdalena Milert
www.klubjagiellonski.pl

> **Odzyskiwanie wody to jedno z kluczowych wyzwań. „Mała retencja" jest prostym sposobem na gromadzenie wody w miejskiej okolicy. Pozwala na zatrzymywanie lub spowolnienie odpływu wód i zadbanie o rozwój środowiska naturalnego. Budowa niewielkich zbiorników, oczek wodnych i stawów, zadrzewianie, renaturyzacja małych rzek i ochrona terenów podmokłych to działania lokalne, które w połączeniu z inwestycjami z zakresu dużej retencji są skutecznym narzędziem w przeciwdziałaniu skutkom suszy i powodzi.**

MUZYKA

Maestro Morricone – kompozytor z misją

Ennio Morricone bardzo polubił Polskę. Siedmiokrotnie wystąpił w naszym kraju. Zawsze był przyjmowany bardzo ciepło, a koncerty pod jego batutą gromadziły zawsze komplet publiczności.

Począwszy od najpoważniejszych tytułów prasowych i największych portali internetowych, aż po najbardziej opiniotwórcze serwisy informacyjne w znanych telewizyjnych i radiowych stacjach, dnia 6 lipca 2020 r. światowe media informowały „Nie żyje Ennio Morricone – jeden z najwybitniejszych twórców muzyki filmowej". Zmarł w wieku 91 lat, w jednej z rzymskich klinik, w wyniku powikłań po poważnym wypadku. Świat kina, miliony melomanów na całym świecie, otrzymało smutną wiadomość i natychmiast wyraziło współczucie, żal i wielkie uwielbienie dla talentu włoskiego kompozytora.

Muzyka rodzi się w głowie

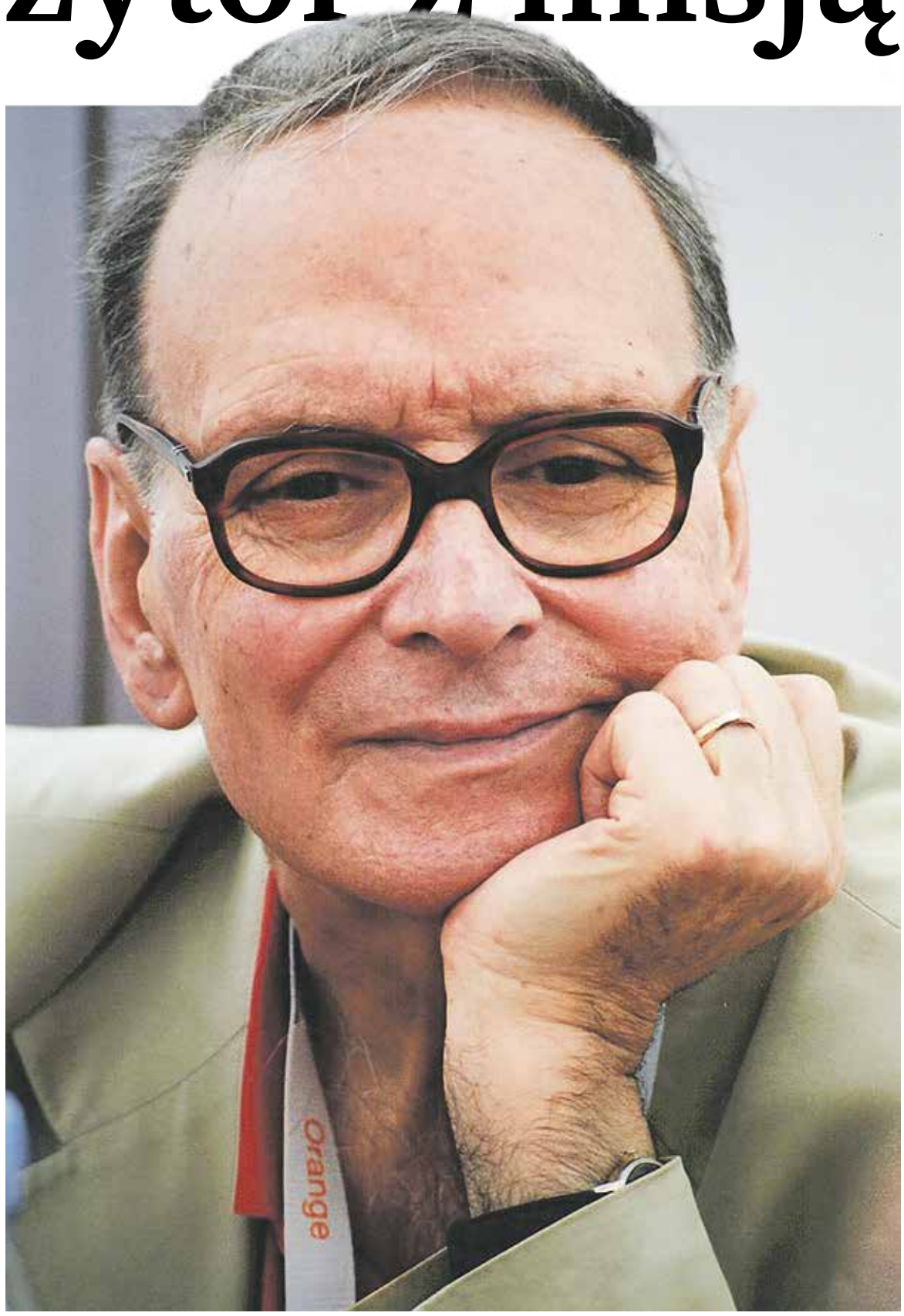
Ennio Morricone to jeden z najbardziej rozpoznawalnych kompozytorów muzyki XX wieku. Już po kilku usłyszanych nutach i klimacie frazy muzycznej wprawne ucho melomana mogło rozpoznać jego muzykę. Dla fanów jego talentu, w Polsce, to taki „Wojciech Kilar włoskiej muzyki" z przepiękną, jasną i wyrazistą melodyką swoich kompozycji.

Przeprowadzając wywiad z Mistrzem, jeden ze znanych polskich recenzentów filmowych, widząc w jego gabinecie pracy fortepian zapytał: „Czy na nim powstają słynne Pana kompozycje?". Maestro odpowiedział: „Fortepian w domu kompozytora stoi dla dziennikarzy. Moja muzyka rodzi się i komponuje w głowie. Pisanie muzyki jest działaniem abstrakcyjnym. Wszystko dokonuje się w wyobraźni – i dodał – pod warunkiem, że ma się dobry warsztat kompozytorski".

Ennio Morricone otrzymał nie tylko wszechstronne wykształcenie muzyczne, ale i wielki talent od Boga. Urodził się w Rzymie, 10 listopada 1928 r. Podstawy muzycznej edukacji pobierał u swego ojca, który był muzykiem i grał jako trębacz jazzowy w wielu orkiestrach. Nauczył syna czytać nuty i grać na kilku instrumentach. Już jako 6-letnie dziecko, Ennio komponuje swój pierwszy utwór, właśnie na trąbkę.

W wieku 12 lat rozpoczyna studia w jednym z najbardziej prestiżowych konserwatoriów muzycznych św. Cecylii w Rzymie. To w nim kształcili się najzdolniejsi kompozytorzy, których kompozycje brzmiały w największych filharmoniach i teatrach muzycznych. Absolwenci tej uczelni zasilali najlepsze orkiestry. W niej młody Morricone oprócz gry na trąbce studiuje kompozycję i muzykę chóralną.

Po ukończeniu studiów Ennio związał się ze środowiskiem muzycznej awangardy. Nie mógł się z tego utrzymać i wtedy zaczyna pisać aranże do popowych piosenek dla włoskiego radia i telewizji RAI. Niebywały talent sprawia, że jego utwory stają się coraz bardziej rozpoznawalne. Wielu artystów pop kultury chce je mieć w swoim repertuarze. Stąd w jego twórczym dorobku znalazły się kompozycje m.in. dla: Mireille Mathieu, Demisa Roussosa, Andrea Bocelliego, Céline Dion, Michaela Jacksona, The Shadows czy zespołu Metallica. W tym czasie należy też do grupy włoskich kompozytorów, która wykonuje i nagrywa improwizowane utwory oparte na muzyce klasycznej.



Ennio Morricone w Cannes 2007 | fot. Olivier Strecker

> **Niebywały talent sprawia, że jego utwory stają się coraz bardziej rozpoznawalne. Wielu artystów pop kultury chce je mieć w swoim repertuarze. Stąd w jego twórczym dorobku znalazły się kompozycje m.in. dla: Mireille Mathieu, Demisa Roussosa, Andrea Bocelliego, Céline Dion, Michaela Jacksona, The Shadows czy zespołu Metallica.**

Muzyka filmowa

Wśród fanów na całym świecie Morricone postrzegany jest przede wszystkim jako wybitny twórca muzyki filmowej. Podczas swojej 60-letniej kariery skomponował muzykę do ponad 500 filmów i spektakli teatralnych. Wiele z nich zapisało się złotymi zgłoskami w historii światowego kina. W początkowym okresie międzynarodowej sławy zasłynął współpracą ze znanym włoskim reżyserem Sergio Leone – swoim kolegą z lat szkolnych. Napisał muzykę do jego najbardziej znanych spaghetti westernów, jak: „Pewnego razu na Dzikim Zachodzie", „Dobry, zły i brzydki" czy też dramatu

„Dawno temu w Ameryce". Dokonań filmowych Ennio nie da się jednak zaszufladkować do jednego gatunku. O współpracę z nim zabiegali najwięksi reżyserzy, dla których pisał muzykę: Terrence Malick („Niebiańskie dni"), Brian De Palma („Nietykalni"), Roman Polański („Frantic"), Roland Joffé („Misja"), nie mówiąc o stale podziwiających go filmowcach z jego rodzinnych Włoch – od Pasoliniego i Tornatore, po Zeffirellego, Bertolucciego i Amelio. Definiując styl muzyczny Morricone, znawcy mówią o nadawaniu przez kompozytora klasycznego brzmienia muzyce popularnej. W jego filmowych kompozycjach zauważa się niebywałą ekspresję i oryginalny klimat. Chcąc podkreślić napięcie np. w scenach przemocy albo stonować brutalny przebieg akcji, na ekranie, zamiast typowego brzmienia dla hollywoodzkich superprodukcji, Maestro używa oryginalnych instrumentów jak fletnia Pana czy też gitary elektryczne, imitując ich dźwiękami wycie kojotów, odgłosy stąpania konia, gwizdnięcia itp.

Ennio Morricone odbiera medal Per Artem Ad Deum z rąk kardynała Gianfranco Ravasiego

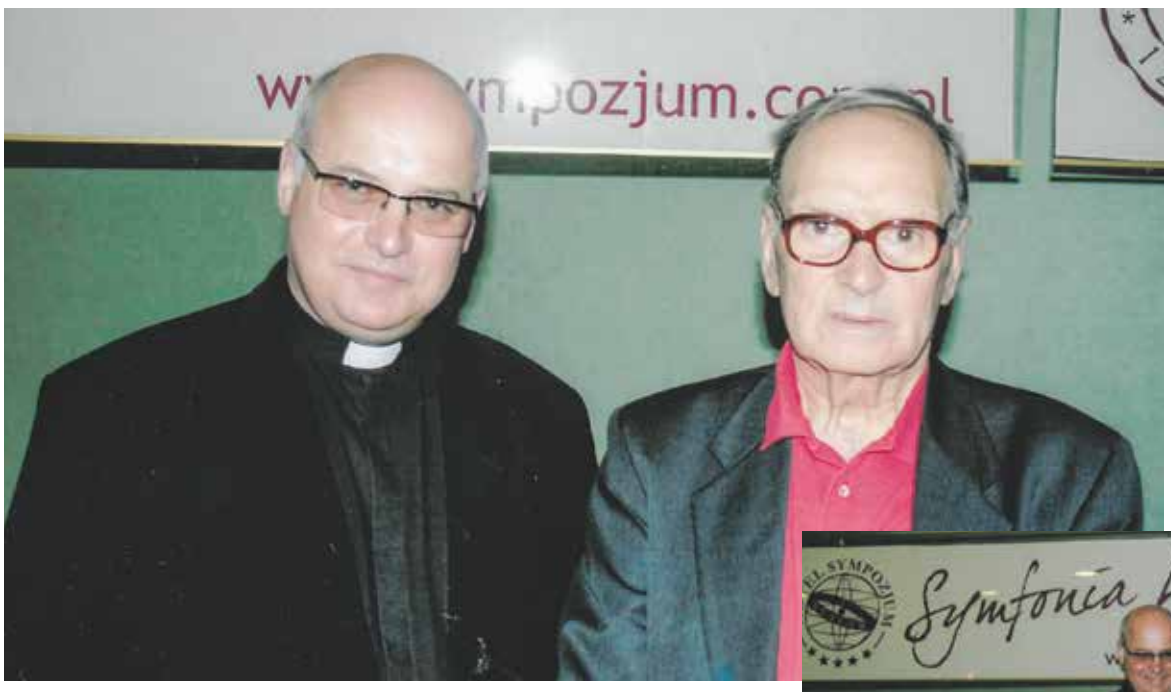
Tytan pracy

Morricone był niesłychanie pracowitym i płodnym artystą. Potrafił w ciągu roku napisać muzykę do ponad 20 pełnometrażowych filmów. Wymagało to od niego żelaznej dyscypliny. Wstawał o 4 rano, gimnastykował się, czytał poranną prasę i już od 8:30, każdego dnia, zamykał się w swoim gabinecie aby komponować. Odpoczywając od muzyki namiętnie kibicował swojej ukochanej piłkarskiej drużynie AS Roma. Fascynacja piłką nożną sprawiła, iż nawet skomponował hymn na Mistrzostwa Świata w Piłce Nożnej w Argentynie w 1978 r. Był również znakomitym szachistą. Zremisował nawet z mistrzem świata Borisem Spasskim. Szachista puszczając oko do fanów Morricone przyznał potem, że ze względu na wielki szacunek i sympatię do mistrza batuty potraktował artystę nieco ulgowo. Tak będzie lepiej dla sportu i muzyki – oświadczył.

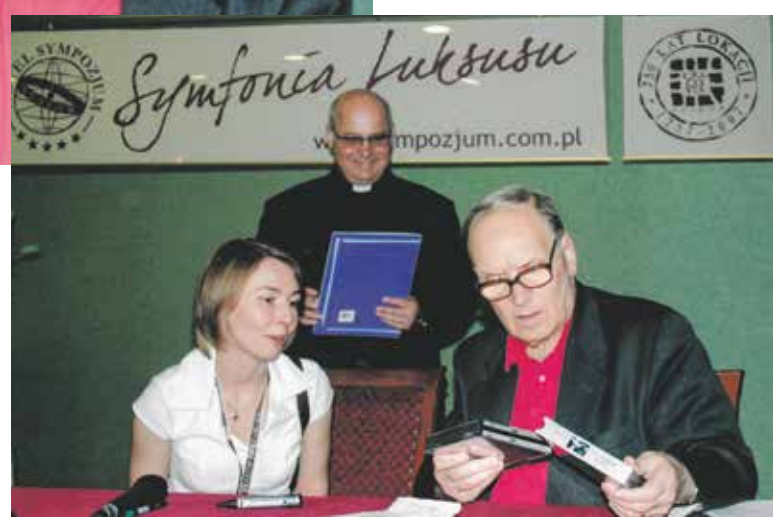
Pytany przez recenzentów o źródło wyczucia artystycznego jakie towarzyszyło mu w komponowaniu muzyki do poszczególnych scen filmowych mówił: „Nie można ocalić złego filmu dobrą muzyką" i natychmiast dodawał, że odrzucił tyle samo propozycji filmowych ile przyjął.

Zarówno krytyka muzyczna, jak i jego fani, doceniali kunszt i warsztat kompozytorski mistrza. Wiele jego ścieżek dźwiękowych zdobyło najważniejsze nagrody związane z muzyką filmową. Otrzymał m.in. Złotego Lwa z okazji stulecia kina, a kompozycja do filmu „The Legend of 1900" przyniosła mu nagrodę Grammy. Był też laureatem Złotego Globu i wielokrotnie nagrody Brytyjskiej Akademii Filmowej i Telewizyjnej Bafta. Za całokształt swojej twórczości, w 2007 roku otrzymuje nagrodę honorową – specjalnego Oskara. W 2016 r. już prawie jako 90-letni kompozytor pisze muzykę do „Nienawistnej ósemki" Quentina Tarantino, za co zostaje po raz drugi nagrodzony Oskarem.

Muzyka do jego filmów zyskała wielką popularność na całym świecie – w czasie swojej czynnej artystycznej pracy sprzedał ponad 70 milionów swoich płyt. Zdecydowaną większość z nich stanowiły soundtracki i składanki. Samych płyt z kompozycjami do filmu „Misja", ukazującego historię jezuitów i sposób nawracania przez nich Indian, sprzedano 10 milionów. Mówi się, że kiedy Morricone zobaczył „Misję" w stanie surowym, popłakał się z zachwytu i powiedział: „Nie napiszę do niego muzyki, ponieważ boję się, że zepsuję wspaniały film". Stało się inaczej. Muzyka skomponowana przez Morricone do tego filmu jest ważnym znakiem rozpoznawczym kompozytorskiego warsztatu mistrza i świadectwem jego geniuszu.



Ks. Andrzej Chibowski i Ennio Morricone w 2007 r.



Morricone i Jan Paweł II

Jako ksiądz interesujący się muzyką i mający wykształcenie w tym kierunku, pragnąłbym również zwrócić uwagę na religijny wymiar muzyki Ennio Morricone. Sam artysta był człowiekiem wierzącym i praktykującym katolikiem. Wśród filmów, do których tworzył muzykę można znaleźć wiele dzieł o tematyce religijnej. Oprócz wcześniej wspomnianej „Misji" są to filmy biograficzne „Dobry papież" o św. Janie XXIII, „Maria Goretti", „Ojciec Pio", a także obrazy poświęcone postaciom biblijnym – królowej Esterze, Dawidowi, Mojżeszowi czy Abrahamowi. Był także kompozytorem hymnu na jubileusz roku 2000, a na cześć Papieża Franciszka napisał mszę – „Missa Papae Francisci". Jako rzymianin, Ennio Morricone, był zafascynowany osobowością Jana Pawła II, głębią jego intelektu i ducha. Pracując nad muzyką filmową odkrył polskiego papieża i cierpienia jakie wraz z nim przeżył naród Polski. Inspirował się jego nauczaniem. Podziwiał go jako duszpasterza, myśliciela i artystę. To skłoniło Maestro do napisania muzyki do filmów dedykowanych Karolowi Wojtyle i Janowi Pawłowi II: „Karol – człowiek, który został papieżem" oraz „Karol – papież, który pozostał człowiekiem". Pozwolę w tym miejscu przytoczyć osobiste przeżycia związane ze spotkaniem z Ennio Morricone. Było to w 2007 roku. Jako duszpasterz środowisk twórczych i sportu Diecezji Warszawsko-Praskiej zostałem zaproszony przez władze miasta Krakowa na wielkie uroczystości związane z 750-leciem lokacji Krakowa. Już wcześniej myślałem o musicalu, który ukazałby postawy młodych ludzi w odniesieniu do nauczania Papieża Polaka. Przedstawiłby ich problemy, oczekiwania i nadzieje związane z przesłaniem papieskim. Podczas Światowych Dni Młodzieży w jubileuszowym 2000 roku, Ojciec św. mówił do młodzieży: „Jeśli będziecie tym, czym macie być, zapalicie cały świat". Przyznam się, że to zdanie stało się i dla mnie wielką inspiracją i motywacją do realizacji pomysłu. Tym bardziej, że dziennikarze i socjologowie zaczęli wtedy określać młodych pokoleniem JP2.

Z tym pomysłem zwróciłem się do sióstr Agaty i Maryny Miklaszewskich, które wcześniej napisały libretto do znanego musicalu „Metro". Zgodziły się i zaproponowały nawet ewentualny tytuł dzieła – „Iskra". Zastanawiałem się nad tym, kto mógłby napisać muzykę. Zafascynowany kompozycjami Morricone i jego sympatią do Jana Pawła II, pomyślałem, że warto skontaktować się z jego managementem. Przyznam się, że wielkiej nadziei na to, iż tak wielki kompozytor podjąłby się tego zadania, nie miałem. Jakież było moje zdziwienie, kiedy po przesłaniu wstępnego scenariusza do Włoch, otrzymaliśmy odpowiedź, że zostaję zaproszony na specjalne spotkanie z Ennio Morricone i jego menadżerami do Krakowa, aby o tej ciekawej propozycji porozmawiać. Artysta miał uświetnić wraz ze swoją orkiestrą rocznicę lokacji miasta i wykonać na krakowskim rynku specjalnie napisaną na cześć Jana Pawła II Kantatę „Pieśń o Bogu ukrytym". Okazało się, że na kilka dni przed uroczystościami Morricone przybył incognito do Krakowa. Chciał pooddychać klimatem miasta, z którym przez wiele lat związany był Karol Wojtyła. I wtedy doszło do spotkania z Morricone. Pamiętam je do dzisiaj. Drobny, niewielkiej postury, niezwykle skromny człowiek, okulary, spokojna twarz i przenikliwe oczy. Był bardzo miły. Przez swoich menadżerów i tłumaczy pytał o szczegóły przedsięwzięcia. Zgodził się!!! Wyznaczone zostały wstępne terminy realizacji musicalu. Pamiętam, że na zakończenie spotkania otrzymałem osobiście od Ennio album jego najpopularniejszych kompozycji. Niestety rok 2008 i światowy kryzys ekonomiczny przekreślił dobrze zapowiadające się przedsięwzięcie.

Ennio Morricone bardzo polubił Polskę. Siedmiokrotnie wystąpił w naszym kraju. Zawsze był przyjmowany bardzo ciepło, a koncerty pod jego batutą gromadziły zawsze komplet publiczności. Tak było na Festiwalu Solidarności w Stoczni Gdańskiej, zorganizowanym w 20. rocznicę upadku komunizmu. Ostatni koncert włoskiego kompozytora w Polsce odbył się w styczniu 2019 r., gdzie w Tauron Arena w Krakowie obchodził swoje dziewięćdziesiąte urodziny i wręcz owacyjnie został przyjęty przez publiczność. Śmierć Ennio Morricone zamyka ważny rozdział w historii muzyki. Wszystkim fanom i wielbicielom jego talentu będzie brakowało Maestro Morricone – kompozytora z misją.

Ks. dr Andrzej Chibowski
Były duszpasterz środowisk twórczych i sportu Diecezji Warszawsko-Praskiej.

WYWIAD

Miałem w życiu fart

– z Jerzym Hoffmanem rozmawiają ks. Andrzej Chibowski i Bartosz Wieczorek

Kadr z filmu 1920 Bitwa Warszawska | fot. Ryszard Hołubowicz

Dokończenie ze str. 1 ▶

Jeśli chodzi o Bitwę Warszawską to po raz pierwszy w mojej karierze zwrócono się do mnie nie tylko z propozycją tematu, ale i zagwarantowanymi pieniędzmi na scenariusz, a potem na produkcję filmu. Było to dla mnie nieoczekiwane wydarzenie zwłaszcza dlatego, że ja ze swoim producentem Jerzym Michalukiem 9 lat musieliśmy chodzić z czapką po pieniądze na „Ogniem i mieczem". Mimo różnych trudności, jakie produkcja tego filmu przeżywała, nigdy nie opuszczała mnie nadzieja. Nie tylko chciałem go zrealizować, ale pragnąłem, by był on nowoczesnym obrazem, który obejrzy zarówno młodzież, jak i dorośli.

Skąd pomysł użycia technologii 3D w filmie? Jest Pan zwolennikiem nowinek technicznych?
Zawsze chciałem, aby moje filmy były nowoczesne i oglądane przez młodą publiczność. Często decydowałem się na eksperymenty: „Potop" był pierwszym polskim filmem w eastmankolorze, „Ogniem i mieczem" – pierwszym montowanym komputerowo. Technologię 3D zaproponował światowej klasy operator Sławomir Idziak. Wiedziałem, że przysporzy nam ona dodatkowych trudności i wydatków, ale byłem też ciekaw, jak sobie z nią poradzimy i jakie przyniesie atrakcje.

Jaki miał Pan główny pomysł na „Bitwę Warszawską"? Studiował Pan dogłębnie historię tamtych czasów?
Film od początku miał łączyć elementy prawdy historycznej i fikcji. Wydarzenia sprzed lat pokazaliśmy wraz ze scenarzystą Jarosławem Sokołem na tle dramatycznej historii miłosnej, oczyma dwójki głównych bohaterów – młodej artystki sceny kabaretowej oraz ułana – idealisty o socjalistycznych poglądach. Postacie historyczne, poza Piłsudskim, to jedynie tło w filmie. Ale całą ich galerię, rzecz jasna, przestudiowałem. Od Piłsudskiego, Witosa i Rozwadowskiego, po Lenina, Stalina i Trockiego.

Wróćmy teraz do początku. Pana dzieciństwo przerwała wywózka na Syberię. Miał Pan wtedy osiem lat. Jak Pan to wspomina?
W 1940 r. zostałem wywieziony z najbliższą rodziną na Syberię. I paradoksalnie, ta wywózka uratowała mnie przed Holokaustem. Zarazem skończyło się moje dzieciństwo. Mieliśmy szczęście, że wywózka była latem, a nie zimą. Jechaliśmy pociągiem trzy tygodnie. Potem wysadzono nas nad rzeką Ob. Holownik zabrał nas w górę rzeki i dopłynęliśmy do dawnego łagru. Zachowały się tam jeszcze wieże wartownicze, brama, część drutów kolczastych. Pierwsze wrażenia to ogromne ilości karaluchów i głód, chociaż słowo „głód" jest abstrakcją dla kogoś, kto nigdy nie przeżył prawdziwego głodu. Pamiętam do dziś słowa naczelnika naszego obozu: „Nigdy i nigdzie stąd nie wyjdziecie. Przyzwyczaicie się. Jak nie, zdechniecie". Kiedyś ten naczelnik rąbiąc drewno nieszczęśliwie uderzył się siekierą w nogę i wiecznie pijany felczer z naszego szpitalika chciał mu ją amputować. Mój ojciec, który był lekarzem, uratował sytuację i ostatecznie wyleczył tę nogę. Od tego czasu miał tam sporo do powiedzenia.

Fabularny debiut Jerzego Hoffmana, film „Gangsterzy i filantropi" z 1962 r.

Co było dalej? Wrócił Pan do Polski. Po zdaniu matury w Bydgoszczy w 1950 r. podjął Pan studia reżyserskie w słynnym WGiK-u, czyli Wszechrosyjskim Państwowym Instytucie Kinematografii w Moskwie. Jak do tego doszło?
Do szkoły filmowej w Łodzi nie mogłem zdawać, gdyż był tam wymóg wcześniejszego skończenia innych studiów, a nie chciałem studiować kilka lat czegoś, co mnie nie interesowało. Dostanie się do WGiK-u było uwarunkowane zdaniem egzaminu konkursowego w Ministerstwie Kultury i Sztuki na Krakowskim Przedmieściu. Byłem świetnie przygotowany z literatury, historii, języka polskiego i rosyjskiego. Poza, niestety, historią i teorią filmu. Tu pływałem i widziałem, jak w miarę moich mętnych odpowiedzi rzedną miny członków komisji. I wtedy przewodniczący komisji wziął moje papiery i pyta: – Czy Zygmunt Hoffman z 1 dywizji to ktoś z rodziny? – To mój ojciec – odpowiedziałem. Usłyszałem odpowiedź: - Dziękuję. To był Stanisław Wohl, wybitny operator, reżyser, bliski przyjaciel mojego ojca z frontu. Gdy mnie pytają jak się dostałem do WGiK-u, odpowiadam zgodnie z prawdą – przez „kumoterstwo".

Jest Pan najbardziej kojarzony z ekranizacjami dzieł Henryka Sienkiewicza. Kto zaszczepił Panu miłość do tej literatury? Z wielu stron krytykuje się dziś Sienkiewicza za zbyt naiwną wizję polskości. Jak Pan się do tego odnosi?
Miłość do polskiej poezji, literatury i historii zawdzięczam matce. Sienkiewicza zacząłem czytać w Kraju Ałtajskim w 1944 r., mając

dwanaście lat. Ojciec, który przekroczył z armią Berlinga przedwojenną granicę Polski, przysyłał mi książki pocztą polową. Wpierw przyszedł „Pan Wołodyjowski", potem „Potop", a „Ogniem i mieczem" nie puściła cenzura. Chodziło o opisany tam konflikt z Ukraińcami. Książkę przeczytałem dopiero po powrocie do Polski w 1945 r.
Sienkiewicz to fenomen. Trylogia była nie tylko czytana, ale i zaczytywana przez całe pokolenia. Jego literatura inspirowała kilka pokoleń Polaków. Nie da się wobec tego przejść obojętnie. Co z tego, że ktoś napisze wspaniałą powieść historyczną, skoro ona nikogo nie poruszy. U Sienkiewicza są wspaniali bohaterowie, co prawda głównie męscy, są emocje i problemy. Jest też patriotyzm, który niektórzy uznają za coś śmiesznego, ba, nawet hańbiącego. Nie rozumiem tego. Bez znajomości własnej historii, bez odpowiedniej polityki historycznej, młode pokolenia tracą kontakt ze swoją narodową tożsamością. Oczywiście nie należy czytać Sienkiewicza na kolanach.

Skąd więc bierze się widoczna u niektórych niechęć do polskości czy narodowej tożsamości, którą uznaje się wręcz za szkodliwy anachronizm na tle tzw. europejskiej tożsamości.
Wchodzimy na bardzo śliski grunt. Łatwo jest pomylić patriotyzm z nacjonalizmem, a narodową tożsamość z ksenofobią. Poza tym my Polacy jesteśmy bardzo specyficznym narodem. Potrafimy z lubością zniszczyć każdą tradycję, każdego bohatera, każdy mit. Józef Piłsudski też był przecież oskarżany o bycie agentem. Początkowo był wprawdzie związany z kontrwywiadem austro-węgierskim, ale oskarżano go o to, że jest agentem Moskwy. Rzecz niezrozumiała. Z kolei Mickiewicza oskarżano o bycie agentem Petersburga w Paryżu. Taką już mamy naszą smutną „polską tradycję" i dlatego nie potrafimy w Polsce stworzyć żadnego pozytywnego mitu.
Inna sprawa to fakt, iż pokolenie młodych twórców, często ludzi utalentowanych, ma małe doświadczenie życiowe. To nie jest zarzut, bo gdzie mieli je nabyć? Od 1945 r. w naszej części Europy, nie było wojny. To piękne i sprawiedliwe, że oddajemy dziś hołd Żołnierzom Wyklętym, ofiarom komunizmu, ale często stawiamy w jednym szeregu prawdziwych bohaterów, idealistów i patriotów razem z bandytami.

Wróćmy do Syberii. Czy miał Pan nadzieję na powrót do ojczyzny podczas pięcioletniego zesłania?
Moja matka nigdy nie straciła wiary w powrót do Polski i przekazała to mnie. Nadzieja ma ogromne znaczenie w życiu człowieka, pozwala nam przeżyć wszystko, czego nie potrafilibyśmy przetrwać. Dla mnie nadzieja to chyba najistotniejszy temat twórczości.

Charlie Chaplin, Pana ulubiony reżyser, też dawał ludziom nadzieję i radość, choć sam miał bardzo trudne dzieciństwo. Stąd chyba tak dużo emocji w jego filmach?

Jerzy Hoffman | fot. Ryszard Hołubowicz

Chaplin wzruszał i śmieszył wszystkich, intelektualistów i kucharki. Na tym polega wielkość kina, na przekazaniu emocji. Najważniejsze emocje w filmie to miłość, nienawiść, zazdrość i żądza władzy. Swoje filmy kręciłem z miłości. „Trylogię" nakręciłem z miłości do Sienkiewicza i do niej samej, bo tak zostałem wychowany. Całą fabułę znałem niemal na pamięć – dziś już nie, bo zaczęło mi się mieszać, co było w kinie, a co w książce, ale kiedyś mogłem stawać do każdego konkursu wiedzy o „Trylogii".

Pana „Znachor" to urzekający film o dobroci i szlachetności ludzkiej, to realizacja ewangelicznej postawy. Dzisiaj mało jest takich pozytywnych wzorców w kinie. Czy emocje pozytywne w filmie są trudniejsze do przekazania?
To, co pozytywne jest niestety mniej atrakcyjne. W gazetach na czołówkach eksponowany jest skandal, nieszczęście, przestępstwo. Ludzie gonią za sensacjami, potem szukają ich także w kinie. Powodzenie „Znachor" zawdzięcza talentowi autora powieści, Dołęgi Mostowicza oraz aktorów, a zwłaszcza niezapomnianego Jerzego Bińczyckiego.

Chciał pan zrealizować film o Monte Cassino. Dlaczego się nie udało?
Miałem go realizować bezpośrednio po filmie „Do krwi ostatniej", ale scenariusz się nie udał, a wola zrealizowania filmu wśród decydentów okazała się tylko pozorna. Prawdopodobnie dlatego, że „Do krwi ostatniej" wyszedł daleko poza ramy programowe ówczesnej epoki, a co najważniejsze, po raz pierwszy poruszyłem sprawę Katynia. Wybuchła awantura, film został zdjęty z ekranów, przemontowany i pocięty. A mimo to udało się uchylić drzwi do prawdy.

Cofnijmy się w czasie. Zanim zaczął Pan tworzyć filmy fabularne przez około 10 lat, wraz z Edwardem Skórzewskim tworzył Pan dokumenty, które zapoczątkowały tzw. czarną serię polskiego dokumentu, jak „Uwaga, chuligani!", „Czy jesteś wśród nich?!". Czego nauczyło Pana to doświadczenie?
Głównie tego, że zanim zacznie się jakiś temat należy go drobiazgowo zbadać, udokumentować, oprzeć się na wszystkich dostępnych źródłach. I jak zaczynałem pracę nad ekranizacją Sienkiewicza, to w pierwszej kolejności sięgnąłem do „Pamiętników" Jana Chryzostoma Paska. Studiowałem malarstwo epoki, zbiory broni, czy formy strojów. Z czasem o XVII w. w Polsce wiedziałem niemal wszystko. Pomaga mi w tym fakt, że historia to moje wielkie hobby.

> **Mój przyjaciel Witold Zborowski, wznosząc toast mówi: „Nie życzę Wam zdrowia, bo na Titanicu ludzie byli zdrowi, nie życzę Wam pieniędzy, bo na Titanicu byli ludzie bogaci, życzę Wam farta". I ja takiego farta miałem w życiu.**

O historiach i perypetiach związanych z ekranizacją poszczególnych części „Trylogii" Sienkiewicza można by napisać książkę. Już samo to, że zwyciężył Pan w „wojnie 30-letniej" o ekranizację całej „Trylogii" wzbudza podziw dla hartu Pana ducha, siły woli, determinacji i wytrwałości, które trzeba było mieć, by tak ambitne zadanie zrealizować. Bardzo ciekawa historia wiąże się na przykład z realizacją sceny obrony Jasnej Góry w „Potopie".
To prawda. Partyjni decydenci nie życzyli sobie w ogóle takiej sceny. Na szczęście wyszło inaczej, dzięki wielkiej pomocy zakonu paulinów. Cały klasztor został przygotowany tak, by wyglądał jak w czasie oblężenia: okna zabite deskami, wały forteczne, które trzeba było rekonstruować, artyleria. Chciałem też pokazać odsłonięcie cudownego obrazu Matki Boskiej, ale nie w „koszulkach" z XX w., ale tak jak obraz wyglądał w XVII w. I tu pojawił się wielki problem. Sprawa oparła się o samego prymasa Stefana Wyszyńskiego, który musiał wyrazić zgodę, aby obraz nakręcić w bliskim planie. Prymas zgodził się tylko na nakręcenie kopii, co nie było dla nas zadowalające. I w czasie spotkania operator Jerzy Wójcik powiedział, że nie możemy nakręcić kopii, bo prawdziwa Matka Boska jest tylko jedna. Prymas się zgodził i po specjalnym przygotowaniu pomieszczenia, mierzenia temperatury i wilgotności, udało nam się nakręcić tę scenę. Na tym jednak się nie skończyło. Z kręgów partyjnych wydano zalecenie, aby scena odsłonięcia obrazu została skrócona. Zrobiliśmy tak, ale wycięliśmy tylko 3 klatki, czyli ułamek sekundy…

Czy ma Pan swoje ulubione filmy?
Kocham „La Stradę" Felliniego, bo jest najbardziej chaplinowska, a Chaplin jest dla mnie wzorcem. Zawsze będę też pamiętał scenę zapalania spirytusu w „Popiele i diamencie". Cenię sobie bardzo film „Niepotrzebni mogą odejść" Carola Reeda. Nie lubię natomiast filmów pseudo-autorskich. Ludzi, którzy mają naprawdę coś do powiedzenia można policzyć na palcach, a reszta to są mody, chyba, że jest się autorem przez duże „A". U nas autorskie są filmy Konwickiego, bo Konwicki to jest Konwicki. Nie lubię też filmów wydumanych, przeestetyzowanych. Lubię różne filmy i nie dzielę ich na gatunki. Polskim filmem, który zrobił na mnie największe wrażenie była „Ziemia obiecana" Andrzeja Wajdy.

Czego nie toleruje Pan w kinie?
Bardzo nie lubię w filmie wulgaryzmów. Pamiętam piękny film „Edi". Tam żona głównego bohatera nad jego grobem bluznęła całą litanią, a ja doznałem absolutnego szoku. Dzisiaj to się stał niestety język potoczny. Skądinąd bardzo sprawnie zrobiona „Drogówka", aż pieni się od przekleństwa. Nie wiem czy tam w ogóle padają normalne słowa. Są raczej przecinkiem, jeżeli w ogóle istnieją.

W cyklu „Kwestionariusz kultury", na pytanie o Boga odpowiada Pan: „Bóg jest najwyższym sędzią moich uczynków".
Na świecie jest niestety tyle zła, tylu zbrodniarzy. Wierzę w Bożą Opatrzność.

Po zrealizowaniu tak wielu filmów o polskiej historii chcielibyśmy zapytać, czy jest Pan reżyserem spełnionym? Czy czegoś o czym Pan marzył, jako artysta i reżyser, nie udało się zrealizować?
Oczywiście, jak każdy twórca mam szereg projektów niezrealizowanych, ale udało mi się zrealizować marzenie mojego życia – przenieść na ekran całą „Trylogię" Henryka Sienkiewicza.
Mój przyjaciel Witold Zborowski, wznosząc toast mówi: „Nie życzę Wam zdrowia, bo na Titanicu ludzie byli zdrowi, nie życzę Wam pieniędzy, bo na Titanicu byli ludzie bogaci, życzę Wam farta". I ja takiego farta miałem w życiu.

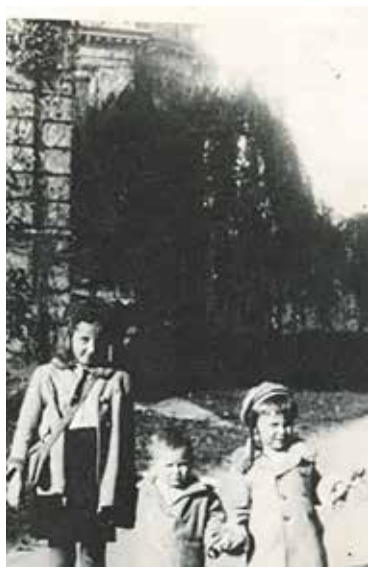
Panie Jerzy, Ennio Morricone otrzymał Oskara w wieku prawie 90 lat. Życzymy więc zdrowia i w dalszym ciągu weny twórczej. Dziękujemy za rozmowę.

WYWIAD

Dzieci z Pawiaka

Książka Sylwii Winnik pt. „Dzieci z Pawiaka” to zbiór wspomnień osób, które spędziły dzieciństwo w murach tego straszliwego więzienia. Autorka dotarła do niepublikowanych dotąd opowieści i osobistych zdjęć bohaterów tamtych wydarzeń. 30 lipca przypadała 76. rozpoczęcia likwidacji Pawiaka. Premiera książki odbędzie się 12 sierpnia 2020 r. Z Sylwią Winnik rozmawia Bartosz Wieczorek.

Ocaliła Pani od zapomnienia historie dzieci z Pawiaka. Pani książka przywraca im głos i daje możliwość wypowiedzi na temat tamtych strasznych czasów. Jaki cel przyświecał Pani przy zbieraniu materiałów do książki? Czy miała Pani wcześniej dużą wiedzę o Pawiaku?
Każda książka uczy mnie na nowo historii. I skłania do refleksji. Po napisaniu tego reportażu, zdecydowanie wzrosła moja świadomość na temat Pawiaka. Dzięki rozmowom z naocznymi świadkami rozgrywającego się tam dramatu, dowiedziałam się znacznie więcej, niż z literatury czy artykułów. I to przeniosłam dla Czytelników na papier. Nie da się jednak ukryć, że wiele ważnych książek o Pawiaku powstało zaraz po wojnie, w formie spisanych wspomnień byłych więźniów. I te książki były mi pomocne w zrozumieniu wielu aspektów funkcjonowania więzienia na Pawiaku. Moim celem było natomiast ocalenie od zapomnienia kilku kolejnych wspomnień i przypomnienie nam wszystkim o tym, o czym na co dzień często zapominamy. Nazywam to „oczywistościami”, które czynią nasz świat bardziej ludzkim. A są to szacunek, odwaga, oddanie czy poświęcenie. Pośród wszystkich dat, nazwisk, emocji zawartych w książce, jest tam właśnie skryty przekaz upominający nas o wzajemne dbanie o siebie.



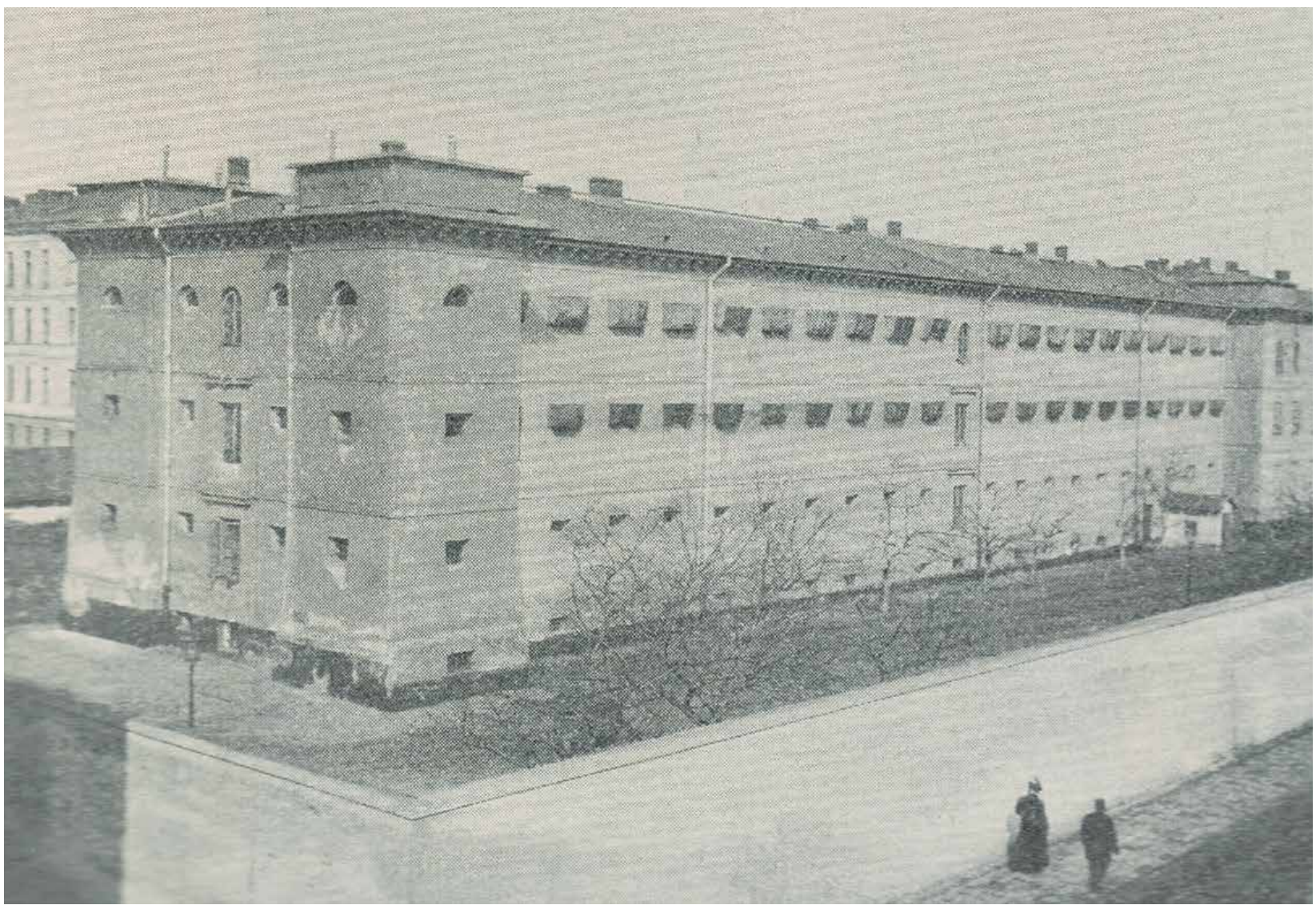
Pierwsze zdjęcie Jana po zwolnieniu z Pawiaka, Kraków 1943 r.
źródło: archiwum Jana Herburta-Heybutowicza

Wiele wspomnień jest wstrząsających; dowiadujemy się o kolejnych, niemożliwych do zrozumienia bestialstwach gestapowców. Mimo to we wspomnieniach nie ma nienawiści, chęci zemsty, rozpaczy. To raczej zapis heroizmu dzieci rzuconych do piekła na ziemi. Skąd Pani zdaniem czerpały one siłę? Co dawało im nadzieję?
Każdy miał inny powód, by przeżyć. Każdego motywowało coś innego lub ktoś inny. Matka pani Anny Czubatki z domu Tartanus dowiedziała się, że jest w ciąży. Urodziła na Pawiaku, pragnęła więc żyć dla dziecka i dać dziecku wolność. Pani Janina Kowalska, jako nastolatka więziona na Pawiaku, za innych oddałaby życie, i choć sama pogodziła się z tym, że może zginąć na jednym z przesłuchań, pragnęła wolności dla swojej rodziny. To wolność i marzenie o niej pozwoliły jej przetrwać. Pan Marek Dunin-Wąsowicz chciał sprawiedliwości, wolności dla wszystkich, i to dodawało mu, jako nastolatkowi więzionemu na Pawiaku, siły. Poza tym uważam, że ówcześni ludzie mieli ogromne poczucie wzajemnej odpowiedzialności. To czyniło ich heroicznymi.

Dech odbiera opowieść o trzech kobietach, w tym dziecku, które z obawy przed torturami, aby nie wydać innych, odebrały sobie życie. Nie ma słów, by skomentować tę historię. Dlatego zapytam, czy znane są jakieś zapiski czy wspomnienia gestapowców z Pawiaka?
Żadne z takich nie zachowały się na Pawiaku. Jeśli były, to możliwe, że zostały zniszczone przez gestapo w celu usunięcia dowodów zbrodni.

We wszystkich wspomnieniach przewija się wątek wspaniałych lekarzy i personelu medycznego Pawiaka, który leczył i pomagał więźniom, często ratując ich przed rozstrzelaniem. Aż prosi się o szczegółowy opis tego fragmentu historii…
Lekarze pawiaccy odegrali na Pawiaku ważną rolę. Oprócz tego, że leczyli, ratowali też więźniom życie, przy niewielkich możliwościach (bo brakowało leków i sprzętów medycznych), działali w doskonale rozwiniętej siatce konspiracyjnej. Przekazywali grypsy, leczyli tych, których gestapo zakazało leczyć. Inicjowali sytuacje, dzięki którym przeżył ktoś, kto skazany był na śmierć. Byli więźniowie Pawiaka jednogłośnie wspominają ich działanie jako nieocenione i heroiczne.

Nie jesteśmy w stanie uzmysłowić sobie rozpaczy kobiet, które dostawały się na Pawiak będąc w ciąży i z każdym dniem drżały o swoje dziecko. Potem następ-



Pawiak, budynek główny i oddział więzienia, 1906 r.
źródło: Muzeum Niepodległości w Warszawie

> **Lekarze pawiaccy odegrali na Pawiaku ważną rolę. Oprócz tego, że leczyli, ratowali też więźniom życie, przy niewielkich możliwościach (bo brakowało leków i sprzętów medycznych), działali w doskonale rozwiniętej siatce konspiracyjnej.**

Więźniowie funkcyjni szpitala na dziedzińcu Serbii
źródło: Muzeum Niepodległości w Warszawie

> Odesłanie dziecka na wolność do rodziny, najczęściej skutkowało rozstrzelaniem matki lub wysłaniem jej do obozów koncentracyjnych. Ważne zatem było, aby nie rozdzielać kobiet i dzieci.

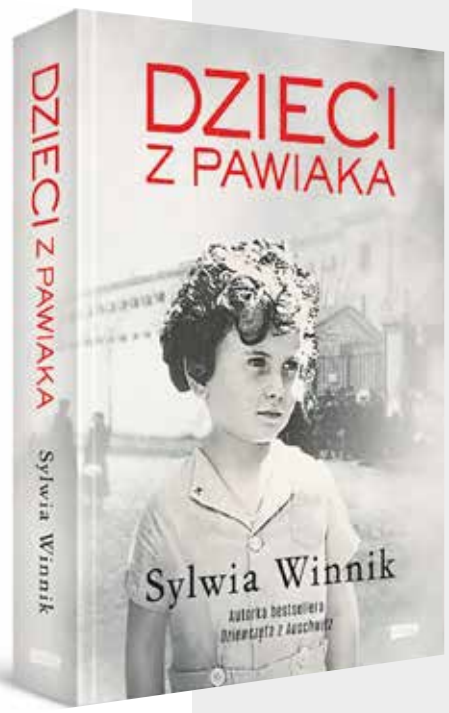
pował poród i codzienna troska o dziecko przy braku jakichkolwiek środków i pomocy potrzebnej noworodkowi. Nie ma chyba bardziej dramatycznej sytuacji… Jedno ze wspomnień zawiera taką metaforę Pawiaka: „Wydaje mi się, że Pawiak podobny jest do lejka przy maszynie do mielenia mięsa. W krater tego lejka gestapowcy wrzucają coraz to nowe ofiary, a po przejściu przez tę maszynę wychodzi bezkształtna masa, którą (…) palą na stosach". Jak w ogóle mogły przeżyć tam matki z dziećmi?
Był to dramat przeżywany na nowo każdego dnia i potęgowany strachem - „czy to już, czy tego dnia nas zabiją?" Więźniowie, również kobiety z dziećmi, przebywały na Pawiaku w niepewności o kolejny dzień. Dużą pomocą był jednak Patronat, Towarzystwo Opieki nad Więźniami. To oni dbali, na tyle, na ile się dało, o bezpieczeństwo więźniów, szczególnie matek z dziećmi. Na 2. piętrze Pawiaka dzięki Patronatowi stworzono celę „żłobka", i starano się utrzymać matki z dziećmi razem. Odesłanie dziecka na wolność do rodziny najczęściej skutkowało rozstrzelaniem matki lub wysłaniem jej do obozów koncentracyjnych. Ważne zatem było, aby nie rozdzielać kobiet i dzieci. Duże wsparcie dawały sobie wzajemnie kobiety. Jeśli trzeba było, jedna karmiąca piersią karmiła więcej niż jedno dziecko. Patronat dbał też o to, by do więźniów docierały paczki z zewnątrz. W całym bestialstwie Pawiaka, za więźniami stała, działająca potajemnie, rzesza odważnych ludzi.

Pawiak naznaczył dzieci na zawsze. Pozostały koszmarne wspomnienia, traumy, trudności w życiu osobistym. Pojawia się często tęsknota za ojcem. To porażające świadectwo antywojenne…
Niestety wojna kreowana rękami oprawców zabijała rodziny, odbierała wolność, dzieciństwo, domy. Pozostawała w ludziach tęsknota, która nie minęła z upływem lat. Dlatego też piszę takie, a nie inne książki. Byśmy wyciągali wnioski, bo nienawiści w dziejach świata było już dość. Pani Lilii Jagodzińska-Haman, jedna z bohaterek mojej książki, pięknie to podsumowała mówiąc do mnie: patrzmy na świat i ludzi z uważnością i miłością.

Jakie uczucia towarzyszyły Pani przy pracy nad książką? Czy opis tak wielu nieszczęść i takiego rozmiaru zła nie przygniótł Pani?
Nie da się nie odczuwać tych emocji pisząc, jednak, w moim przypadku, zawsze przyświeca mi ważny, większy od moich lęków, cel. Ocalić od zapomnienia to, co ważne, co jest do zapamiętania. Bardzo pomocne przy pisaniu tego rodzaju książek są relacje z moimi rozmówcami. Poznając ich historie, zderzam się ze smutkiem, ale też nadzieją. To pozwala mi spojrzeć na wspomnienia z różnej perspektywy i pokonać własne rozterki.

Dziękuję za rozmowę.

FRAGMENT KSIĄŻKI:



Kiedy przyszli po nas gestapowcy, była noc. Pamiętam, jak nas wyciągali z domu. Nie pozwolili nam się nawet ubrać. Wyszliśmy w piżamach. Na podwórku zrobił się tłok. Stało tam kilkunastu gestapowców. Porozumiewali się z nami przez tłumacza, po czym wpędzili nas do „budy". Był mróz. Miałam gołe ręce i odkryte stopy. Liche buty, które włożyłam, wychodząc, nie dawały ciepła, czułam, że przemarzam. Gestapowcy zabrali z naszego podwórka świnię, którą rodzice hodowali, i krzyczeli szyderczo do mojej siostry, że będzie na Pawiaku robić z niej kiełbasę. Wiedzieliśmy więc, gdzie nas wiozą. Tej nocy – i przez wiele kolejnych dni – nie mieliśmy nic do powiedzenia. To oni rządzili, pędzili nas jak bydło, musieliśmy robić to, co chcieli. Nie zdawałam sobie wtedy sprawy z tego, co się dzieje. Nie pozwalali nam ze sobą rozmawiać. Nie mogłam rodziców nawet o nic pytać.

Zanim jednak zawieźli nas na Pawiak, trafiliśmy na Szucha. Wydawało mi się, że długie korytarze stawały się jeszcze dłuższe pod wpływem moich ukradkowych spojrzeń. Gestapowcy przyprowadzali coraz to nowych ludzi. A nam nie wolno było oglądać się za siebie, a tym bardziej przyglądać nowo przybyłym. Każdy z nas musiał patrzeć przed siebie, w ścianę. Rozdzielili nas tak, że ja, siostra i moi rodzice siedzieliśmy osobno. Bałam się, że nas zabiją. Drżąc ze strachu, weszłam pod ławkę i skuliłam się. Gestapowiec wołał mnie trzy razy, żebym wyszła.

– *Kleine*, mała! – Wyciągnął mnie wreszcie, ale ku mojemu zdumieniu zamiast mnie pobić za nieposłuszeństwo, przyniósł mi swój obiad. Jakieś kluski i rosół. – Ty jesteś dziecko – dodał.

„Spowiedź" na Szucha przerażała każdego więźnia Pawiaka. O tym, że tam katują, znęcają się psychicznie, odbierają godność, a także nadzieję, wiedzieli wszyscy. Takie wiadomości szybko rozchodziły się po celach, szeptane z ust do ust, a pochodzące od ludzi, którzy już byli na przesłuchaniach. Oprócz tego pierwszego przesłuchania nie wywożono mnie więcej na Szucha. Przesłuchiwano tylko mamę i Jasię. Opowiadali, że nie bito ich mocno, ale korytarzami budynku przy alei Szucha płynęła krew innych. Dosłownie.

Na Pawiaku w celi siedziałyśmy we trzy. To dodawało otuchy. Wiedziałyśmy przynajmniej, że jesteśmy razem i mamy pełną świadomość tego, co się z nami dzieje. Trwało to aż trzy miesiące.

FELIETON

Przez restaurację do serca

Nie sądziłem, że felieton: „Dziewczyny jadą do stolicy”, w którym z przymrużeniem oka opisałem szukanie szczęścia w Warszawie przez młode kobiety z prowincji, wzbudzi tak dużo emocji. Ale skoro tak, to należy się kontynuacja. Teraz jednak będzie mniej o błędach, jeszcze mniej ostrzeżeń, a więcej wskazówek... gastronomicznych... Nie, nie, Drogie Panie, nikt Was nie będzie zachęcał do stania przy garach. Wszak nie po to przyjechałyście do Warszawy.

Życie w stolicy nie sprzyja rozwijaniu talentów kulinarnych. O ile bowiem wysokie zarobki to rzecz przereklamowana, to już konieczność wzięcia udziału w „wyścigu szczurów”, by wygenerować jakiekolwiek wpływy, jest sprawą pewną, a to z kolei wymusza częste korzystanie z oferty restauracyjnej. Na gotowanie w domu mają dziś czas przede wszystkim amatorzy grasującego w mediach społecznościowych food – porn, które ma być kluczem do ludzkich serc. Ale dotrzeć tam można też inną drogą, z duchem podłego niedoczasu, w którym przyszło nam żyć; no i przy okazji z jakimś tam udziałem jedzenia.

Zacznę od aktorów, bo która z dziewcząt nie marzy o tym, by po przyjeździe do stolicy spotkać przystojnego artystę? Takiego aktora można zobaczyć na planie serialu albo za kulisami teatru, ale zdobycie wejściówki nie zawsze jest rzeczą prostą. Na szczęście są jeszcze knajpy, gdzie aktorzy się stołują. Nie chodzi tu o miejsca, w których artyści pozują do niby to przypadkowych zdjęć na okładki plotkarskich pisemek - by za odpowiedni kontrakt wygenerować ruch w restauracji dla „dużych portfeli”. Lista takich przybytków jest dość długa i wymaga wzięcia kilku „chwilówek”, aby zbadać temat – kto i gdzie. A szansa na sukces mała. Aktor tam spotkany nastawiony jest na duże zainteresowanie, przez co konkurencja większa, no i szansa na „gadkę – szmatkę” mniejsza.

Taniej wybrać się do restauracji, w których artyści mają zniżkę i stołują się tam na co dzień. Uprawnia do tego specjalna legitymacja, za okazaniem której można nie tylko dobrze zjeść, ale też wypocząć, choćby w polskich górach. W jednej z takich restauracji „U Aktorów” przy Al. Ujazdowskich spotkałem kiedyś dawno niewidzianego znajomego – Zbyszka Moskala. Wspaniałego lektora i aktora, któremu kariera i znajomości urwały się na kilka lat w następstwie paskudnego nałogu. Spotkanie zaowocowało wywiadem i sesją dla magazynu „Gentleman”. Ale to tylko przykład, bo w czasie dwóch lat, gdy byłem stałym klientem restauracji „U Aktorów”, trafiłem tam na kilkudziesięciu artystów. Nie muszę dodawać, że, choć nie miałem legitymacji artysty, nie zrujnowałem w tym czasie swojego budżetu. Trzydaniowy lunch w ramach szwedzkiego stołu wyceniany był tam mniej więcej na 20 zł.

Dość długo byłem wiernym gościem lokalu przy Ujazdowskich. W końcu jednak chwilowe zamknięcie restauracji zbiegło się w czasie z innym wydarzeniami, które przekierowały mnie na ulicę Foksal. Pewnego dnia zadzwoniła do mnie zrozpaczona znajoma z branży public relations. – Jest taki nowy lokal Kamanda Lwowska. – mówi. – Wspaniała kuchnia, ale klientów brak. Pomóż… Nie lubiłem wtedy ryzykować z kuchnią, wszak nietrafiony obiad w przerwie na lunch może pokrzyżować szyki na resztę dnia. Ale że lokal przy Ujazdowskich miał akurat „przerwę”, zaryzykowałem. W Kamandzie (podobno w dawnych czasach mieścił się tam miejski szalet, a potem restauracja rybna) było naprawdę uroczo – piwniczne wnętrza, wyjątkowy klimat sprzyjający intymności i… rzeczywiście brak klientów. Kto bowiem znalazł się na rogu ulic Nowy Świat i Foksal, zanim doszedł do Kamandy położonej na końcu tej drugiej ulicy, zdążył znaleźć wcześniej stolik w jednym z bardziej znanych lokali i raczej nie narzekał.

Zadanie wydawało się zatem co najmniej trudne, ale mimo to, a może właśnie dlatego, postanowiłem dać Kamandzie szansę… By zweryfikować poziom tamtejszej kuchni zamówiłem naleśniki z rakami - za około… 20 zł (!). Zestawienie ceny i smaku okazało się ostatecznie przekonujące. Restauracja przy ul. Foksal na wiele miesięcy stała się dla mnie miejscem wywiadów ze znanymi postaciami polskiej kultury, a w końcu też biznesu i prawa. Tam też organizowałem spotkania podebatowe z uczestnikami Czwartków Legislacyjnych czy też Time For Law. Jakże inne ‘in plus’ były to dyskusje aniżeli te, z którymi mogliśmy się zapoznać w następstwie upublicznienia słynnych nagrań polityków z kilku bardziej znanych lokali. Nie wiem, czy to kwestia innej klasy gości, czy zwyczajnie wspaniała wówczas kuchnia Kamandy prostowała postawy. Tak czy inaczej, po kilkunastu tygodniach od zamówienia słynnych naleśników z rakami lokal tętnił życiem, a o miejsce bez rezerwacji zaczęło być coraz trudniej. Walczyłem jednak dzielnie o swoje miejsce do czasu, aż okazało się, że przy moim ulubionym stoliku siedzi kolejny raz red. „Gazety Wyborczej” – Adam Michnik. Przypuszczając, że to miejsce będzie często zajęte, postanowiłem poszukać innego adresu. Z pomocą przyszedł znany biznesmen z… Krakowa, tworzący telewizję przez internet BON-TV. Pracowałem wówczas nad scenariuszem do serialu „Powołany”, w którym w roli księdza-egzorcysty miał wystąpić spotkany kilka lat wcześniej Zbyszek Moskal. Biznesmen na miejsce negocjacji dotyczących produkcji pilota serialu wskazał Warszawski Dzień – Wine & Food, przy ul. Młynarskiej. Szybko okazało się, że to jedyne miejsce, gdzie można w stolicy zjeść polski stek, który bije na głowę słynną argentyńską wołowinę oraz skosztować wina wreszcie idealnie dobranego do potrawy. Tu, w porze lunchowej, ale tylko do 17.00, łatwiej niż artystów można było spotkać ludzi wielkiego biznesu. A gdy pragnęło się intymności, można było zarezerwować lokal na poważne negocjacje wieczorem. Wszystko w rozsądnych cenach.

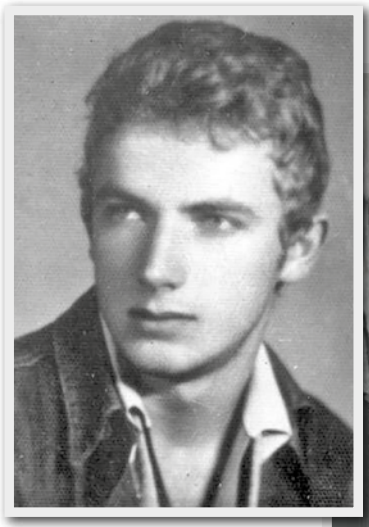
Na koniec tego krótkiego przewodnika zostawiłem znaną niegdyś pod nazwą „U Araba” żoliborską knajpkę – „Kępa Potocka”. Jeszcze niedawno uwielbiał tu przesiadywać ze znajomymi nieżyjący już dziennikarz TVN-u Grzegorz Miecugow. Choć to z pozoru zwykłe miejsce, gdzie przychodzi się na frytki i piwo, to wciąż nie brakuje tu gości w postaci artystów i biznesmenów. Niektórzy z nich mieszkają 50 metrów za wodą, tj. kanałkiem, na prestiżowym osiedlu „Na Potoku”. Również to miejsce pewnego dnia zaskoczyło mnie wyjątkową kuchnią. Wraz ze wspomnianym biznesmenem z Krakowa postanowiliśmy wybrać zwykły, przyjazny lokal, by uczcić drobny sukces – zakończenie zdjęć do pilota serialu „Powołany”. Wybrałem „Kępę Potocką”. Nigdy nie zapomnę zdziwienia znajomego, gdy okazało się, że w sezonowym menu znalazły się rosół z bażanta i pierogi z gęsiną… Podobnych zaskoczeń towarzyskich i kulinarnych życzę każdemu, kto zawita do stolicy.

Jerzy Mosoń

LITERATURA

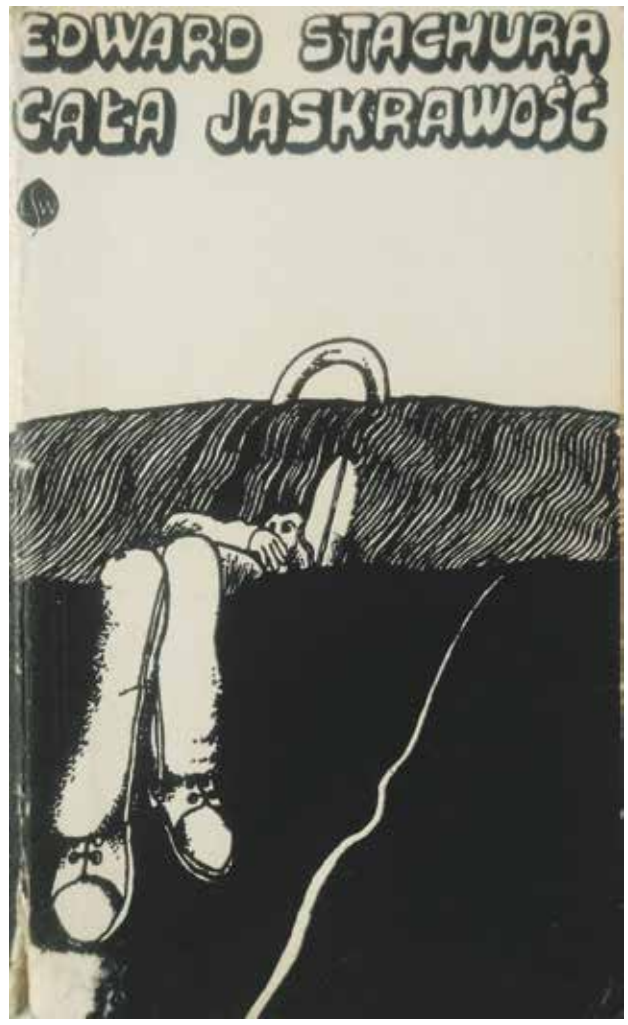
Stachura ukrzyżowany

Jego twórczość ma nadal grono wiernych wielbicieli, na bieszczadzkich szlakach wciąż śpiewa się jego utwory. Co chciał nam powiedzieć Edward Stachura? Jakie doświadczenie przekazać?



Edward Stachura

Edward Żentara w filmie Siekierezada Witolda Leszczyńskiego

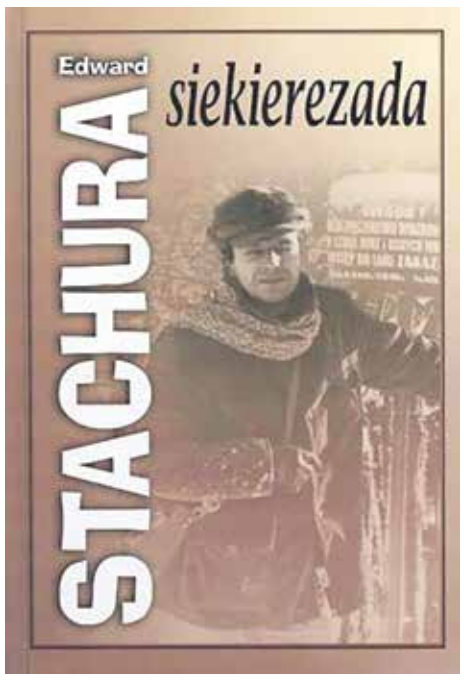


Gość ma wszczepione w swoją postawę nieusuwalne rozdwojenie. Jest w drodze, a więc nigdy nie jest u siebie. Podziwia piękno różnych miejsc i sytuacji, ale nigdzie się nie zadomawia. Przede wszystkim jest gościem w świecie, w samym życiu – docenia jego piękno i cudowność, ale nie może zaakceptować tej rzeczywistości jako ostatecznej. Ciągle czuje brak rozdzierający go na strzępy.

41 lat temu, 24 lipca 1979 r., zmarł śmiercią samobójczą Edward Stachura. W pokoju zmarłego, na stole, znaleziono rękopis wiersza. „List do pozostałych" to niezwykły testament-świadectwo, w którym poeta żegna się z ludźmi i ze światem, pozostawiając przenikliwy zapis przeżyć swojej duszy.

Gość w rzeczywistości

Z innymi poetami i twórcami łączy go fundamentalne poczucie wykorzenienia ze świata, wyobcowania z wszystkiego, poczucie bycia obok. Szwedzki pisarz Pär Lagerkvist opisał ten stan w swej książce „Gość w rzeczywistości". Jak zrozumieć ową figurę gościa? Gość ma wszczepione w swoją postawę nieusuwalne rozdwojenie. Jest w drodze, a więc nigdy nie jest u siebie. Podziwia piękno różnych miejsc i sytuacji, ale nigdzie się nie zadomawia. Przede wszystkim jest gościem w świecie, w samym życiu – docenia jego piękno i cudowność, ale nie może zaakceptować tej rzeczywistości jako ostatecznej. Ciągle czuje brak rozdzierający go na strzępy.
Gość nie jest mankoltentem, mizantropem, niebieskim ptakiem – on inaczej doświadcza świata. Można to nazwać nadwrażliwością, ale to niewiele mówi: trzeba zapytać o jej źródła. Nadwrażliwość jest raczej efektem pewnej wizji świata i losów człowieka. Jest jakąś religijną, metafizyczną tęsknotą za światem innym, za sensem, prawdą, spełnieniem. Stachura chce „zjednoczenia się z Bezimiennym, z Pozasłownym, Nieznanym".
Ziarno musi obumrzeć, żeby wydać owoc – w tej ewangelicznej metaforyce Stachura myśli o życiu, śmierci i perspektywie przemienienia. Pisząc „trupem jest wszelkie ciało" zbliża się bardzo do perspektywy buddyjskiej, która wiąże naszą egzystencję na świecie z nieuchronnym cierpieniem i brakiem, ukazując szczególnie przemijalność ciała. Jedną z konsekwencji bycia gościem w rzeczywistości, która ułatwia przeżywanie własnej egzystencji, jest podważanie realności świata, porównywanie go do snu czy wręcz koszmaru: „bo to wszystko tu niszczeje, gnije i nie masz tu nic trwałego poza tęsknotą za trwałością". Życie z taką perspektywą jest bardzo wyczerpujące, a gdy dodamy do tego odpowiedzialność poety za swoją twórczość, za słowo i troskę o odbiorców, to powstaje wielki ciężar, który poeta dźwiga na swoich barkach: „nieszczęście ludzi i moje własne, które dźwigam na sobie i w sobie". Stachura traktuje swoje pisanie i komunikowanie się z ludźmi w kategoriach misji, z czym wiąże się niesłychana odpowiedzialność za słowa: „bo jestem bardzo zmęczony, nieopisanie wycieńczony". Mogą one mieć moc zbawczą, pomagać ludziom znosić im ich los, pocieszać lub zostać tylko słowami na papierze, które są martwe.



Ukrzyżowany

Zwierzając się ze swoich najgłębszych przeżyć, Stachura pisze o wewnętrznym ukrzyżowaniu, którego doświadczył, tym samym wpisując się w kulturowy topos przeżywania śmierci na wzór męki i śmierci Chrystusa. W słowach Stachury: „bo samotna jest dusza moja aż do śmierci" odnajdujemy echa słów Chrystusa z Ewangelii według św. Marka: „Smutna jest moja dusza aż do śmierci" (Mk 14,32-34). Trzeba też zauważyć, że poeta miał świadomość obłędu, który mu towarzyszył i wpływał na jego postrzeganie świata. Choroba jednak jest tylko kolejnym elementem ukrzyżowania, którego doświadcza poeta, kolejnym cierpieniem, które jest jego udziałem i które musi ponieść. Ponieść, ale po co? - ktoś zapyta. Stachura odpowiada: „bo chciałem zbawić od wszelkiego złego ludzi wszystkich i świat cały i jeżeli tak się nie stało, to winy mojej w tym nie umiem znaleźć". Stachura postrzega więc swoje cierpienie jako udział w zbawieniu ludzi od zła. Jest to cel, który stawia sobie za najważniejszy praktycznie każda religia. Poeta wydając się na łup swojej nadwrażliwości uważa, iż jest to forma „zbawienia" innych, odjęcia im ich cierpień. Ciężko wyjaśniać, co dokładnie Stachura przez to rozumiał. Czy traktował swoje życie jako ofiarę za innych? Czy jego twórczość miała być pociechą dla ludzi?
Warto zauważyć, że poeta nie jest rozgoryczony, ani nie ma poczucia winy czy klęski. Raczej jest zmęczony swoją misją: „bo wygląda, że już nic tu po mnie". Składa raport ze swojego życia i oczekuje na spotkanie z Ojcem, „żeby może wreszcie znaleźć uspokojenie, zasłużone jak mniemam, zasłużone jak mniemam". Ostatnie frazy tchną nawet nadzieją i spokojem: „stanę na końcu i nie skosztuję śmierci".

Mirosław Rzepecki

RELIGIA

Kościół przyjazny środowisku

Kościoły i wspólnoty chrześcijańskie bardzo powoli, ale wyraźnie włączają do swojej praktyki troskę o świat stworzony. Daleko wprawdzie jeszcze, by mówić o „ekologicznym nawróceniu" w chrześcijaństwie. Jednak ilość inicjatyw i akcji ekologicznych jest w Kościele całkiem spora. Mają one na celu nie tylko wąsko pojętą ochronę środowiska naturalnego, ale też zmianę świadomości ludzi wierzących. Powoli rośnie też wśród chrześcijan przekonanie, że kwestia ekologiczna jest jedną z palących kwestii społecznych i moralnych.

Od dłuższego już czasu Kościół katolicki (ale też inne odłamy chrześcijaństwa) angażuje się coraz silniej w działalność ekologiczną. Budzi to zdziwienie ekologów. Często patrzą oni bowiem stereotypowo na Kościół jako instytucję, jeśli nie wrogą, to na pewno obojętną ekologii, jeśli nie płynie ona z wyraźnej inspiracji religijnej. Ekologiczna tematyka wywołuje też dezorientację u wiernych i hierarchów bardziej tradycjonalistycznie postrzegających rolę Kościoła, sprowadzających ją do troski jedynie o sprawy duszy i zbawienia wiecznego. Reakcje te są po części zrozumiałe, gdyż Kościół katolicki faktycznie (ale w zgodzie ze swym wielowiekowym doświadczeniem) bardzo wolno otwiera się na rzeczy nowe. Najpierw nieufnie przygląda się nowym trendom i stara się wybadać, co tkwi u ich źródeł i jak mają się one do tradycji, której Kościół w pierwszym rzędzie ma strzec.

Już u początków współczesnej ekologii zrodził się niezdrowy antagonizm między ekologami, a ludźmi Kościoła. Ci pierwsi często bardzo surowo oceniali postawę Kościoła wobec środowiska naturalnego i obwiniali niekiedy całe chrześcijaństwo o zrodzenie cywilizacji przemysłowej i ostatecznie doprowadzenie do wyniszczenia naszej planety. Z kolei ludzie Kościoła skłonni byli widzieć w ekologii nowy rodzaj ideologii, czy wręcz idolatrii, która ubóstwia przyrodę kosztem człowieka i jest ruchem z zasady wrogim religii. Dziś po obu stronach zarzuty te są już w dużej mierze przebrzmiałe. Obie strony dostrzegają, iż ważniejsze od sporów ideowych jest praktyczne współdziałanie w sprawie ochrony środowiska: „wróg", z którym należy walczyć czai się gdzie indziej, a pokonać można go tylko wspólnymi siłami.

Kwestia ekologii to w pierwszym rzędzie nie tyle troska o segregację odpadów czy oszczędzanie wody (na tym niestety często się poprzestaje). To problem fundamentalnej zmiany świadomości człowieka – z postawy konsumpcyjnej, postawy beztroskiego używania dóbr, na postawę odpowiedzialności za świat, który został nam i przyszłym pokoleniom powierzony. Ta priorytetowa kwestia moralna może okazać się nowym spoiwem wysiłków ekologicznych podejmowanych przez najróżniejsze środowiska, w tym chrześcijańskie.

Kościół powoli dostrzega, iż ocieplanie się klimatu, zanieczyszczanie unikalnych przyrodniczo rejonów Ziemi, genetyczne modyfikowanie żywności powiązane jest z takimi kwestami społecznymi jak głód, bezrobocie, nierówności społeczne, wyzysk – a wobec nich Kościół nie może być obojętny. Coraz częściej też słychać głosy, iż postawa ekologiczna jest naturalną konsekwencją wiary chrześcijańskiej. Daleko jeszcze do „ekologicznej duchowości", którą zaleca chociażby jezuita i profesor Joseph A. Tetlow z uniwersytetu w St. Louis mówiąc: „Jak możemy być współpracownikami Boga, gdy beztrosko zanieczyszczamy powietrze, ograbiamy nasze puszcze, zanieczyszczamy nasze rzeki i jeziora". Głosy zrozumienia dla problematyki ekologicznej płyną też z Watykanu. Wielkim dowartościowaniem problematyki ekologicznej, obecnej w wielu miejscach w nauczaniu Jana Pawła II, było orędzie na Światowy Dzień Pokoju z 1990 r. zatytułowane „Pokój z Bogiem Stwórcą, pokój z całym stworzeniem", w którym papież stwierdza, iż należy traktować „odpowiedzialność za ład wewnątrz stworzenia i swoje obowiązki względem natury i Stwórcy jako element swojej wiary". W czasie innego wystąpienia papież mówił, że istnieje „ciężki grzech przeciwko środowisku naturalnemu".

Kościół mógłby się angażować w działalność ekologiczną pełniej i mocniej, szczególnie na poziomie parafii. Wiele jest jeszcze do zrobienia – szczególnie uświadomienie wiernym, że wobec świata stworzonego przez Boga mają pewne obowiązki. Wiele się już jednak dzieje w kwestii podejścia Kościoła katolickiego i innych kościołów chrześcijańskich do natury. Powoli, małymi kroczkami

troska o dobra naturalne staje się elementem powszechnej praktyki chrześcijan.

Kościoły odpowiedzialne za świat

Zainteresowanie Kościołów chrześcijańskich ochroną środowiska ma kilka wymiarów. Należą do nich: ekologiczne zarządzanie majątkiem kościelnym, zarządzanie parafią z uwzględnieniem ekologicznego wymiaru jej funkcjonowania, troska o zdrowe pożywienie, uwzględnianie reguły fair trade. Towarzyszy temu wiele ciekawych inicjatyw.

W 1998 r. powstała Europejska Chrześcijańska Sieć na rzecz Środowiska (ECEN), której celem jest „nawiązywanie kontaktów z kościołami i chrześcijańskimi grupami ekologicznymi we wspólnym wysiłku opieki nad światem stworzonym przez Boga". Przy Światowej Radzie Kościołów działa zespół „Sprawiedliwość, diakonia, odpowiedzialność za stworzenie", który zajmuje się kwestią ekologii, zmiany klimatu, biotechnologii, rolnictwa.

W Niemczech największe kościoły chrześcijańskie zainicjowały projekt, którego celem jest sprawienie, by kościoły stały się bardziej przyjazne naturze. Projekt jest traktowany jako długofalowy. „Kościoły niemieckie mając około dwóch milionów współpracowników stanowią wielką siłę, która może realnie wpłynąć na zmianę stosunku do środowiska naturalnego" – podkreślają inicjatorzy. Główny nacisk w projekcie jest położony na sprawy takie jak: ekologiczny prąd, ograniczanie zużycia papieru, fair trade i żywność ekologiczna.

W Polsce najmocniej w ochronę środowiska angażuje się Ruch Ekologiczny św. Franciszka z Asyżu (REFA). Jest to „wspólnota studentów i profesorów, uczniów i nauczycieli, przyrodników i franciszkanów, mieszkańców wsi i miast z różnych rejonów Polski i Europy, którzy jako chrześcijanie angażują się w trudne wyzwania współczesności w sytuacji kryzysu ekologicznego". REFA organizuje konferencje naukowe o etycznych aspektach żywności modyfikowanej genetycznie, warsztaty ekologiczne na terenie parków krajobrazowych, tworzy także mapę chrześcijańskich inicjatyw ekologicznych w celu odnawiania. czy nawet budowania przyjaznych naturze terenów przykościelnych i parafialnych.

Patrz, co kupujesz

Christian Ecology Link (CEL) to organizacja, której celem jest wprowadzanie ekologicznych idei do życia Kościołów i chrześcijańskich idei do świeckiego ruchu ekologicznego. Jeden z programów ruchu to EcoCELL – przeznaczony jest dla małych wspólnot, grup czy gospodarstw domowych i opiera się na bardzo prostych zasadach. Celem nadrzędnym jest życie proste, życie w stylu chrześcijańskim. Kluczową sprawą jest świadome dokonywanie zakupów, czyli stawianie sobie zawsze kilku pytań: czy naprawdę potrzebuję danej rzeczy?, czy kupuję coś tylko pod wpływem reklamy?, czy chcemy danej rzeczy tylko dlatego, gdyż sprzedawana jest w promocyjnej cenie? itp.

W podobnym duchu funkcjonuje projekt Eko–kongregacje. Jest to narzędzie, które ma pomóc kościołom wziąć pod uwagę problematykę ekologiczną w ich codziennej praktyce. Kościoły, które zechcą przystąpić do programu, powinny łączyć w swym nauczaniu kwestie religijno–duchowe z ekologicznymi, powinny w praktyce realizować ekologiczne postulaty i wreszcie powinny współpracować na niwie ekologicznej z innymi lokalnymi wspólnotami. Ufundowana została też specjalna nagroda Eco–Congregation Award przyznawana kościołom, które odznaczają się dobrą praktyką w ekologicznym zarządzaniu majątkiem kościelnym.

Potencjał parafii

Wiele parafii troszczy się o ograniczenie swego ewentualnego negatywnego wpływu na środowisko. Gdzieniegdzie działają tzw. „zielone zespoły", które zajmują się troską o ograniczenie emisji dwutlenku węgla do atmosfery, zakup ekologicznej żywności, przestawienie się na bardziej oszczędny i prosty styl życia, czy wreszcie zachęcają do przychodzenia do kościoła pieszo.

Na wielu stronach chrześcijańskich możemy znaleźć porady, jak zredukować „ślad ekologiczny" pozostawiany przez kościół czy parafię (instalacja energooszczędnego oświetlenia i maksymalne wykorzystywanie światła dziennego, wykorzystywanie energii odnawialnej do ogrzewania kościoła i budynków parafialnych, kontrola zużycia papieru przez kancelarię, recykling, założenie ogrodu bądź sadu na terenach kościelnych, nieużywanie plastikowych opakowań). „Ślad ekologiczny" można w przybliżeniu obliczyć za pomocą kalkulatorów dostępnych w sieci. W parafii w Linzu zamontowanie baterii słonecznych sprawiło, iż prawie całą energię czerpie ona ze źródła odnawialnego. Parafia, poza angażowaniem się w pomoc krajom afrykańskim, krzewi także ideę fair trade. Innym dobrym przykładem jest anglikańska diecezja w Ottawie, która w intensywny sposób propaguje działania ekologiczne na swoim terenie, wyróżniając najbardziej aktywne parafie nagrodami „Green Church Award". Diecezja zaleca m. in. swoim parafiom: oszczędzaj energię, redukuj zanieczyszczenia; wybierając się do kościoła korzystaj z możliwości jazdy z innymi; umieść stojak dla rowerów przed kościołem; unikaj używania jednorazowych naczyń; zorganizuj segregacje odpadów; stwórz ogród przykościelny.

Gdzieniegdzie działają tzw. „zielone zespoły", które zajmują się troską o ograniczenie emisji dwutlenku węgla do atmosfery, zakup ekologicznej żywności, przestawienie się na bardziej oszczędny i prosty styl życia, czy wreszcie zachęcają do przychodzenia do kościoła pieszo.

Ekologiczne nawrócenie

W czasie audiencji generalnej 17 stycznia 2001 r. Jan Paweł II powiedział: „Trzeba więc pobudzać i popierać «nawrócenie ekologiczne», które w ostatnich dziesięcioleciach sprawiło, że ludzkość stała się bardziej wrażliwa na niebezpieczeństwo katastrofy, do jakiej zmierzaliśmy. Człowiek, który zamiast być «sługą» Stwórcy, stał się niezależnym despotą, zaczyna rozumieć, że musi się zatrzymać w obliczu otchłani".

Jeżeli potrzeba „nawrócenia ekologicznego", o którym pisał papież, uświadomiona zostanie sobie przez ludzi, to jest szansa, iż włączą oni do swego myślenia i postępowania ów nowy wymiar ekologiczny. Nie jest on bowiem niczym innym, jak troską o zachowanie świata stworzonego przez Boga, by mógł on służyć wszystkim ludziom i pokoleniom, świadcząc swym pięknem i harmonią o wielkości Stwórcy.

Jarosław Kotyński

HISTORIA WARSZAWY

Świadectwo wiary Powstańców Warszawskich

W nadbużańskim Drohiczynie skupia się jak w soczewce historia Podlasia. W tutejszym Muzeum Diecezjalnym znajdują się eksponaty, które są bliskie także stolicy Polski. To m. in. rękopis abp. Jana Pawła Woronicza oraz oryginalny akt chrztu ks. Jakuba Falkowskiego, założyciela i patrona Instytutu Głuchoniemych i Ociemniałych przy pl. Trzech Krzyży. Jednak najbardziej wyjątkowe „varsavianum" stanowi powstańcza monstrancja.

W jednej z sal drohiczyńskiego muzeum, zwanej Skarbcem, znajduje się wiele zabytkowych monstrancji. Niektóre są unikatowe w skali kraju, lecz tylko jedna z nich – najmłodsza i najskromniejsza – została wyróżniona umiejscowieniem w oddzielnej gablocie. To dzieło nieznanych z nazwiska powstańców warszawskich przez lata będące pod opieką ks. Wincentego Marczuka (1916-2001), także uczestnika Powstania.

Kapelan – ks. Wincenty Marczuk

Ks. Wincenty Marczuk, syn Franciszka i Karoliny z d. Mateuszuk, rodowity Podlasiak, urodził się w 1916 r. w Platerowie (wówczas Kisielewie) k. Łosic. Po ukończeniu Gimnazjum Biskupiego w Drohiczynie wstąpił do Wyższego Seminarium Duchownego w Pińsku. Formację przerwał wybuch II wojny światowej. Młody kleryk kontynuował ją u pallotynów w Ołtarzewie, a uwieńczył święceniami kapłańskimi, otrzymanymi 17 maja 1942 r. z rąk biskupa pińskiego Kazimierza Bukraby w kaplicy sióstr franciszkanek przy ul. Emilii Plater w Warszawie.

Ks. Wincenty Marczuk – kapelan Zgrupowania „Żyrafa" na Żoliborzu
(Archiwum Diec. w Drohiczynie)

Pozostając w Warszawie, młody ksiądz zgłosił się do AK i został kapelanem żołnierzy Podziemia. Gdy wybuchło powstanie służył w zgrupowaniu „Żyrafa" na Żoliborzu (włączonym później do 8 Dywizji Piechoty im. Romualda Traugutta na Żoliborzu – „Żywiciel"). Z oddaniem pełnił posługę duchową wśród walczących. Cieszył się szacunkiem nawet wśród członków PPS. Dzielił też los swych „owieczek".

W niemieckich obozach

Po kapitulacji Żoliborza 1 października 1944 r. ks. Marczuk stał się jeńcem i trafił do obozu przejściowego w Pruszkowie. Stamtąd wywieziono go do stalagu w Altengrabow pod Magdeburgiem, a potem do Sandbostel k. Hamburga. W kwietniu 1945 r. jeńcy zostali przepędzeni pieszo ponad 150 km do obozu na obrzeżach Lubeki (Bad Schwartau).

Powstańcy znaleźli się w tragicznych warunkach. Szczególnie dokuczał im głód, ale na szczęście nie trwało to długo. 2 maja 1945 r. oswobodzili jeńców żołnierze brytyjscy. Następnego dnia – dla Polaków podwójnie świątecznego – dziękowano Bogu za wolność. Na placu apelowym zrobiono ołtarz polowy. Uroczystą Mszę św. celebrował ks. Wincenty, który pół wieku później wspominał: „Harcerze i Harcerki z polskimi opaskami i barwami narodowymi, w jednakowych mundurkach; dziewczęta w białych bluzeczkach i granatowych spódniczkach. Wszystko to przygotowane w konspiracji przez młode małżeństwo PP. Lachowiczów, którzy dobrowolnie zgłosili się na przymusowe prace, aby opiekować się polską młodzieżą, wywiezioną na roboty i wziętą do niewoli…".

Powstańcza monstrancja

W konspiracji powstało też unikatowe dzieło: monstrancja, wykonana przez uwięzionych powstańców (zdarzało się to nawet w obozach koncentracyjnych, np. w KL Auschwitz czy KL Dachau). O wyjątkowości tej monstrancji stanowi użyty materiał – blacha i szkło z rozbitego samolotu angielskiego. Maszyna, zestrzelona przez Niemców podczas nalotów alianckich, spadła na teren obozu, gdzie przetrzymywano jeńców. Ponadto wykorzystano puszki po konserwach oraz kawałki drewna. Monstrancja jest prosta, a jednocześnie emanuje dostojeństwem, na co wpływają subtelne detale

Monstrancja Powstańców Warszawskich
(Muzeum Diec. w Drohiczynie)

dekoracyjne (promienista gloria, delikatne obłoki i maleńkie putta). Dolna część ma kształt buławy hetmańskiej, z głowicą zdobioną z trzech stron orłami piastowskimi w koronie – to symbol polskiej suwerennej władzy wojskowej.

Z tak niezwykłą wojenną pamiątką ks. Marczuk powrócił w 1947 r. na rodzinne Podlasie, do Ciechanowca, posługując tam najdłużej najpierw jako wikariusz, a potem proboszcz. Oryginalną monstrancję ofiarował na własność swojej diecezji. Ks. Eugeniusz Borowski, pierwszy dyrektor drohiczyńskiego muzeum w Drohiczynie na podstawie przekazu ks. Marczuka twierdził, że służyła ona jeńcom – jeszcze przed ich uwolnieniem – do „konspiracyjnej" adoracji Chrystusa w Najświętszym Sakramencie. Zdaje się to potwierdzać jej konstrukcja, umożliwiająca rozłożenie na dwie części i łatwiejsze ukrycie. Jednak są też opinie, że dzieło powstało już po wyzwoleniu obozu jako wotum dziękczynne. Niezależnie od tego, kto ma rację, ten skromny, lecz piękny przedmiot jest szczególnym świadectwem o Powstańcach: wyraża ich wiarę w Chrystusa obecnego w Eucharystii, miłość do ziemskiej Ojczyzny, umiejętności otrzymane od Boga i odwagę w okazywaniu tego wszystkiego.

Ks. Zenon Czumaj
Dyrektor Muzeum Diecezjalnego w Drohiczynie

Wysłuchaj nas, Mocny Boże,
Usłysz melodie i słowa –
Litanie Żoliborza
I marsze Mokotowa!

Ks. Wincenty Marczuk
(fragm. wiersza pt. „Moje Suplikacje")

ZDROWIE

Kleszcze – jak się przed nimi chronić radzi lekarz z Centrum Medycznego CMP

W szerokości geograficznej obejmującej terytorium Polski szczyt aktywności kleszczy przypada na okresy: marzec – czerwiec oraz wrzesień – październik. Jednak z powodu zachodzących zmian klimatycznych, kleszcze mogą pozostawać aktywne znacznie dłużej.

Pierwotnym środowiskiem kleszczy były lasy, łąki i pola. Obecnie dostosowały się do życia w dużych miastach – można je spotkać na miejskich trawnikach, na skwerach i w parkach. Mylnym jest przekonanie, że kleszcze spadają na ludzi i zwierzęta z drzew. Zazwyczaj bytują w runie leśnym lub trawach, na wysokości do 1 metra od podłoża. U ludzi najczęściej przyczepiają się do łydek, po czym wędrują po ciele, szukając miejsc z cienką i ciepłą skórą, gdzie mogą się przytwierdzić. Niezwykle istotna jest wiedza jak się chronić i zabezpieczać przed ukąszeniami oraz jak postępować, gdy to pierwsze zawiedzie.

JAK SIĘ CHRONIĆ W MIEJSCACH POTENCJALNEGO WYSTĘPOWANIA KLESZCZY?

Przebywając na takich obszarach należy zakrywać odsłonięte części ciała oraz stosować środki odstraszające owady. Dokładniej:

- Zakładajmy jasne ubrania. Na jasnym ubraniu łatwiejsze jest dostrzeżenie kleszcza.
- Dbajmy by ubrania osłaniały skórę. Koszule i bluzki z długimi rękawami i obcisłymi mankietami oraz spodnie z długimi nogawkami wkładanymi w skarpety i buty z wysokimi cholewami, utrudnią kleszczom dostęp do naszego ciała.
- Stosujmy środki odstraszające kleszcze i owady. Istnieje wiele takich środków, zwanych repelentami.

Pamiętamy przy tym, że:

- Repelenty nanoszone na skórę zawsze należy stosować zgodnie z zaleceniami producenta. Stosujemy je na odsłoniętą i zdrową skórę lub na ubranie, nigdy zaś bezpośrednio na twarz (najpierw na dłonie, a następnie rozprowadzamy po twarzy, unikając kontaktu z oczami i ustami).
- Szczególną ostrożność należy zachować stosując repelenty u małych dzieci. Najpierw rozpylamy preparat na własne ręce, a następnie nanosimy go na skórę dziecka, omijając dłonie oraz okolice oczu, ust i nosa.
- Skuteczne są preparaty zawierające DEET.
- Po powrocie do domu miejsca, na które stosowano repelent zawierający DEET, należy bezwzględnie umyć wodą z mydłem.

Kolejnymi niezwykle istotnymi etapami ochrony są:

- Solidne wytrzepanie ubrania przed wejściem do mieszkania.
- Wzięcie prysznica.
- Dokonanie dokładnej inspekcji skóry po powrocie do domu u siebie oraz u swoich dzieci pod kątem obecności kleszczy. Pamiętajmy, że kleszcze najczęściej wybierają okolice: uszu, skóry głowy, pach, pachwin, fałdów skórnych, pośladków, miejsc intymnych.

Jeżeli znajdziemy kleszcza, nie wpadamy w panikę, gdyż w większości przypadków samo ukąszenie nie powoduje zakażenia (ponadto, nie wszystkie kleszcze są zakażone). W przypadku ukąszenia niezwłoczne i prawidłowe usunięcie kleszcza znacznie ogranicza ryzyko transmisji choroby.

JAK USUNĄĆ KLESZCZA?

Gdy znajdziemy na ciele kleszcza należy:

- chwycić kleszcza cienko zakończoną pęsetą, możliwie jak najbliżej skóry,
- wyciągać kleszcza do góry ostrożnie, ale energicznie (pamiętajmy, że pozostawione części aparatu gębowego mogą wywołać zakażenie),
- zdezynfekować miejsce ukąszenia i obserwować je przez miesiąc,
- w przypadku pojawienia się w ukąszonym miejscu okrągłego rumienia, a także w przypadku złego samopoczucia i objawów grypopodobnych pilnie skontaktować się z lekarzem.

ABSOLUTNIE NIE WOLNO:

- wyrywać kleszcza ruchem obrotowym (odrywamy wtedy odwłok, a główka pozostaje w skórze),
- dezynfekować pozostawionego w skórze kleszcza,
- smarować przytwierdzonego kleszcza masłem, oliwą lub innym specyfikiem,
- przypalać nieusuniętego kleszcza.

Jeżeli mamy obawy przed samodzielnym usunięciem kleszcza, możemy zgłosić się do lekarza. Po pomoc do lekarza bezwzględnie należy się zgłosić po nieudanej próbie usunięcia kleszcza – w razie pozostawienia jego części w ciele.

DLACZEGO OBAWIAMY SIĘ KLESZCZY? JAKIE CHOROBY PRZENOSZĄ I JAK ZAGRAŻAJĄ NASZEMU ZDROWIU?

Spośród kilku chorób przenoszonych przez kleszcze największe znaczenie mają dwie z nich: **BORELIOZA** oraz **KZM (KLESZCZOWE ZAPALENIE MÓZGU)**. Pozostałe choroby, takie jak babeszjoza, erlichioza, czy anaplazmoza bardzo rzadko występują w Europie. Podstawą rozpoznania chorób odkleszczowych (w tym, przede wszystkim boreliozy) są objawy chorobowe. Dopiero jeśli takie wystąpią, uzasadnione bywa podejmowanie działań diagnostycznych. Badanie pojedynczego kleszcza, który był sprawcą ukłucia nie zmienia postępowania diagnostycznego, dlatego nie jest ono zalecane.

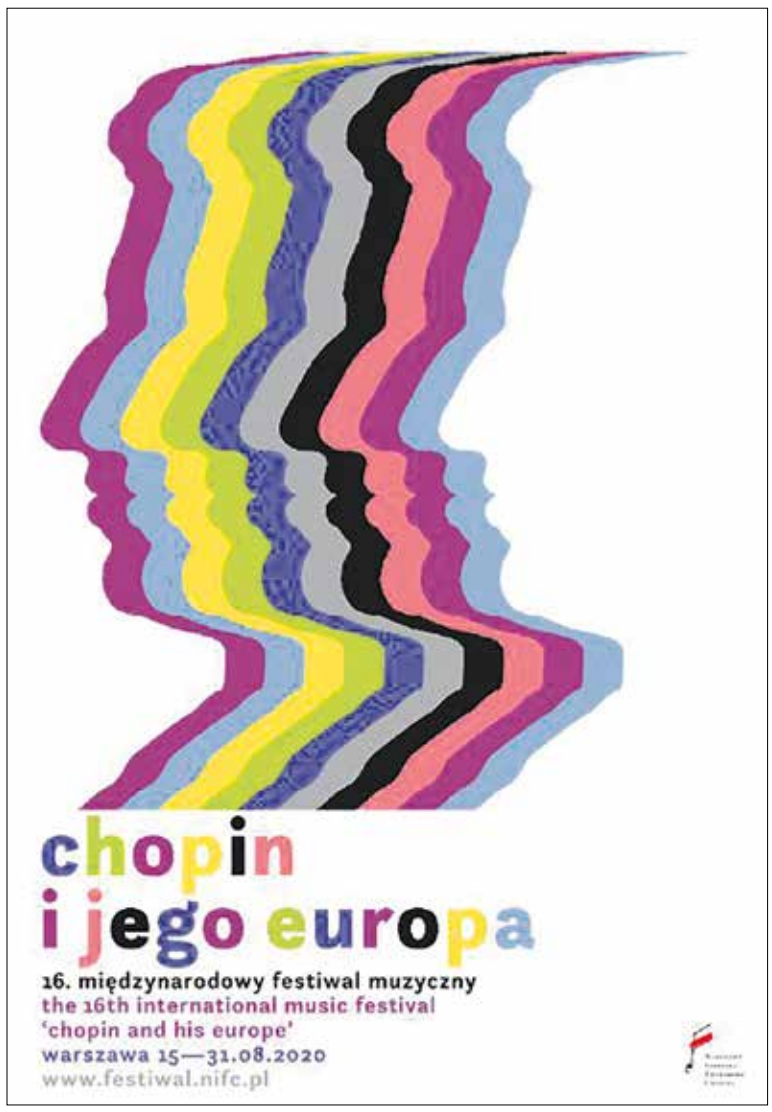
BORELIOZA występuje znacznie częściej niż KZM. W przeciwieństwie do KZM, nie jest chorobą bezpośrednio zagrażającą życiu. Zazwyczaj przebiega zdecydowanie łagodniej i rozwija się etapami. Niestety nie ma szczepionki na boreliozę.
Pierwszym objawem boreliozy jest rumień w miejscu ugryzienia (tzw. rumień wędrujący), który może pojawić się po 3-30 dniach (dlatego miejsce po ukłuciu przez kleszcza obserwujemy do 4 tygodni). Ma on charakterystyczny wygląd, z zaczerwienieniem w środku, przejaśnieniem na zewnątrz oraz drugim zaczerwienieniem na obwodzie (przypomina tarczę strzelniczą). Gdy znajdziemy takie zaczerwienienie powinniśmy je obrysować długopisem i sfotografować, aby ustalić, czy się powiększa lub przemieszcza. Jest to wskazanie do konsultacji lekarskiej celem podjęcia leczenia.

Większość zakażeń krętkami powodującymi boreliozę ogranicza się do rumienia wędrującego i może być leczona antybiotykiem w warunkach domowych. Należy jednak zaznaczyć, że nieleczony rumień wędrujący zanika samoistnie, co nie oznacza wyleczenia samej boreliozy. W przypadku innych postaci niż rumień wędrujący, potrzebne mogą być badania laboratoryjne oraz konsultacja specjalisty chorób zakaźnych. U części pacjentów, w różnym czasie od ukłucia przez kleszcza mogą się rozwinąć inne postaci boreliozy, takie jak:

- **łagodny chłoniak limfocytowy skóry** – niebolesny, czerwononiebieskawy guzek, najczęściej zlokalizowany na małżowinie ucha, brodawce sutkowej lub mosznie
- **zapalenie stawów** – utrzymujące się wiele tygodni objawy, tj. obrzęk i ból ograniczające ruchomość w obrębie dużego stawu (najczęściej kolanowego), ew. kilku dużych stawów,
- **neuroborelioza** – najczęściej jako zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych (objawiające się silnym bólem głowy, osłabieniem, sztywnością karku, rzadziej światłowstrętem, nudnościami, wymiotami), zapalenie korzeni nerwów obwodowych, porażenie nerwów obwodowych (najczęściej porażenie nerwu twarzowego – asymetria w mimice twarzy, problemy z domknięciem powieki),
- **zapalenie mięśnia sercowego/blok przedsionkowo-komorowy** – niezwykle rzadka postać boreliozy, objawiająca się zasłabnięciami, uczuciem kołatania serca, bólem w klatce piersiowej,
- **przewlekłe zanikowe zapalenie skóry** – skrajnie rzadka postać boreliozy, objawiająca się zmianami na skórze kończyn, prowadzącymi do ścieńczenia skóry oraz zmian zanikowych.

KZM (KLESZCZOWE ZAPALENIE MÓZGU) jest chorobą groźną, a nieleczona może prowadzić do wielu poważnych powikłań, w tym do śmierci. Pierwsze objawy KZM mogą wystąpić po minimum tygodniu. Najbardziej charakterystycznymi objawami są: ból głowy, wysoka gorączka i sztywność karku. Jedyną skuteczną formą działania przeciwko wirusowi KZM jest profilaktyka, czyli szczepienia ochronne.

lek. Joanna Morawiec
lekarz medycyny rodzinnej w Centrum Medycznym CMP



HISTORIA WARSZAWY

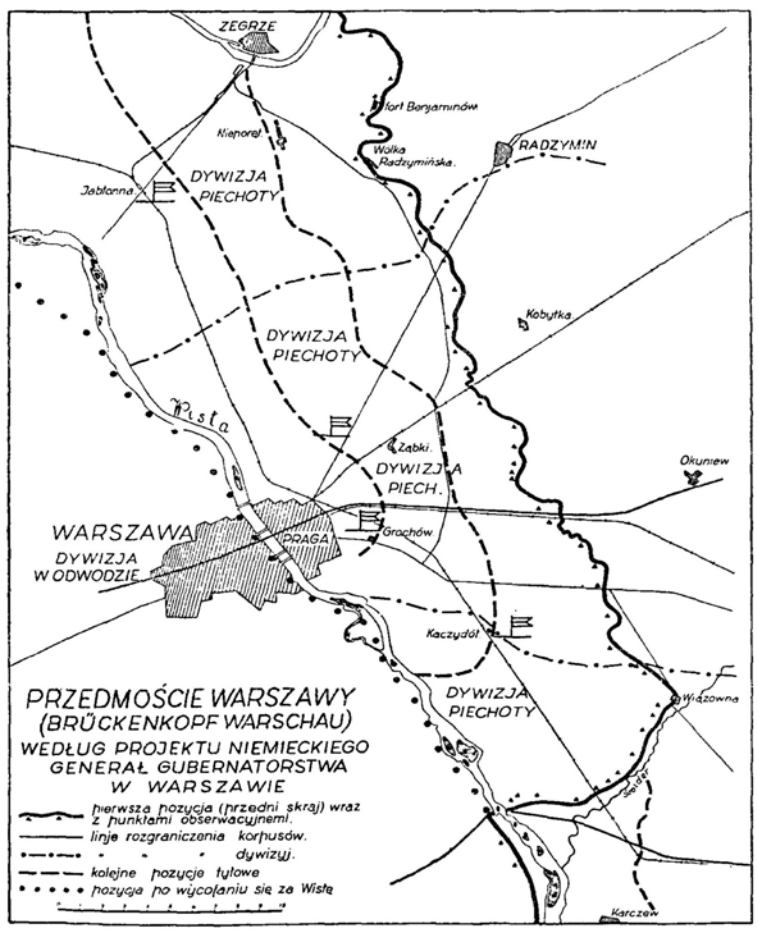
Schrony Przedmościa Warszawskiego

Choć w kontekście Bitwy Warszawskiej 1920 r. najczęściej wspomina się o Radzyminie i Ossowie, to wobec zbliżającej się setnej rocznicy tych wydarzeń, warto wspomnieć o historii południowej części linii umocnień Przedmościa Warszawy. Ta, choć tworzona była w czasie I wojny, a w pamięć zapadła szczególnie przez wydarzenia II wojny światowej, to w czasie nawały bolszewickiej stanowiła ważną część strategii obronnej Wojska Polskiego, a jej relikty są dziś żywą pamiątką trudnej przeszłości tego obszaru.

W sierpniu 1915 roku Rosjanie opuścili Warszawę, a ich miejsce zajęły wojska niemieckie. Ich dowódcy, spodziewający się rosyjskiej kontrofensywy, rozpoczęli pracę nad planami zabezpieczenia miasta. Sztabowcy oparli je po części na wykorzystaniu pozostałości po starym systemie, będącym wcześniej częścią rosyjskiej Twierdzy Warszawa, ale zwrócili też uwagę na ciąg wydm, lasów i bagien, rozciągający się łukiem od Ryni nad Narwią przez Strugę, Zielonkę, Rembertów, Starą Miłosnę, Wiązownę i Józefów. Charakterystykę terenową tego obszaru postanowiono wykorzystać przy budowie nowej linii umocnień. Prace nad nią miały miejsce na przełomie lat 1915/16. Powstało w tym czasie kilkadziesiąt schronów różnego przeznaczenia, zbudowanych z różnych materiałów. Wzdłuż ich linii ulokowano rowy strzeleckie i zasieki z drutu kolczastego. Wtedy też całość uzyskała nazwę Przedmościa Warszawa (Brückenkopf Warschau). Do końca wojny nie wzięły one jednak udziału w walce. Część z nich rozebrano i rozgrabiono jeszcze przed jej zakończeniem, a w 1919 roku powierzono całkowitą rozbiórkę prywatnej firmie.

Rok 1920 i 1944

Latem 1920 roku front wojny polsko-bolszewickiej przesunął się w stronę Warszawy. Dowództwo wojskowe podjęło decyzję o zatrzymaniu ofensywy na jej przedpolu. Zaplanowano dwie linie obrony. Pierwsza biegła od Zegrza przez okolicę Wołomina, Okuniew, tereny na wschód od Wiązowny i Karczewa w stronę Wisły. Druga zaś na linii poniemieckiego Przedmościa Warszawy. W szybkiej odbudowie rozbieranych schronów i zasypanych okopów wzięło udział kilka tysięcy cywilów. W umocnieniach tego obszaru broniła się 15 Wielkopolska Dywizja Piechoty I Armii WP pod dowództwem gen. W. Junga. Jego żołnierze skutecznie odparli ataki, poprowadzone w okolicy Wiązowny. Po zakończeniu wojny mieszkańcy okolic przystąpili do rozbiórki umocnień, a to, co pozostało, poszło w zapomnienie na ponad dwadzieścia lat.
W Kampanii Wrześniowej zrezygnowano z obrony na południowym Przedmościu. Ponowne wykorzystanie Przedmoście znalazło dopiero po wkroczeniu Niemców, którzy w 1940 roku, uznając stare schrony za niewystarczające, rozpoczęli budowę nowych. Po ataku na Związek Radziecki prace nad budową umocnień zawieszono. Wznowiono je dopiero w roku 1944, kiedy wojska niemieckie cofały się pod naporem Armii Czerwonej. W lipcu 1944 roku nacierające od południa wojska radzieckie i polskie doszły do Radości i wydm Pohulanki w Starej Miłośnie. 1 sierpnia zajęto umocnienia jej południowej części, po czym wstrzymano ofensywę. Szturm na Pragę ruszył dopiero 10 września. 15 września armia radziecka zajęła Pragę, a dzień później Niemcy oddali w jej ręce pozostałą część Przedmościa Warszawy. Po zakończeniu walk część żelbetowych obiektów wysadzono w powietrze.



Niemiecki plan Przedmościa z I wojny światowej.

Współczesność

Od kilku lat rośnie zainteresowanie pozostałościami po dawnym Przedmościu Warszawy, szczególnie w jego południowej części. Odwiedzają je leśni spacerowicze i entuzjaści historii. W granicach miejskich Warszawy znajduje się kilka schronów żelbetowych w różnym stanie zachowania, przede wszystkim w dzielnicy Wesoła (okolice ulic Niemcewicza i Topolowej i Macierzanki). Kolejne w tym rejonie ciągną się wzdłuż granicy dzielnicy Wawer, po stronie gminy Wiązowna i dalej przez Józefów, Otwock i gminę Karczew. Ciężką pracę przy zabezpieczaniu i odnawianiu pozostałości Przedmościa wykonuje miejscowe koło terenowe stowarzyszenia Pro Fortalicium pod przewodnictwem Huberta Trzepałki. Ich sztandarowy projekt – odnowione i wyposażone w oryginalny sprzęt schrony na Dąbrowieckiej Górze - są dziś jedną z największych atrakcji historycznych tych okolic. Odbywają się tam pikniki forteczne i rekonstrukcje walk. Dla lepszego poznania dziejów linii umocnień, przed ewentualną wyprawą jej szlakiem, warto sięgnąć po dostępną m.in. w sprzedaży internetowej książkę pt. „Brückenkopf Warschau 1944” (Warszawa 2018) oraz związaną z nią mapę turystyczną. Można też śledzić wydarzenia w mediach społecznościowych, na stronach skansenu Dąbrowiecka Góra. Jeszcze tego lata ma się ukazać kolejna publikacja, tym razem o wydarzeniach na Przedmościu w latach 1915-1920, w którą też będzie warto się zaopatrzyć.

Adam Ciećwierz

Polska pozycja pod Miłosną. 1920 rok.

Jeden ze schronów na wydmach Pohulanki w Starej Miłośnie.

Schron przy ul. Niemcewicza. 500 m od Urzędu Dzielnicy Wesoła.

Schron na Dąbrowieckiej Górze w czasie pikniku fortecznego.

FELIETON

Miłość (w) instytucji

Dziękuję za przedszkole. Za to, że jest. Że codziennie na 8.00 mogę zaprowadzać tam dziecko. Że jest tam ciepło, że rozdają jabłka. Że nauczycielki znów zameldowały się prawie w komplecie (pokonując, każda z nich: artretyzm, alergię, wypalenie zawodowe czy co tam jeszcze). Mam nadzieję, że we wrześniu przyjdą też do szkół, żeby uczyć moje starsze dzieci. Może i schematycznie, ale systematycznie.

Dziękuję za psychologów, pedagogów, domy opieki. Za gotowe scenariusze postępowania z bardziej oryginalnymi dziećmi, z tracącymi rozum rodzicami. Cała sieć wsparcia, fora internetowe, terapie. Nie musisz przecierać szlaków. Musisz tylko pokonać nieuniknione wewnętrzne łkanie: dlaczego ja? I poszukać podobnych sobie, aby dalej cieszyć się życiem.

Dziękuję za „służbę zdrowia". Że gdy zachorowałam, wpadłam w gotowy schemat leczenia, refundowany i powszechnie przyjęty. Może i jestem numerkiem w szpitalu czy przypadkiem w pracy naukowej, ale korzystam ze skumulowanej wiedzy najmędrszych z mądrych, całkiem za darmochę. I kiedy pielęgniarka w nocy zmienia mi kroplówkę, czuję dotyk Anioła.

Dziękuję za handlarzy, którzy może i szukają swego, ale dzięki którym mam co jeść i w co się ubrać. Za sklepy, w których armia zwyczajnych ludzi obdarza mnie najpiękniejszymi słowami: proszę, dziękuję, przepraszam, dzień dobry, w których doświadczam niemal atmosfery pielgrzymki do Częstochowy. Bardzo się starają (wprawdzie za nie bardzo podłą pensję). Może i nie z własnej woli, tylko że było na szkoleniu. I co z tego. Teraz słyszę „i co mi Pani zrobi?" już tylko w „Misiu" Barei.

Dziękuję za księży i siostry zakonne – to oni na pierwszym miejscu kochają i zbawiają z urzędu, według encyklik, instrukcji duszpasterskich i kazań–gotowców. Bywa, że sztywno i bez polotu. Czasem bez wiary – a sakramenty i tak działają.

Szpitalne, szkolne, przedszkolne, handlowe schematy miłości. Miłość instytucji. I miłość w instytucji. Sztuczna, bo narzucona? Przecież można nadać jej własną, prawdziwą barwę, rodzaj uśmiechu, tembr głosu. Zmuszeni do miłości nauczyciele, pielęgniarki, panie na kasie w biedronce – może dzięki temu stają się lepsi. Może im wejdzie w krew i uśmiechną się rano do najbliższych: dzień dobry, czym mogę służyć?

Doskonałość instytucji i niedoskonałość człowieka, a potem: doskonałość człowieka w instytucji. Owszem, biurokracja, przeniesienie celów, bezduszność firm i urzędów… ale też ratujące tak wielu procedury, zbawienne schematy.

My, Polacy, lubimy krytykować. W realu i w internecie, w którym roi się od reformatorów służby zdrowia, edukacji, Kościoła i czego się da. Teraz, w smutnym i niepewnym czasie pandemii, doceniamy to, co jest. Szkołę, która może nie idealnie, ale zajmowała się naszymi dziećmi. Szpitale. Sklepy. Kościoły. Te nasze nowoczesne wspólnoty, które tak jak te dawne, tradycyjne, dają nam przesłanie: nie jesteś sam. Ktoś o Tobie pomyślał, i tak jak Ty służysz innym, inni służą Tobie.

Pewnie, lepsza jest miłość bezpośrednia, ciepła i bliska. Jak domowa edukacja, domowa opieka, czy dżem domowej roboty. Ale w świecie tym, jaki jest, doceńmy miłość ukrytą w instytucjach. Pod stosem papierów, w bełkocie projektów, w chłodzie procedur. Może tam właśnie się ukryła w czasach, gdy pustoszeją kościoły?

Dagmara Jaszewska

PRZYRODA

Suche murawy – niedoceniane bogactwo przyrodnicze

Łąka kojarzy się nam najczęściej z rozległą zieloną przestrzenią z mnóstwem kwiatów i traw. Z naukowego punktu widzenia, sprawy są jednak znacznie bardziej skomplikowane.

W naszym klimacie występują nizinne łąki suche, świeże, wilgotne i bagienne oraz ich wysokogórskie odpowiedniki (łącznie to kilkadziesiąt zespołów roślinnych). Łąki naturalne są w Polsce bardzo rzadkie – to wysokogórskie hale i murawy naskalne oraz niektóre łąki bagienne albo pionierskie murawy piaskowe nad morzem i w dolinach rzek. Zdecydowaną większość z nich stanowią łąki półnaturalne – powstałe w wyniku wieloletniego koszenia albo wypasu w miejscach po wyciętym lesie lub też zajęte przez rośliny odsłonięcia w kamieniołomach i na sztucznych skarpach. Zbiorowiskami o charakterze łąkowym są też chwastowiska: ugory i odłogi (mylone z łąkami właściwymi) oraz śmietniska i gruzowiska, jednak one dość szybko przekształcają się w zarośla i docelowo w las.

Blok w miejsce łąki

Charakter łąki zależy od żyzności i stopnia rozdrobnienia podłoża, uwilgotnienia oraz zawartości wapnia i magnezu. Każdy gatunek albo mała grupa gatunków ma swoje ulubione warunki glebowo–wodno–termiczne, stąd podział na „zespoły roślinne", czyli zestawy gatunków, które często występują razem. Dawniej dzielono łąki głównie według przydatności rolniczej. Tereny mało żyzne, a dodatkowo zbyt suche albo zbyt mokre określano jako nieużytki. Obszary bagienne meliorowano (nie zawsze z dobrym skutkiem), a piaszczyste ugory obsadzano lasem (najczęściej sosnowym). W czasach kryzysu lat 1980–tych duże połacie mało urodzajnych piaszczystych muraw w Warszawie zostały przekształcone w ogródki działkowe. Wiele wydm i piaszczysto–żwirowych wzgórz zostało zniszczonych podczas pozyskiwania piasku.

Kolejnym zagrożeniem dla suchych łąk była i jest zabudowa – to dobre tereny budowlane ze względu na stabilne podłoże i głęboko zalegające poziomy wody gruntowej. Suche łąki są od dziesięcioleci chronione lokalnie w parkach narodowych i rezerwatach przyrody – tam po wielu latach ochrony ścisłej zauważono, że stopniowo zarastają i przekształcają się w las. Na potrzebę całościowego systemu ochrony tych zbiorowisk zwrócono uwagę stosunkowo niedawno – pierwsze rozporządzenie o ochronie siedlisk przyrodniczych weszło w życie w Polsce w roku 2001. Od wstąpienia do Unii Europejskiej niektóre typy łąk są dodatkowo chronione prawem wspólnotowym na podstawie dyrektywy siedliskowej. Wśród nich kontynentalna murawa napiaskowa czyli łąka strzęplicowa.

Prawdziwe łąki kwietne

W ostatnich latach pojawiła się moda na „łąki kwietne" zamiast trawników. Pierwowzorem łąk kwietnych są murawy stepowe, wielogatunkowe łąki świeże i napiaskowe łąki suche, które paradoksalnie są rzadko otaczane opieką ze względów estetycznych. W Warszawie murawy napiaskowe występują w dolinie Wisły i na tarasach wydmowych na prawym brzegu rzeki w dzielnicach Białołęka, Rembertów, Targówek, Wawer i Wesoła. Najłatwiej można je spotkać w Mazowieckim Parku Krajobrazowym, a w północnej części miasta w okolicach dawnych wsi Kąty Grodziskie i Kobiałka (np. „Łąki Augustowskie"), a nawet w Lesie Młocińskim i Bemowskim. Trawiaste przestrzenie lotniska Bemowo również mają w wielu miejscach cechy suchej murawy. Wprowadzanie ochrony muraw przebiega bardzo opornie – w Warszawie nie ma ani jednego użytku ekologicznego chroniącego takie siedliska. Suche murawy są pomijane (niewykrywane) podczas inwentaryzacji przed budową nowych dróg i osiedli. Nie są uwzględnione w Atlasie ekofizjograficznym Warszawy. Padają „ofiarą" nawet tak drobnych inwestycji, jak ścieżki rowerowe, tymczasowe składowiska kruszywa albo sezonowe parkingi. Można to tłumaczyć dwojako. Po pierwsze, chronione siedliska łąkowe są trudne do zdiagnozowania jesienią i zimą (a inwentaryzacje rzadko są prowadzone w optymalnej porze roku). Po drugie, istnieje problem niedostatecznego przeszkolenia pracowników odpowiedzialnych za ochronę środowiska w mieście. Względnie nowym zjawiskiem jest rozjeżdżanie i niszczenie chronionych muraw quadami, motocyklami i samochodami terenowymi.

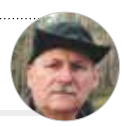
W ostatnim czasie kolejne murawy zniknęły w związku z budową Południowej Obwodnicy Warszawy, przebudową Wału Miedzeszyńskiego i budową trasy S–17.

W obronie świergotka i trznadla

Uratowanie łąki w trakcie budowy jest bardzo trudne, nawet jeśli występują tam ściśle chronione gatunki roślin, jak np. sasanka łąkowa czy mącznica lekarska, a tym bardziej, gdy rosną tam wyłącznie gatunki podlegające ochronie częściowej, jak goździk piaskowy, kocanki piaskowe, widłak goździsty albo wręcz taksonów chronionych brak. Na murawach piaskowych występują dodatkowo liczne zagrożone wyginięciem gatunki z „Czerwonej Listy", jednak lista nie zapewnia żadnej ochrony prawnej i jest stosunkowo mało znana. Sporadycznie na murawach piaskowych pojawiają się gatunki roślin charakterystyczne dla muraw kserotermicznych (stepopodobnych), w tym bardzo rzadkie w naszych okolicach, jak chroniony dzwonek boloński. Ze skrajnie suchym i ciepłym środowiskiem są związane specyficzne zwierzęta. Suche murawy to typowe miejsca żerowania ptaków: pustułki, dudka, przepiórki, gąsiorka, srokosza, lerki, kląskawki, trznadla i świergotka polnego – rzadkich i zanikających na terenie Warszawy. Ptaki wykorzystują liczne występowanie owadów, jak motyle, szarańczaki, duże chrząszcze i błonkówki (np. trzmiele).

Można zadać sobie pytanie, czy lepiej jest chronić murawę naturalną, dopasowaną do siedliska i nie wymagającą koszenia, podlewania ani nawożenia, czy tworzyć „od zera" łąkę kwietną z mieszanki nasion roślin, które z dużym prawdopodobieństwem nie będą chciały rosnąć zespołowo na przypadkowo wybranym miejscu. Odpowiedź wydaje się oczywista.

tekst i zdjęcia
Przemysław Stolarz



PRACA

Jak zwiększyć efektywność pracy z domu?

Dla tych z Was, którzy decydujecie się na pracę zdalną z domu, przygotowałem kilka porad, które pomogą Wam ją sprawniej wykonywać.

1 Zacznij od spaceru – praca z domu ma to do siebie, że może być wykonywana nawet zaraz po przebudzeniu, z łóżka. To niezbyt dobra metoda. Postaraj się ustanowić sposób jednoznacznego rozpoczynania pracy zdalnej. Takim sposobem może być ubranie się i wyjście na krótki 5-10 minutowy spacer po najbliższej okolicy. Wracając ze spaceru zaczynasz działać tak jakbyś wszedł właśnie do biura. Wyjście na spacer zmotywuje Cię również do ubrania się w „ubrania robocze". Unikaj pracy w piżamie.

2 Podejmij decyzję o której skończysz dziś pracę – praca zdalna ma również to do siebie, że może trwać do dowolnej godziny. Ustal sam ze sobą (a może również z domownikami) o której „wychodzisz z biura", czyli do której godziny pracujesz. Ustaw sobie alarm w telefonie, aby Ci o tym przypomniał.

3 Ustaw alarm aby co 1-2 godziny robić przerwę – o ile w biurze dość łatwo nam się odrywać od pracy i raczej mamy problem z pracą w skupieniu, w pracy zdalnej problemem robią się zbyt długie okresy pracy bez przerwy. Ustaw alarm w telefonie aby co 1-2 godziny przypomniał Ci, że czas na oderwanie się i krótką przerwę. Najlepiej byłoby przejść się na zewnątrz na krótki spacer, aby przewietrzyć szare komórki.

4 Wypisz zadania, które chcesz dziś zrealizować – wypisz wszystko co chcesz zrobić danego dnia. Może to być w formie prostej listy zadań lub możesz użyć dedykowanego narzędzia, np. systemu Microsoft To Do, Nozbe lub Todoist.

> **Skończ pracę zgodnie z planem – wyjście z biura i konieczność powrotu do domu motywuje do tego, aby kończyć pracę. Gdy pracujesz zdalnie łatwo jest „zasiedzieć się".**

5 Oznacz 3 najważniejsze zadania na dziś – spośród wypisanych wszystkich zadań na dziś, oznacz trzy, które będą najważniejsze. To z tych trzech chcesz się rozliczyć sam przed sobą. Są to najważniejsze zadania do realizacji tego dnia. Kiedy będziesz kończyć dzień, upewniasz się, że to właśnie te trzy są wykonane. Wszystkie pozostałe starasz się wykonać, ale jeśli się nie uda, to i tak kończysz dzień o ustalonej porze (oczywiście ta zasada nie dotyczy „zawalenia" czegoś niezwykle ważnego, na przykład dziś mija termin składania oferty, a Ty nie wyrobiłeś się – w takich przypadkach obowiązuje zasada odpowiedzialnego zadbania o interes pracodawcy i własny obszar odpowiedzialności).

6 Pamiętaj o posiłkach – nie zapomnij o jedzeniu. W pracy zwykle ktoś Ci o tym przypomni, w domu trzeba zadbać o to samemu. Pamiętaj, że podobnie jak w biurze, masz kilka opcji: możesz coś odgrzać z lodówki, możesz wyjść do pobliskiego bistro, możesz zamówić dostawę do domu. Niekoniecznie musisz odrywać się, aby ugotować obiad (skoro już jesteś w domu).

7 Wyłącz telewizor i inne rozpraszacze – to, że pracujesz w domu nie znaczy, że masz się zachowywać jak w domu. Wyłącz wszystkie rozpraszacze: telewizor, konsole, seriale, muzykę, etc. Stwórz warunki, które pomogą Ci w koncentracji.

8 Zniknij domownikom z pola widzenia – jeżeli w domu są inni domownicy, umówcie się na to żeby sobie wzajemnie nie przeszkadzać. To, że pracujesz w domu nie znaczy, że dzięki temu możesz oporządzić jakieś obowiązki domowe, zająć się dzieckiem albo „wyskoczyć do sklepu". Możesz to robić w przerwach, ale ważne aby umówić się na to czego nie będziesz robić, kiedy pracujesz. Tutaj przydatna jest zasada, aby nie wymagać czegoś, o co domownicy nie poprosiliby Cię, jeśli byłbyś w tym czasie w biurze.

9 Skończ pracę zgodnie z planem – wyjście z biura i konieczność powrotu do domu motywuje do tego, aby kończyć pracę. Gdy pracujesz zdalnie łatwo jest „zasiedzieć się". Rano ustaliłeś do której godziny pracujesz. Teraz, gdy nadeszła ta godzina, wprowadź tę decyzję w życie. Zamknij komputer, odłącz się od zasobów firmowych. Możesz też ponownie wyjść na krótki spacer. To spowoduje, że fizycznie „wyjdziesz z trybu biurowego" i „wrócisz do domu z pracy".

Powyższe porady nie wyczerpują oczywiście wszystkich możliwości zwiększania efektywności pracy zdalnej. Ich stosowanie jednak pomoże Ci sprawniej pracować z domu i jednocześnie zadbać o równowagę pomiędzy pracą, a obszarami pozazawodowymi. ▮

Marcin Kwieciński
Konsultant produktywności.
Pomaga menedżerom wyjść z przepracowania.
Autor projektu „Ogarnij Chaos®"

EKOLOGIA

FAO ujawniło, że przemysł mięsny i mleczarski odpowiadają za 1/3 światowej emisji związków azotu

Emisje związków azotu przyczyniają się do utraty różnorodności biologicznej, powstawania dziury ozonowej, kwaśnych deszczy i zmian klimatu.

Naukowcy z Organizacji Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa (FAO) na początku lipca opublikowali wyniki badania, w którym wzięli pod uwagę emisję związków azotu z przemysłu mięsnego i mleczarskiego z 275 krajów i terytoriów. Eksperci korzystali z najbardziej szczegółowych informacji geograficznych, biorąc pod uwagę różnorodność łańcuchów dostaw żywego inwentarza i międzynarodowy handel. Po przeanalizowaniu danych okazało się, że hodowla zwierząt emituje około 65 teragramów (Tg) azotu, co odpowiada 1/3 obecnych emisji azotu wywołanych przez człowieka rocznie.

Naukowcy ostrzegają, że w ten sposób azot osiągnął już maksymalną dopuszczalną granicę planetarną i nie należy jej przekraczać.

Większość tych emisji, bo aż 68 proc., pochodzi z upraw prowadzonych w celu wyżywienia zwierząt gospodarskich. Nawozy rolnicze oraz produkty uboczne pochodzenia zwierzęcego są również głównymi źródłami zanieczyszczenia azotem.

Sektor hodowlany pilnie potrzebuje globalnej inicjatywy na rzecz rozwiązania problemu zanieczyszczenia azotem przy jednoczesnym wspieraniu bezpieczeństwa żywnościowego.

Emisje związków azotu – takich jak amoniak, podtlenek azotu, tlenki azotu – przyczyniają się do utraty różnorodności biologicznej, powstawania dziury ozonowej, kwaśnych deszczy i zmian klimatu. Podtlenek azotu jest szczególnie szkodliwy, ponieważ potrafi być ponad 300 razy bardziej skuteczny w zatrzymywaniu ciepła w atmosferze niż dwutlenek węgla. Przemysł mięsny i mleczarski emituje również dużo metanu i dwutlenku węgla. – Zwierzęta gospodarskie są jednym z najważniejszych czynników przyczyniających się do najpoważniejszych problemów środowiskowych w dzisiejszych czasach. Aby zaradzić tej sytuacji, konieczne są natychmiastowe działania – powiedział Henning Steinfeld, szef działu informacji i polityki hodowlanej FAO. Naukowcy z FAO wzywają do globalnej inicjatywy na rzecz rozwiązania problemu zanieczyszczenia azotem. Twierdzą, że jednym z możliwych lekarstw jest ograniczenie przez ludzi spożywania mięsa i nabiału.

Wskazali na zamożne kraje Ameryki Północnej i Europy, a także na regiony o średnich dochodach, takie jak Brazylia, jako te, które powinny spożywać znacznie mniej tych produktów.

Marta Mankiewicz
www.f5.pl

CZAS WOLNY

Warszawskie plaże

Warszawa może pochwalić się kilkoma plażami z ładnym piaskiem, sąsiedztwem zieleni i dostępem do różnorodnej infrastruktury. Miasto konsekwentnie zwraca się do Wisły, wykorzystując coraz mocniej jej wielki potencjał.

Plaże nad Wisłą w Warszawie zostały zaliczone przez National Geographic do najpiękniejszych miejskich plaż świata. Brytyjski dziennik The Guardian umieścił je na liście 10 najlepszych plaż miejskich w Europie. Do takiego efektu prowadziła jednak długa i wyboista droga.

Plaże nad Wisłą pojawiły się w Warszawie w latach 30-tych XX w. Początkowo uważano pokazywanie się w kostiumie kąpielowym nad Wisłą za nieobyczajne i niepasujące do osób, które chciały zaliczać się do tak zwanego towarzystwa. Chodzenie na plaże w Warszawie z czasem przestało być sensacją; zaczęły one przeżywać prawdziwe oblężenie. 9 czerwca 1935 r. uruchomiono sezonową linię tramwajową „Extra" dowożącą warszawiaków na nadwiślańskie plaże.

Przed wojną dwie najbardziej popularne plaże znajdowały się w prawobrzeżnej Warszawie, na południe od mostu Poniatowskiego – była to Poniatówka i plaża braci Kozłowskich. Obie plaże były prywatne.

Plaża braci Kozłowskich powstała około roku 1898 w okolicy Saskiej Kępy. Władysław Kozłowski, główny inicjator powstania plaży, był nauczycielem i działaczem społecznym. Na potrzeby plaży wybudowano duży drewniany budynek z dwiema symetrycznymi wieżami. Mieściły się tam różne pomieszczenia, w tym łazienki i szatnie, a także restauracja i bar. Wokół budynku poustawiane były leżaki i ławy do siedzenia. Można też było wypożyczyć parasol i leżak. Warszawska riwiera miała własne molo i wyznaczony tor do pływania. Wieczorami urządzano tu potańcówki na utwardzonej ziemi. Plaża cieszyła się dobrą sławą i była bardzo popularna wśród Warszawiaków. Działała do momentu wybuchu Powstania Warszawskiego.

Druga przedwojenna plaża, czyli Poniatówka, mogła poszczycić się łazienkami i prysznicami z bieżącą wodą, elegancką restauracją oraz parkietem do tańca, na którym regularnie urządzano dancingi. Nad wodą był podest otoczony barierkami, z którego można było popatrzeć na Wisłę lub skoczyć na głębszą wodę. Nad brzegiem dyżurowało dwóch ratowników, a w sezonie zatrudniano dodatkowo pielęgniarkę.

Dzisiejsza Poniatówka to największa warszawska plaża ze Stadionem Narodowym w tle. W lato jest bardzo chętnie uczęszczana – w pawilonie koło plaży mieszczą się publiczne toalety oraz klubokawiarnia. Jest tu boisko do siatkówki, można wypożyczyć piłki, maty do jogi, bule, leżaki. Organizowane są tam seanse kinowe pod chmurką, spektakle teatralne, wystawy, koncerty.

Kolejna ciekawa plaża mieści się na Saskiej Kępie. Jest tu cicho, spokojnie, a miejsce otacza dużo zieleni – z plaży jest piękny widok na centrum Warszawy. Można też pograć w siatkówkę, jest drewniany plac zabaw i miejsca wyznaczone na grilla. W weekendy można się tu dostać promem, który pływa z Cypla Czerniakowskiego.

Jan Wyszomirski

Więcej informacji o Wiśle i jej znaczeniu dla Warszawy w publikacji: T. Świątek, R. Chwiszczuk, „Królowa Wisła", Warszawa 2012.

KSIĄŻKI

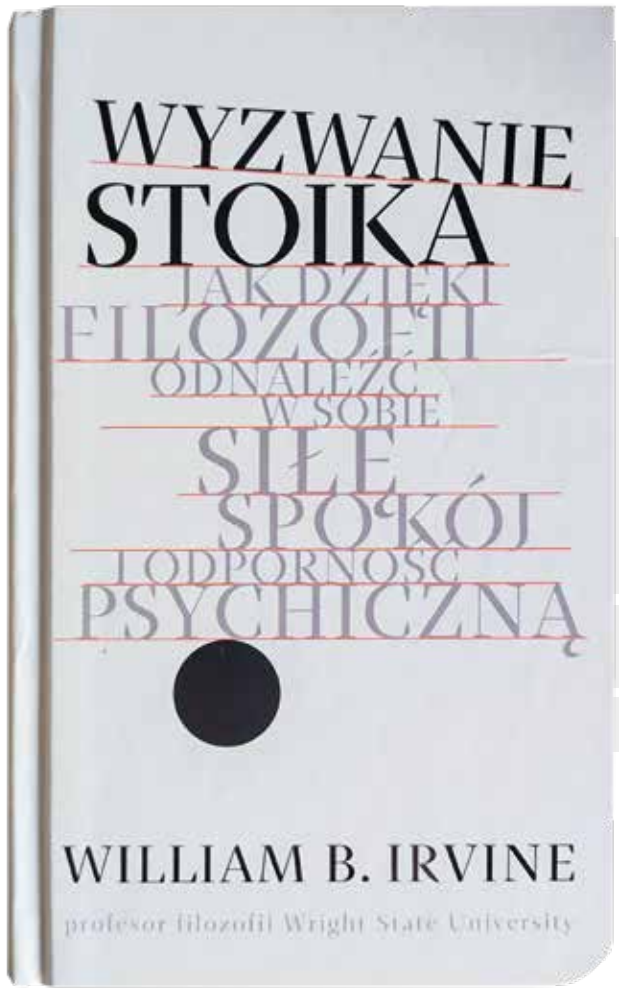
Stoicki spokój w życiu codziennym

Starożytna filozofia stoicka przeżywa dziś prawdziwy renesans. Okazuje się lekiem na wszystkie wady cywilizacji, którą sobie zafundowaliśmy.

Popularność myśli stoickiej na początku XXI w., w epoce szalonego rozwoju technologii i postępu nauki to swoisty fenomen, który wiele mówi o stanie ducha współczesnego człowieka, nie nadążającego za zmianami i tempem życia. Wbrew pozorom zmęczenie cywilizacją czy zgiełkiem życia publicznego nie jest wynalazkiem naszych czasów. Doświadczali go najwięksi stoicy i po części stąd tak bardzo aktualnie brzmią ich pouczenia dzisiaj, po dwóch tysiącach lat. Seneka żył na dworze szalonego cesarza Nerona, który zmusił go do popełnienia samobójstwa, a z kolej Marek Aureliusz jako cesarz zarządzał gigantycznym imperium. Obydwaj pozostawili podobne recepty na życie, z których dziś możemy skorzystać. Nie musimy na szczęście sami ich dogłębnie studiować.

W nowoczesnym ujęciu i w zgodzie z odkryciami psychologii, myśl stoicką prezentuje nam książka „Wyzwanie stoika. Jak dzięki filozofii odnaleźć w sobie siłę, spokój i odporność psychiczną" profesora filozofii Williama B. Irvine'a z Wright State University. To ściśle poradnikowa książka, napisana zrozumiałym językiem, pełna przykładów z życia codziennego, nauki czy biznesu. Autor prezentuje nam myśl stoików w kilku krokach, które możemy łatwo zastosować do własnego życia. Daje konkretne porady i techniki, sprawiające, że doktryna stoików jawi się jako najbardziej racjonalna i zgodna z odkryciami psychologii propozycją na życiową filozofię. Istotą myśli stoickiej nie jest, jak się błędnie myśli nieludzki spokój wobec nieszczęść i brak okazywania uczuć, ale rozdzielenie w każdej dotykającej nas sytuacji tego, na co mamy wpływ od tego, na co nie mamy wpływu. I potem akceptacja każdej z możliwości. Nie mamy wpływu na zdarzenia zewnętrzne: wypadek samochodowy, zwolnienie z pracy, śmierć bliskiej osoby, ale mamy olbrzymi wpływ na to, jak zareagujemy na te sytuacje. Książka roi się od ciekawych przykładów, zaczerpniętych z życia publicznego czy biznesu, co sprawia, że jest bardzo aktualna i stanowi wartą rozważenia perspektywę myślową dla człowieka XXI w. ■

Michał Olędzki



William B. Irvine

Wyzwanie stoika. Jak dzięki filozofii odnaleźć w sobie siłę, spokój i odporność psychiczną

Wydawnictwo Insignis

Kraków 2020

KAWA

Co kawa zawdzięcza Holendrom?

Najwięcej kawy w Europie wypijają Finowie, największe jej spożycie na świecie notuje się w USA, zaś największa produkcja kawy odbywa się w Brazylii. Czy Holendrzy mają w ogóle jakiś związek z kawą? Jak najbardziej. Musimy jednak cofnąć się do XVII wieku.

Powszechnie wiadomo, że Anglia była w tym czasie potęgą morską, ale największą flotę handlową miała wtedy Holandia. Obie nacje zażarcie konkurowały ze sobą o dominację na morzach i w zdobywaniu nowych kolonii. Wystarczy wspomnieć, że Nowy Jork nazywał się wcześniej Nowy Amsterdam, a Anglicy, jako zadośćuczynienie po zajęciu tej kolonii, oddali Holendrom Surinam. Może się wydawać, że to kiepska zamiana, pamiętajmy jednak, że Surinam przestał być holenderską kolonią dopiero w 1975 r., a Brytania utraciła Nowy Jork trochę wcześniej... Poza tym są tam złoża ropy naftowej, złota, platyny i największe na świecie złoża boksytu, z którego uzyskuje się aluminium. Flota holenderska przewoziła towary z najdalszych zakątków globu, w tym również z arabskiego portu Mokka. To stąd pochodząca z Abisynii (dziś Etiopia) kawa rozpoczęła swoją wędrówkę po świecie. Początkowo kawa była jednym z najdroższych produktów; jej cena dorównywała cenie złota. Arabowie robili wszystko, żeby utrzymać monopol na handel kawą. Sprzedawane przez nich ziarna były wypalane na miejscu, lub przelewane wrzątkiem, żeby nie dopuścić do wydostania się zdolnych do wykiełkowania ziaren kawy. Podobnie wysoka była determinacja holenderskich kupców z Kompanii Wschodnioindyjskiej, żeby takie ziarna pozyskać. Byli przekonani, że w Indiach i na Jawie są idealne warunki do uprawy kawy. Faktycznie mieli rację.

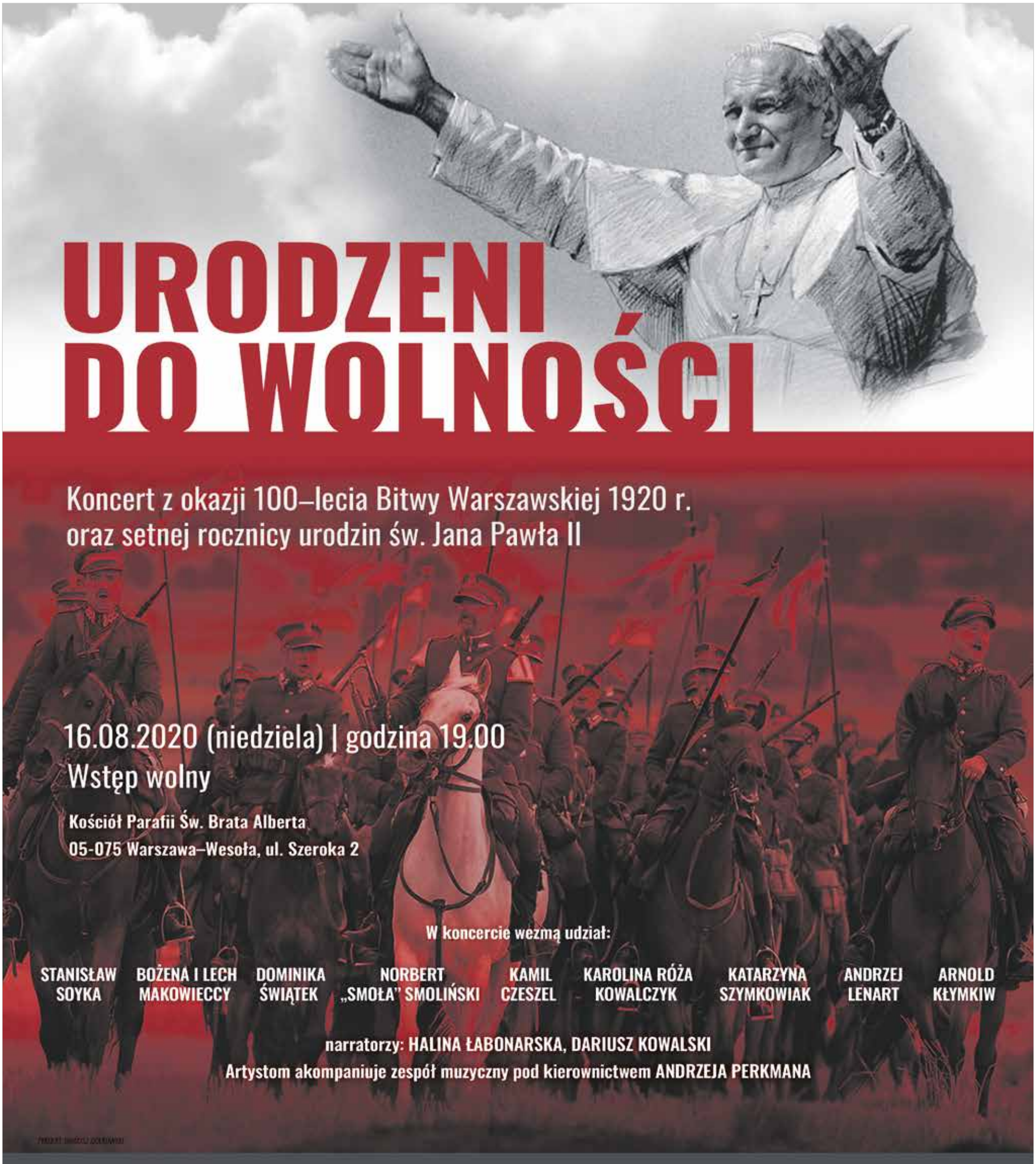
Ciekawostką jest, że Sri Lanka, czyli Cejlon, również była ośrodkiem uprawy kawy, do czasu kiedy zaraza nie zniszczyła tam wszystkich upraw kawowych. Wtedy też wyspa została skolonizowana przez drugą co do popularności używkę – herbatę.

Oczywiście Holendrzy równie skrupulatnie chronili swoje sadzonki kawy przed innymi mocarstwami kolonialnymi, tak jak wcześniej Arabowie. Do czasu. Byli tak pewni swej dominacji, że niechcący sami złamali własny monopol. A dokładnie – uczynił to burmistrz Amsterdamu. Podarował on w 1715 r. Ludwikowi XIV sadzonkę kawy ze słynnych ogrodów botanicznych w Amsterdamie, jako okaz do słynnych ogrodów botanicznych w Wersalu. Zapomniał, że oba ogrody były słynne za sprawą pochodzących z zamorskich kolonii egzotycznych roślin... Francuzi po mistrzowsku wykorzystali ten dar losu. Najpierw kawa trafiła (po dramatycznej podróży) na Martynikę i do innych francuskich kolonii. Oczywiście również we Francji była chroniona przed licznymi amatorami drzew rodzących „czarne złoto", głównie Portugalczykami, mającymi kolonie w Ameryce Południowej. Mimo to, dzięki pewnemu fortelowi, Portugalczycy również pozyskali sadzonki kawy z Martyniki i zawieźli do swojej kolonii, Brazylii. Niedługo potem Brazylia produkowała najwięcej kawy na świecie i to dzięki temu kawa stała się powszechnie dostępna.

Podobno wszystkie uprawy w Nowym Świecie pochodzą od tej jednej sadzonki podarowanej królowi Francji. Teraz już wiemy, co kawa zawdzięcza Holendrom. To oni spowodowali, że pochodząca z Afryki kawa skolonizowała Azję i kraje Nowego Świata. Pośrednio, to dzięki nim możemy się delektować tym napojem. ■

Arabowie robili wszystko, żeby utrzymać monopol na handel kawą. Sprzedawane przez nich ziarna były wypalane na miejscu, lub przelewane wrzątkiem, żeby nie dopuścić do wydostania się zdolnych do wykiełkowania ziaren kawy.

Michał Włudarczyk


URODZENI DO WOLNOŚCI
Koncert z okazji 100–lecia Bitwy Warszawskiej 1920 r.
oraz setnej rocznicy urodzin św. Jana Pawła II
16.08.2020 (niedziela) | godzina 19.00
Wstęp wolny
Kościół Parafii Św. Brata Alberta
05-075 Warszawa–Wesoła, ul. Szeroka 2
W koncercie wezmą udział:
STANISŁAW SOYKA
BOŻENA I LECH MAKOWIECCY
DOMINIKA ŚWIĄTEK
NORBERT „SMOŁA" SMOLIŃSKI
KAMIL CZESZEL
KAROLINA RÓŻA KOWALCZYK
KATARZYNA SZYMKOWIAK
ANDRZEJ LENART
ARNOLD KŁYMKIW
narratorzy: HALINA ŁABONARSKA, DARIUSZ KOWALSKI
Artystom akompaniuje zespół muzyczny pod kierownictwem ANDRZEJA PERKMANA
Scenariusz i reżyseria:
KS. DR ANDRZEJ CHIBOWSKI, PAWEŁ LEWANDOWSKI
Organizatorzy: Parafia św. Brata Alberta w Warszawie–Wesołej, Narodowe Centrum Kultury, Fundacja Kresy Historii
Obsługa techniczna: Impact Vision
Organizatorzy:
NARODOWE CENTRUM KULTURY
Patroni medialni:
TVP 3 WARSZAWA
RADIO Warszawa
PO GODZINACH