NUMER 1/2020

PANORAMA

Uniwersytetu Trzeciego Wieku Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa

zakochaj się w Warszawie

SGH
Szkoła Główna
Handlowa
w Warszawie

W numerze:

POLEMIKI JĘZYKOWE

POSTANOWIENIA NOWOROCZNE

Zimowe przesilenie

Postanowienia noworoczne dla Seniorów na 2020 Rok

Drodzy Słuchacze UTW SGH

Za nami Święta Bożego Narodzenia i przełom roku - to czas składania sobie życzeń, ale też podejmowania postanowień na Nowy Rok. Naszym czytelnikom i wszystkim seniorom rekomendujemy kilka postanowień, którym warto poświęcić w nowym roku nieco uwagi.

Nauczyć się radzić sobie ze zmianami

Żyjemy w świecie ciągłych zmian. Oto zmienił się nasz status zawodowy – przeszliśmy na upragnioną emeryturę, a teraz nie wiemy co zrobić z nadmiarem czasu i brakiem pieniędzy, bo praca była sensem naszego życia, a emerytura to zaledwie część naszych poprzednich dochodów.

Odszedł ktoś bliski – to potrafi całkowicie wywrócić nasze życie do góry nogami.

Pogorszył się z dnia na dzień nasz stan zdrowia i jesteśmy tym zszokowani. Nie lubimy swojej niemocy i dolegliwości. Leki, rehabilitacja – to nowy, nieprzewidziany wydatek w naszym i tak bardzo okrojonym budżecie.

Otoczenie i wiele rzeczy zmienia się wokół nas, a my musimy na nie w odpowiedni sposób reagować.

Również nasz rozwój osobisty wymaga zmian. Teraz możemy robić to o czym jedynie marzyliśmy w młodości, np. występować w teatrze, śpiewać w chórze, malować, pisać wiersze, podróżować itp. Trzeba jednak wykazać inicjatywę i aktywność.

Możemy zadbać o formę i wygląd, przejrzeć i odświeżyć garderobę, zmienić fryzuję, pomyśleć o jakiś zabiegach kosmetycznych. Przejść na bardziej zdrową dietę. Poprawić swoją sylwetkę, zrzucić kilka zbędnych kilogramów. Zadbany i modny wygląd oraz sprawność fizyczną pomaga zwiększać naszą pewność siebie i poprawia samopoczucie.

Aby przejść od obecnego stanu do nowego, lepszego, konieczne są zmiany

Ktoś kiedyś powiedział:

Jeśli chcesz mieć coś, czego nie masz, musisz zrobić coś, czego jeszcze nie robiłeś.

Trzeba nauczyć się rozszerzać swoją strefę komfortu. Jeśli trudno radzisz sobie ze zmianami, może w nowym roku warto nad tym popracować. Przesuwanie granicy komfortu to droga do rozwoju i większych osiągnięć.

Stagnacja może wydawać się wygodna i bezpieczna, ale na dłuższą metę do niczego nie prowadzi. Staraj się wyjść poza dotychczasową strefą komfortu, aby uczyć się i rozwijać. Próbuj nowych rzeczy i doświadczaj nowych sytuacji. Każda z nich będzie lekcją, z której można się czegoś nauczyć.

Zwiększyć swoją pewność siebie

Skuteczne działanie wymaga od nas optymizmu i pewności siebie. Bez wiary w swoje możliwości, świadomości swoich talentów i mocnych stron trudno będzie uzyskać większy sukces. Jeśli borykasz się z nieśmiałością, brakuje Ci pewności siebie, nowy rok może być dobrym momentem, aby wzmocnić się w tym obszarze.

Bycie pewnym siebie, umiejętność autoprezentacji, przyjazna mimika, mowa ciała, umiejętność wzbudzanie zainteresowania i pozytywnych reakcji otoczenia, niesie za sobą wiele korzyści, bez względu na to kim jesteś i co robisz w życiu.

Pewność siebie, uznawanie i poszanowanie przez otoczenie swojej indywidualności i wartości wymaga nauczenia się też sztuki asertywności.

Naucz się mówić "NIE!" jeśli czujesz się wykorzystywana przez dzieci czy wnuki, kiedy ktoś narusza Twoją prywatność lub narzuca Ci niechciane obowiązki.

Umiejętność odmawiania jest bardzo cenna. Bez niej możemy mieć problem, bo ludzie mogą próbować dysponować Twoją osobą, przerzucać na Ciebie swoje kłopoty, które są dla nich ważne lub zwyczajnie Cię wykorzystywać. Pytanie czy ich problemy są równie ważne dla Ciebie? Jeśli nie, to trzeba umieć powiedzieć „NIE", aby móc się skupić na własnych priorytetach.

Nauczyć się nowej umiejętności

Kiedy ostatnio nauczyłeś się jakieś nowej umiejętności? Pomyśl jaka umiejętność, której obecnie nie masz przydałaby Ci się w życiu. Gdy już ją określisz, podejmij działanie, aby się jej nauczyć i z niej korzy-

stać. Każda umiejętność, która pozwoli Ci się rozwinąć i będziesz czerpał korzyści z jej opanowania, np. nauka nowego języka, wzmocni Twoje poczucie wartości.

Korzyści płynące z nauki języków obcych wydają się być oczywiste. Znajomość języków daje wiele satysfakcji i korzyści w czasie podróży zagranicznych, podnosi naszą wartość w oczach bliskich, daje możliwość poznawania nowych ludzi i wymiany z nimi poglądów i wiele innych. Możesz czytać i mieć dostęp do różnorodnych materiałów edukacyjnych w obcych językach. Nauka nowego języka to też jeden z najbardziej skutecznych sposobów pobudzania pracy mózgu. Korzyści jest wiele, zacznij więc w nowym roku uczyć się nowego języka.

Nauczyć się kontrolować swój gniew

Jeśli zdarza Ci się tracić kontrolę nad sobą i często wpadasz w gniew, może najwyższy czas coś z tym zrobić. Kiedy tracimy zimną krew i wpadamy w złość przeważnie działamy mniej racjonalnie i podejmujemy gorsze decyzje. Gniew jest złym doradcą. Trudno jest później cofnąć, a także zapomnieć niemile słowa, obraźliwe gesty i krzywdzące opinie. Spokój i opanowanie dają przewagę. Jak ujął to Thomas Jefferson:

„Nic nie daje takiej przewagi nad innymi, jak opanowanie i zimna krew w każdej sytuacji”

Ograniczyć lub przestać oglądać telewizję

Jeśli codziennie poświęcasz wiele godzin na oglądanie telewizji, nie dziw się, że brakuje Ci czasu na inne zajęcia. Jeśli nie jesteś w stanie całkowicie zrezygnować z oglądania telewizji, ogranicz czas, który na to poświęcasz. Zacznij żyć prawdziwym życiem, zamiast fikcją ze szklanego ekranu.

Czytać więcej książek

Czytanie to świetny sposób na rozwój. Książki dostarczają skondensowanej wiedzy. Jeśli czytamy dobre, praktyczne książki, z których możemy się czegoś nauczyć, a później korzystamy z tej zdobytej wiedzy w praktyce, możemy dzięki temu naprawdę wiele osiągnąć. Zwłaszcza autobiografie osób, które osiągnęły sukces mogą być bardzo pouczające i inspirujące. Za stosunkowo niewielkie pieniądze, w pigułce mamy opisane doświadczenia i wnioski, które często ludzie zdobywali przez lata. Jeśli mało czytasz, może czas to zmienić w nowym roku. Jeśli nie przemawia do Ciebie słowo pisane, zacznij słuchać audiobooków.

Napisać książkę/wspomnienia

Książki można czytać, ale można też być ich autorem. Pisanie to świetny sposób na wyrażanie siebie, swoich myśli, przekazanie innym swojej wiedzy. To dobry sposób na dodarcie do wielu osób, podzielenia się z nimi swoimi doświadczeniami, wspomnieniami i przemyśleniami.

Zacznij od reportażu z wakacji lub imprezy senioralnej, w której uczestniczyłeś. Napisz wspomnienia z czasów studenckich lub barwnych wydarzeń z młodości.

Znaleźć sobie hobby

Warto mieć jakieś hobby. Jeśli jeszcze nie masz hobby, powinieneś zacząć próbować je znaleźć. Odkrywaj nowe możliwości, doświadczaj nowości i rób rzeczy, których nigdy wcześniej nie robiłeś. Wśród nich może znaleźć się coś co Cię wciągnie, stanie się Twoją pasją. Na świecie jest tak wiele do zrobienia, że możliwości są prawie nieograniczone. Codzienne robienie czegoś nowego jest świetnym sposobem na życie w pełni. Korzystaj i doświadczaj regularnie nowych sytuacji i rzeczy. Nie bój się eksperymentować i robić czegoś, czego do tej pory nie robiłeś.

Może zaangażujesz się w kampanię na rzecz bezdomnych zwierząt, akcje ekologiczne, pomoc sąsiedzką, różne akcje charytatywne, wolontariat i pomoc innym?

Dobro powraca, więc czynienie dobra innym daje nie tylko satysfakcję ale perspektywę, że nam ktoś też pomoże, gdy znajdziemy się w trudnej sytuacji.

Wszystkie omówione postanowienia możesz zrealizować w Uniwersytecie Trzeciego Wieku SGH. Tu poznasz osoby podobne do Ciebie, zapiszesz się na lektorat, trening pamięci lub do koła zainteresowań, spotkasz się z przyjaciółmi w klubie seniora, pojedziesz na wycieczkę zagraniczną, zaangażujesz w wolontariat itp.

W UTW realizują się marzenia, bo one nigdy nie idą na emeryturę.

Życzymy wytrwałości i sukcesów w realizacji postanowień w NOWYM ROKU 2020.

Krystyna Lewkowicz
Prezes UTW SGH

Panorama UTW SGH

Wciąż pracujemy nad doskonaleniem treści Panoramy UTW SGH jak również wsłuchujemy się w napływające od Czytelników opinie.

Wydawnictwo Panorama finansowane jest ze środków dotacji Miasta st. Warszawy, więc nie można ani z niego zrezygnować, co sugerują jedni, ani zmniejszyć nakładu. Niewątpliwie, trzeba jednak dbać o jej wysoki poziom merytoryczny i akceptację linii programowej ze strony jej Czytelników.

Warto pamiętać, że Panorama UTW SGH, wydawana od 2007 roku, stanowi jedną z wizytówek naszego Uniwersytetu i bardzo chętnie jest czytana nie tylko przez ciekawych życia słuchaczy UTW SGH ale też innych warszawskich UTW.

Ponadto w ocenie obiektywnych obserwatorów, w tym zleceniodawcy jakim jest Miasto, jest to wydawnictwo o najwyższym poziomie merytorycznym i wydawniczym spośród wydawnictw o podobnym charakterze wśród 40 warszawskich UTW. Warto też dodać, że z**espół redakcyjny pracuje nad wydawnictwem społecznie**.

Środki budżetu dotacji Miasta pozwalają jedynie na niewielki zakres honorariów autorskich za teksty zlecone, napisane przez zawodowych dziennikarzy, zakup zdjęć na okładki, prawa autorskie do przedruków. Największe koszty to skład, obróbka graficzna, przygotowanie do druku, koszty materiałowe, druk w drukarni i transport.

Część z Czytelników docenia interdyscyplinarne podejście do zagadnień senioralnych odnoszących się do polityki senioralnej w Polsce i publikacje dot. wydarzeń o skali ogólnopolskiej; inni chcieliby aby Panorama w większym stopniu odzwierciedlała życie słuchaczy UTW SGH.

Jedni chcą czytać o zdrowiu, nowych lekach, procedurach medycznych, nowoczesnych terapiach, ziołach, naturalnych metodach jego wzbogacania, w tym dietach i metodach żywienia, inni twierdzą, że to temat, którym zmęczeni są w codziennym życiu i oczekują jedynie publikacji lekkich, o optymistycznych, pogodnych treściach.

Aby znaleźć złoty środek dla tych oczekiwań zapraszamy naszych słuchaczy, nota bene już po raz nie wiadomo który, do nadsyłania tekstów obrazujących ciekawe wydarzenia naszego Uniwersytetu, reportaże z wycieczek, wspomnienia i ciekawostki z życia zawodowego jak i wspomnienia z czasów studenckich, anegdoty o wykładowcach, sławnych ludziach, teksty obrazujące sukcesy naszych słuchaczy np. w sporcie, własną twórczość w postaci wierszy, wspomnienia itp.

Zapraszamy też osoby mające doświadczenie dziennikarskie do zespołu redakcyjnego dokonującego korekty i zatwierdzającego ostateczny kształt wydania.

Teksty do publikacji muszą być przesłane w wersji elektronicznej, a zdjęcia mieć format .jpg i rozmiar min. 800 kB lub rozdzielczość min. 4 megapikseli. Zdjęcia przeznaczone na okładki lub publikacje w formacie A-4 powinny mieć rozmiar min. 6 MB lub rozdzielczość min 8 megapikseli.

W najbliższym czasie zaczniemy zbieranie materiałów i prace redakcyjne nad jubileuszowym wydaniem Panoramy, która zaplanowana jest z okazji 15.lecia naszego Uniwersytetu.

Prosimy więc naszych słuchaczy o przejrzenie swoich archiwów i nadsyłanie zdjęć i wspomnień obrazujących piętnastoletnie życie UTW SGH.

Wśród naszych Czytelników są wciąż osoby, które zakładały nasz Uniwersytet i są z nami od początku istnienie Uniwersytetu czyli od 1 października 2006 r.

Jednym z pomysłów Redakcji jest opublikowaniem ich zdjęć w formacie legitymacyjnym wraz z krótką notatką o sobie oraz ich opinii, co trzymało ich przez 15 lat w UTW SGH, jakie zajęcia w tym czasie cenili najwyżej, w jakich wydarzeniach brali udział, a jakich im brakowało. Brak zdjęcia w wersji elektronicznej nie jest problemem, bowiem można zrobić zdjęcie telefonem komórkowym i przesłać do sekretariatu lub redakcji.

Pomogą chętnie w w tym pracownicy sekretariatu UTW SGH, p. 104, budynek „A" SGH.

Czekamy na Państwa materiały, zdjęcia i inicjatywy wydawnicze.

Zespół Redakcyjny Panoramy

Piękno polskiego języka w codzienności umyka...

Marlena Wilbik

Od Redakcji:

Fraszkę Marleny Wilbik cytujemy jako motto artykułu, do którego zainspirowała nas otrzymana korespondencja, tj. list naszej Czytelniczki, Pani prof. dr hab. Marii Morawskiej, byłej Dziekan Wydziału Polonistycznego, a obecnie Rektor wyższej uczelni humanistycznej.

Oto, co napisała do Redakcji:

...Jako polonistce z 50-letnim stażem naukowym i dydaktycznym czyli nauczycielce języka polskiego „starej daty" niezwykle trudno mi jest pogodzić się z powszechnym zubożeniem języka polskiego w mediach, internecie, mediach społecznościowych, kontaktach międzyludzkich.

Życzenia świąteczne otrzymujemy już wyłącznie e-mailami lub SMS-sami, niezwykle ważne decyzje i oświadczenia światowych przywódców trafiają do adresatów za pośrednictwem mediów społecznościowych, młodzi nie potrafią napisać zwykłego listu do rodziny, nie marząc nawet o liście do ukochanej osoby itp.

Kto ze współczesnych wyda „Listy" jak to czyniono ze spuścizną wielkich ludzi? Kto dziś potrafi z taką finezją i wielką kulturą pisać o miłości jak George Sand do Fryderyka Chopina i vice wersa. Albo kto dorówna korespondencji prowadzonej między Marylą z Wereszczaków Puttkamerową i Adamem Mickiewiczem?

Razi mnie dominująca w publicznej przestrzeni, w tym niestety w telewizji i prasie mowa potoczna, młodzieżowe skróty typu „spoko", „na ra", wykształceni politycy, co wszystko potrafią w „półtorej roku", wszechobecne kolokwializmy, wulgaryzmy i zwykłe prostactwo w debatach parlamentarnych, kompletny brak kultury w polemikach toczonych przed kamerami pokazujący, że kto bardziej głośny i agresywny ten ma rację itp. zjawiskami kultury masowej.

*Swoistą negatywną karierę zrobiło słowo **„dokładnie"**, używane jako uniwersalna forma przyznania racji, potwierdzenia faktu lub akceptacji tego, co usłyszeliśmy od swojego rozmówcy.*

Szczególnie śmieszą mnie jednak krucjaty feministek ukierunkowane na siłowe nadawanie żeńskich odpowiedników nazwom zawodów, które od wieków miały męskie brzmienie, co w niczym nie przeszkadzało w wykonywaniu ich z powodzeniem przez kobiety.

Pani Rektor, Profesor, Dziekan - to brzmi godnie, poważnie i dumnie, a płeć podkreślona jest wystarczająco przez zaimek.

*Czy w ślad za oswojoną już nieco „psycholożką", „socjolożką" i „marszałkinią" teraz czeka mnie tytułowanie **„Dziekaną"** albo **„Dziekanką"**, a po upragnionym awansie na Rektora poważanej w świecie wyższej Uczelni będę musiała zadowolić się pogardliwie brzmiącą **„Rektorką"**, a może straszną **Rektorą**?*

Taka perspektywa przyprawia mnie o ból zębów i podważa wiarę w moją wieloletnią misję, jaką jest walka o piękno języka polskiego.

Oczywiście, język ma prawo ewaluować, pojawiają się też nowe zjawiska społeczne, nowoczesne technologie, które muszą znaleźć odzwierciedlenie w publicznej retoryce. Jednak skupmy się na tym, co konieczne i co ważne.

Drogie feministki, zajmijcie się równouprawnieniem kobiet, równym traktowaniem, walką z przemocą domową, dostępem do nowoczesnej profilaktyki i procedur medycznych, równymi z mężczyznami wynagrodzeniami za wykonywanie męskich zawodów, a nie ograniczajcie się jedynie do tematu zastępczego i mało istotnego dla sprawy jakim jest nazewnictwo zawodów, które w ramach równouprawnienia chcecie wykonywać.

Chętnie posłucham wypowiedzi innych seniorów w powyższych sprawach. Łączę pozdrowienia dla Słuchaczy UTW SGH i Redakcji Panoramy.

Polemiki

Językoznawcy często podkreślają piękno i ogromne możliwości słowotwórcze języka polskiego. Nasz język jest bardzo plastyczny i bogaty. Dzię-

ki tej plastyczności obecnie obserwujemy m.in. coraz bardziej popularną feminizację nazw zawodów.

Na ile jest ona zasadna, kiedy staje się sztucznie udziwniona, infantylna, a kiedy śmieszna?

- pytanie to zadajemy naszym Czytelnikom.

Zachęcamy zatem do polemiki. Najciekawsze wypowiedzi opublikujemy w kolejnych numerach Panoramy.

Jak daleko posunie się feminizacja nazw zawodów?

Język podlega stałej ewolucji, bowiem musi podążać za zmianami społecznymi i duchowymi. Język służy do komunikacji i aby mogła być ona jak najbardziej precyzyjna, „umawiamy się" między sobą na określone kody słowne, czyli na nazwy.

Obyczaje się zmieniają, zmienia się charakter używanych przez nas strojów, tak samo zmienia się język, a w jego obrębie wiele zwrotów i nazw.

Dyskusja o formach żeńskich trwa od ponad stu lat. Na początku dwudziestego wieku zwyciężyła tendencja do regularnego tworzenia feminatywów, ale przez cały czas żywa była także przeciwna tendencja – do zaznaczania żeńskości za pomocą rzeczownika pani poprzedzającego formę męską (*pani doktor*) lub przez związki składniowe typu *nasza dyrektor zdecydowała*. Ta ostatnia tendencja w drugiej połowie XX wieku stała się zwyczajem językowym, szczególnie w odniesieniu do zawodów nowych, funkcji wysokiego prestiżu. Jednakże od lat dziewięćdziesiątych formy żeńskie rzeczowników osobowych znacznie się rozpowszechniły; w języku przyjęły się wyrazy *socjolożka, polityczka czy posłanka*, choć tylko ostatni z nich był obecny, a nawet powszechny w polszczyźnie I połowy XX wieku.

Żaden język będący w użyciu nie może być sztywny, zaklęty, nieprzystający, bo język podążać musi za nieustannie zmieniającą się rzeczywistością, abyśmy przy jego pomocy mogli jak najlepiej się komunikować, najtrafniej opisywać, wyrażać, odzwierciedlać.

Wiele Polek nie chce określać pełnionych przez siebie profesji męsko brzmiącymi nazwami, jak np. *prezes, redaktor, psycholog, dramaturg*. Zwłaszcza feministki domagają się dodania żeńskich końcówek do wymienionych nazw, zgodnie z pasującą do nich końcówką „-ka". W ten sposób otrzymujemy słowa: prezeska, redaktorka, psycholożka, dramaturżka.

Według innego wzorca, jak w słowie np. bogini, by poprawnie utworzyć żeńską nazwę zawodu, korzystamy z dodania końcówki „-ini" albo „-yni".

W ten sposób otrzymujemy słowa: naukowczyni, zamiast męskiego: naukowiec, marszałkini, zamiast męskiego: marszałek.

Wchodzimy na nieco ryzykowną drogę przy męsko brzmiących urzędach takich jakich podsekretarz stanu, premier, minister, bo propozycje używania żeńskich odpowiedników: ***podsekretara/podsekretarza stanu, premiera i ministra***, brzmią nieco humorystycznie.

Czy pamiętacie wywołującą wesołość ***„ministrę sportu"***?, przy czym złośliwe komentarze odnosiły się wyłącznie do samej nazwy stanowiska, a nie do przesympatycznej Pani Minister.

Jak nazwiemy panią piastującą zaszczytne stanowisko sekretarza generalnego partii? ***Sekretara generalna?***, a kandydatkę na Prezydenta RP- kandydatką na ***Prezydentkę***?

Sekretara to pogardliwe określenie nieudolnej, opryskliwej sekretarki, a dodatek „generalna" jedynie wzmacnia pejoratywne postrzeganie tej pani, zaś Prezydentka - to infantylne zdrobnienie nazwy najważniejszego w kraju urzędu.

Natrafiamy też na pierwsze schody. Np. słowo „premiera" już istnieje i oznacza ono przedstawienie, utwór, występ, spektakl w teatrze wystawiany dla publiczności po raz pierwszy. Ale przecież w języku polskim istnieją słowa wieloznaczne i nikt nie podnosi larum z tego powodu - to sensowny, uzasadniony argument.

Jednak w zdaniach typu *„pani ministra powitała nas serdecznie"* natrafiamy na inny kłopot: tak brzmiąca wypowiedź sugeruje, że mamy na myśli kobietę przynależną do mężczyzny będącego ministrem albo żonę ministra, z uwagi na pokrycie się mianownika żeńskiego słowa „ministra" z dopełniaczem męskiego słowa „minister".

Kłopotów z tworzeniem żeńskich nazw zawodów w języku polskim jest więcej. Osobiście podzielam pogląd, że sfeminizowane nazwy

pracowników wyższych uczelni jak *rektorka, dziekanka, profesorka*, doktorka brzmią ironicznie, wręcz pogardliwie lub jak infantylne zdrobnienia, co godzi w powagę i odbiera prestiż tym zawodom.

Inni przeciwnie, nie dostrzegają niczego niepoważnego w tak brzmiących nazwach i nie znajdują powodu, dla jakiego miałyby one nie zagościć trwale w języku polskim, zarówno tym potocznym jak i literackim.

Opinie są więc zdecydowanie podzielone i to wśród samych kobiet jak i językoznawców.

Sfeminizowało się w ostatnich czasach także polskie wojsko, marynarka wojenna i handlowa, lotnictwo, policja, straż pożarna i inne służby mundurowe.

Panie, które deklarują się jako feministki nie widzą innej możliwości, niż wchłonięcie przez język żeńskich nazw zawodów i naturalne, codzienne ich stosowanie.

Co jednak sądzicie Państwo o nazwach zawodów pań piastujących w tych formacjach kierownicze funkcje czyli o potencjalnej: ***admirałce, komandorce floty, generałce, majorce WP, komisarce policji, kapralce i strażaczce***, czy chociażby prostej ***marynarce***.

Nie śmiem nawet zapytać jak w żeńskim wydaniu brzmieć będzie funkcja pokładowego majtka szorującego pokład statku, a ten etap kariery musi zaliczyć każdy początkujący marynarz/żeglarz (marynarka/żeglarka?)

A co powiecie o funkcji leśniczego w żeńskim wydaniu: ***„leśniczka”*** czy ***„leśniczanka”***. Upomnę się też o panie piastujące funkcje tchniczne jak: motorniczy – motornicza?, tramwajarz- tramwajarka?, monter- monterka?, kierowca autobusu - kierowczyni (a może kierownica?)

Konia z rzędem temu kto wie, jak ma brzmieć sfeminizowany zawód nurka, chirurga?

Zdecydowana większość znanych mi kobiet na kierowniczych stanowiskach przedstawia się jako prezes, dyrektor, prokurator, adwokat, komisarz czy inżynier i zupełnie nie przeszkadza im męskie brzmienie tych nazw.

Przecież słowo „człowiek” ma też wyłącznie rodzaj męski. Jak nazwać kobietę, która jest dobrym, ofiarnym, człowiekiem? Czy nie wydaje się absurdalne, by mówić o człowieku- kobiecie ***człowieka lub człowieczka***? A jedynie o człowieku mężczyźnie „człowiek”?

Język polski jest elastyczny i ma duże możliwości słowotwórcze. To jednak nie uprawnia do tego, by kierunek jego rozwoju miał być wyznaczany przez określone cele polityczne czy ideologiczne, takie jak równouprawnienie kobiet.

Język ewoluuje sam i nie potrzebuje do wspomagania tego procesu żadnych konkretnych grup społecznych.

Środowiska feministyczne zaś starają się nieomal „siłowo” przekonywać wszystkich do swoich subiektywnych punktów widzenia, zupełnie nie dopuszczając do siebie innych, alternatywnych przekonań.

Kobiecość i prawa kobiet, mogą i powinny bronić się w inny sposób, np. skupiać się na głębszych aspektach ruchu feministycznego, takich jak równy dostęp kobiet do stanowisk generałów, prezesów, rektorów, prokuratorów, równouprawnienie w awansach, walki o równy poziom wynagrodzeń na tych samych stanowiskach obsadzonych przez kobiety i mężczyzn, dostępność karier zawodowych i ścieżek awansu itp. atrybutach.

Miłe Panie, moim zdaniem - nic na siłę, bo od przesady tylko krok do śmieszności.

Pogodzić męskie brzmienie zawodu z jego kobiecą obsadą można poprzez dodawanie zaimka „Pani”, i w ten sposób odróżnić żeńskie zawody od męskich, jak np. pani prezes, pani inżynier, pani generał, pani dziekan, pani rektor, pani prokurator, pani komisarz itd.

Wystarczająco komunikatywnie chociaż bardziej służbowo brzmi też zestawienie męskiej funkcji i żeńskiego nazwiska, np. Komandor Anna Kowalska, Prokurator Janina Jaworska itd.

Jak Państwo postrzegacie feminizację nazewnictwa zawodów? Co sądzicie o formach, w jakich ujawnia się w przestrzeni publicznej? Czekamy na Wasze listy.

Polemiki i różne punkty widzenia zebrał
Florian Kott

Przekaż UTW SGH 1% swojego podatku

Co to jest 1%?

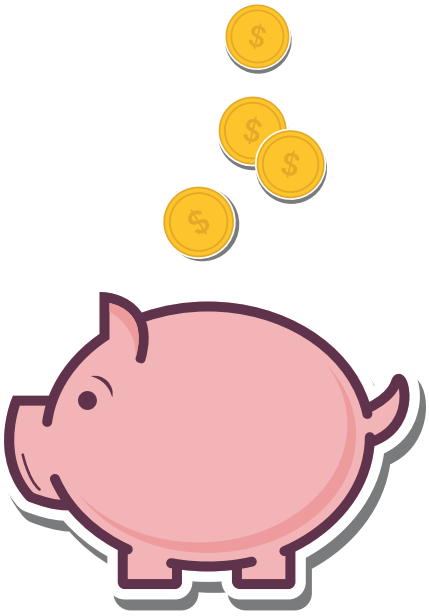
1% to jedna setna część podatku dochodowego od osób fizycznych, którą podatnik może przekazać wybranej przez siebie organizacji pożytku publicznego.

Możliwość przekazywania 1% podatku dochodowego od osób fizycznych wprowadziła ustawa o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie w 2003 r., a konkretne przepisy określające, kto i jak może przekazać 1% podatku znajdują się w ustawie o podatku dochodowym osób fizycznych.

Aktualny wykaz OPP znajdziesz na pozytek.ngo.pl

1% nie jest darowizną ani ulgą.

- Można powiedzieć, że ze społecznego punktu widzenia możliwość przekazywania 1% podatku organizacjom OPP jest przejawem demokracji bezpośredniej. Dzięki niemu każdy polski podatnik może samodzielnie zadecydować, do kogo trafi część podatku dochodowego, który powinien zapłacić państwu. Korzystając z tej możliwości, "wspomagamy" ministra finansów w dystrybucji środków publicznych. Jeśli nie zdecydujemy się na przekazanie 1% organizacji pożytku publicznego, podatek za dany rok trafi do „wspólnego worka", którego przeznaczeniu decyduje rząd i sejm.



- Z prawno-podatkowego punktu widzenia 1% to pieniądze należne państwu, które i tak podatnik musi "oddać". Przekazując 1% podatku dochodowego, nie dysponujemy zatem własnymi pieniędzmi, a tylko korzystamy z "uprzejmości" państwa, które pozwala podatnikom samodzielnie zadecydować, gdzie trafią państwowe pieniądze. Nie jest to więc darowizna, którą wykłada się dobrowolnie z własnej kieszeni.

W wykazie organizacji pożytku publicznego (OPP) uprawnionych do otrzymywania 1% za dany rok podatkowy, znajdują się tylko OPP, które spełniają ustawowe warunki. Wykaz jest elektroniczny, dostępny przez interent, prowadzi go, od 28 października 2017 r., Narodowy Instytut Wolności. Jest umieszczany na stronie internetowej Narodowego Instytutu Wolności.

Pieniądze z 1% otrzymane przez OPP mogą być wydane wyłącznie na prowadzenie działalności pożytku publicznego. Informację, na co zostały spożytkowane środki z 1%, organizacja pożytku publicznego ma obowiązek umieścić w swoim sprawozdaniu merytorycznym

Nasz numer KRS to
0000 261 914

Jak przekazać 1%

W Programie e-pity 2019 jest to niezwykle proste. Użytkownik rozliczający swój PIT w odpowiedniej rubryce deklaracji może wybrać OPP, które chce wspomóc z listy albo wpisać samodzielnie nazwę i nr KRS stowarzyszenia lub fundacji. Użytkownik może też skorzystać z specjalnej wersji on-line e-pity dedykowanej konkretnemu OPP. Wówczas program sam podpowie i wpisze w deklarację poprawny numer KRS wybranej Organizacji.

Urząd skarbowy po otrzymaniu deklaracji PIT podatnika, przekaże OPP łączną kwotę odliczeń, którą podatnicy przekazali na jej konto bankowe.

Z góry dziękujemy za przekazane środki.

By twej duszy i ciału znów się chciało

Dlaczego zimą jesteśmy senni i więcej jemy? Odczuwamy spadek nastroju, mamy kłopoty z koncentracją i trudno nam wstać z fotela.

Okres jesieni i zimy to w naszym naturalnym cyklu biologicznym czas wyciszenia. Jak zima i brak światła wpływają na organizm?

Mniejsza ilość słońca, niże barometryczne, szarówka, temperatura bliska zera sprawiają, że wiele z nas czuje się teraz niczym śnięte ryby. Pijemy kawę za kawą, ale ona niestety pobudza nas tylko na chwilę. Na szczęście istnieją skuteczniejsze i zdrowsze dla niej alternatywy.

Jak najlepiej przetrwać ten czas?

To, że **zima i brak światła słonecznego wpływa na organizm** wiedzą wszyscy. Więcej śpimy i jemy, mniej się ruszamy. Nie wszyscy jednak wiedzą, że to spowolnienie nie wynika z lenistwa, a jest bardzo złożoną reakcją organizmu na brak światła.

Zimą jest ciemno, gdy rano wychodzimy z domu i gdy do niego wracamy. Sztuczne oświetlenie jest zbyt słabe, by zrekompensować niedobór promieni słonecznych. W dni wolne także siedzimy w zamkniętych pomieszczeniach, bo pogoda nie zachęca do spacerów.

Wykorzystajmy każdy słoneczny dzień aby dotlenić mózg i dostarczyć organizmowi naturalnych promieni słonecznych. **Zimą spada poziom serotoniny, dopaminy i beta-endorfiny.**

W naszej szerokości geograficznej zimową chandrę odczuwa aż 20 proc. osób. Podatne są zwłaszcza kobiety – na sezonowy spadek nastroju zapadają 4 razy częściej niż mężczyźni.

Niedobór emitowanych przez słońce promieni nadfioletowych sprawia, że w skórze wytwarza się za mało witaminy D. Związek ten nie tylko ułatwia przyswajanie wapnia i fosforu (to sekret mocnych kości i zdrowych zębów), ale też reguluje wydzielanie insuliny i obniża poziom złego cholesterolu, bo aby ją wyprodukować, organizm zużywa sporo własnego cholesterolu.

W ciągu dnia spada nam poziom serotoniny, dopaminy i beta-endorfiny. Niedobór tych hormonów m.in. sprawia, że wolniej reagujemy na bodźce zewnętrzne, pogarsza się nasza sprawność intelektualna, szybciej się męczymy. Szczególnie ważna jest serotonina, która bierze udział w regulacji ciśnienia krwi oraz temperatury ciała, w procesach krzepnięcia krwi, stymuluje też ośrodkowy i obwodowy układ nerwowy.

Zimowy nadmiar melatoniny kołysze nas do snu

Czas zimowy ma także wpływ na inną ważną w naszym organizmie substancję, której wydzielanie uzależnione jest od ilości światła. To melatonina, zwana hormonem snu. Jej poziom rośnie, gdy robi się ciemno, dlatego chce nam się spać.

Gdy jest dużo światła, produkcja hormonu snu spada i czujemy przypływ energii. Niestety, zimą dni są krótkie, a niebo często bywa zasnute chmurami. Dlatego poziom melatoniny przez całą dobę utrzymuje się na dość wysokim poziomie.

Z tego samego powodu w ciągu dnia jesteśmy bardziej ociężali, mniej sprawni. Nocą zaś częściej miewamy kłopoty ze snem: wybudzamy się lub nie możemy zasnąć i wstajemy niewyspani. Wysoki poziom melatoniny ma wpływ na wiele narządów wewnętrznych. Np. hamuje czynności tarczycy, która wydziela wtedy mniej tyroksyny i trójjodotyroniny. Gdy jest ich za mało, metabolizm zwalnia i przybieramy na wadze.

Sposoby na nadmiar melatoniny

Aby w ciągu dnia dodać sobie energii, częściej słuchaj muzyki. Wybieraj gorące rytmy latynoskie (badania wykazują, że Latynosi są jednymi z najszczęśliwszych ludzi na świecie).

Łyk energii zapewni ci także filiżanka zielonej herbaty np. z dodatkiem guarany (są takie mieszanki w sklepach) lub szklanka świeżo wyciśniętego soku z owoców cytrusowych.

Stwórz sobie też jak najlepsze warunki do snu. Utrzymuj w sypialni temperaturę nie wyższą niż 18°C (jest także najkorzystniejsza dla błon śluzowych wyściełających górne drogi oddechowe). Na

kolację zjedz trochę węglowodanów (kasza, makaron, banan) i białka (biały ser, ryba, chude białe mięso), by wspomóc produkcję hormonu snu.

Zimą ciało domaga się więcej wody

Jesienią i zimą skóra traci wilgoć prawie 2 razy szybciej niż latem. To zasługa wysuszającego działania wiatru i mroźnego powietrza, ale także długiego przebywania w niewietrzonych, ogrzewanych kaloryferami pomieszczeniach. Nie tylko skóra staje się przesuszona i bardziej skłonna do podrażnień.

Odwodnienie daje o sobie znać chronicznym zmęczeniem. Krew gęstnieje, płynie wolniej i z tego powodu do wszystkich komórek naszego ciała dociera mniej tlenu i substancji odżywczych. Wysychają śluzówki i w efekcie organizm gorzej broni się przed atakami chorobotwórczych drobnoustrojów. Warto przy tym wiedzieć, że już niewielki niedobór wody może wywołać takie efekty!

Pamiętaj, że często odczuwane zimą wzmożone pragnienie to sygnał, że organizm już się odwodnił. Dlatego pij często, nawet gdy ci się nie chce – minimum 2 litry płynów dziennie. Najlepiej, aby była to woda mineralna, zielona lub owocowa herbata.

Jedz też zupy – one również dostarczają organizmowi wody. I pamiętaj o kosmetykach, które chronią skórę przed wysuszeniem i mrozem.

Najlepsza jest woda wysoko zmineralizowana, bo przy okazji nawadniania uzupełnia utracone (np. przez stres) minerały.

Możesz też sobie przyrządzić domowy, zdrowy napój energetyczny: wymieszaj litr wody, dwie stołowe łyżki miodu, dużą szczyptę soli morskiej i ćwiartkę szklanki soku ze świeżo wyciśniętych cytryn. Przechowuj w szklanym naczyniu, popijaj przez cały dzień.

Zimą płucom zaczyna brakować tlenu

Największym zagrożeniem dla płuc jest skażone substancjami chemicznymi powietrze. Zawartość tych zanieczyszczeń jest największa późną jesienią, zimą i wczesną wiosną, bo wtedy brakuje naturalnych filtrów, jakimi są liście roślin. O tej porze roku w dużych miastach zawartość tlenu spada nawet do 18 proc., czyli zaledwie pokrywa minimalne zapotrzebowanie człowieka. Dodatkowo niskie temperatury wywołują skurcz naczyń krwionośnych, pogorszenie ukrwienia, a tym samym gorsze rozprowadzanie tlenu po całym organizmie.

Zimą trzeba często wietrzyć pomieszczenia, w których przebywasz. I mimo złej pogody rób weekendowe wypady do parku czy lasu. Znakomicie dotlenisz organizm na urlopie w wysokich górach, gdzie powietrze jest krystalicznie czyste. Warto też codziennie wykonywać ćwiczenia aerobowe, bo powiększają pojemność płuc, przyśpieszają krążenie i tym samym poprawiają dotlenienie krwi.

Doskonałe są m.in. narty biegowe, jogging, pływanie, jazda na rowerze stacjonarnym.

Organizm broni się przed zimnem

Nasz organizm na wiele sposobów broni się przed zimnem: naczynia krwionośne w skórze kurczą się, by zmniejszyć ucieczkę ciepła, podobnie reagują naczynia zaopatrujące niektóre narządy wewnętrzne. Zmniejsza się pocenie, a jednocześnie przyśpiesza metabolizm, by wytworzyć więcej energii. To wszystko wprawdzie chroni przed wyziębieniem, ale również może prowadzić do zwiększenia ilości toksycznych produktów przemiany materii, zwłaszcza że zimą jadamy więcej mięsa i wędlin.

Przede wszystkim ubieraj się stosownie do pogody. Pamiętaj o szalu i czapce (przez głowę uchodzi najwięcej ciepła). Jadaj częściej (5 razy dziennie) i zadbaj o to, by w twoim menu przeważały potrawy gotowane. Aby lepiej oczyszczać organizm, jedz sporo warzyw i produktów zbożowych z pełnego przemiału.

Zapach doda ci wigoru

Akumulatory pomoże ci także podładować aromaterapia. Unoszący się w powietrzu zapach energetyzującego olejku, np. cynamonowego czy mandarynkowego, poprawia nastrój i pobudza.

Możesz rozpylać w mieszkaniu wodę z dodatkiem kilku kropel olejku. Ale zdecydowanie silniejsze działanie wykazuje olejek podgrzewany w kominku do aromaterapii.

Nalej do niego kilka łyżeczek wody i dodaj 10-15 kropli olejku. Pod spodem umieść zapaloną świeczkę typu tea light.

Kilka rad na dobry dzień

Przede wszystkim nigdy nie pomijaj śniadania. Odpowiednio skomponowane, daje zastrzyk energii do działania na kilka godzin.

Zamiast popularnych płatków kukurydzianych, które wbrew pozorom są żywnością przetworzoną i bogatą w niezdrowe cukry proste, zaserwuj sobie np. jajka.

Udowodniono, że wcale nie podnoszą poziomu złego cholesterolu. Są za to źródłem dobrze przy-

swajalnego białka, ważnej dla układu nerwowego lecytyny, witamin i minerałów. Najzdrowsze są na miękko!

Zamiast kawy

Zastąp ją yerba mate. Napar ten też pobudza i nie kusi, by sięgać po "coś słodkiego".

Specjalny kubek z rurką do zaparzania yerby dostaniesz w sklepach z herbatą.

Yerba matę parzy się łatwo: należy wsypać susz do wysokości połowy naczynia, zalać wodą o temp. ok. 70-80°C. Pić można go już po pięciu minutach. Fusy można zalewać ponownie -

Gdy robisz się senna, nie próbuj ratować się słodyczami. Bo choć po zjedzeniu np. batonika zapewnisz sobie gwałtowny wzrost poziomu cukru we krwi, to wkrótce potem dochodzi do jego spadku, co objawia się złym samopoczuciem i "słanianiem się" na nogach.

Lepiej zrobisz, gdy sięgniesz po pełną magnezu przekąskę, np. orzechy, pestki dyni, słonecznika czy otręby. Magnez koi nerwy i poprawia koncentrację. Duże ilości tego pierwiastka zawierają także pomarańcze, kiwi, marchew, banany oraz warzywa liściaste.

Niskie temperatury nie zachęcają do wychodzenia z domu. Tymczasem nie warto rezygnować z aktywności, gdyż ruch na świeżym powietrzu w czasie zimy – aktywność fizyczna wzmacnia odporność i hartuje organizm.

Aktywność fizyczna sprzyja zachowaniu zdrowia, sprawności ruchowej oraz dobrego samopoczucia w każdym wieku. Jeśli więc chcemy w zdrowiu cieszyć się z uroków bycia seniorami, to nie rezygnujmy z ruchu, który łagodzi skutki upływających wiosen. To właśnie regularne ćwiczenia pozwalają dłużej utrzymać sprawność fizyczną i wydolność organizmu na określonym poziomie, mogą też łagodzić przebieg przewlekłych chorób (np. poprawić efektywność działań profilaktyczno-leczniczych chorób sercowo-naczyniowych), a nawet poprawić sprawność umysłową. Brak aktywności natomiast przyczynia się do spadku ogólnej wydolności fizycznej: zmniejszenia siły mięśni, gorszej pracy układu krążenia i oddechowego. Aby zapobiec pogarszającemu się samopoczuciu i pozostać w formie warto regularnie ćwiczyć.

Co więcej, po wysiłku rośnie produkcja białych krwinek, które chronią organizm przed wywołującymi choroby drobnoustrojami.

Do zimowych ćwiczeń jest nam potrzebna jedynie odrobina motywacji i odpowiedni ubiór. Po około 30-45 minutach aktywności fizycznej w organizmie zaczynają wydzielać się endorfiny – hormony szczęścia, niezależnie od tego, czy na dworze jest ciepło, czy zimno będziemy czuli się lepiej.

Zimą, zwykle częściej spędzamy czas w zamkniętych pomieszczeniach, które nie zawsze są odpowiednio wentylowane, co może objawiać się ospałością, zniechęceniem, ogólnym zmęczeniem, a także problemami z pamięcią i koncentracją.

Aby poprawić samopoczucie, wybierzmy odpowiedni dla siebie rodzaj wysiłku fizycznego na świeżym powietrzu, dzięki temu dostarczymy organizmowi więcej tlenu i będziemy mieć więcej energii. Dodatkowo uzupełnimy witaminę D, która jest wytwarzana w skórze pod wpływem działania promieni słonecznych i odgrywa ważną rolę w procesie mineralizacji kości.

Szczypta optymizmu

W dniu złożenia tego numeru Panoramy, tj. 3 lutego 2020 r. słońce najwcześniej wzeszło w Rzeszowie, o godzinie 07:02:35, najpóźniej w Świnoujściu, o godzinie 07:45:56.

Słońce najwcześniej zachodzi w Suwałkach, o godzinie 16:12:12, najpóźniej w Jeleniej Górze, o godzinie 16:51:35

Najdłuższy dzień w Polsce jest w Zakopanem, trwa 9 godzin, 30 minut, 43 sekundy. Najkrótszy dzień jest w Władysławowie, trwa 8 godzin, 55 minut, 16 sekund.

Dzień 3 lutego jest dłuższy od najkrótszego dnia w roku już o ok. 1 godz. 20 min!.

Co to oznacza? **Idzie wiosna!!!**

OPIEKA W CHOROBACH KRĄŻENIA

czyli na co powinien zwrócić uwagę opiekun

Nadciśnienie, miażdżyca, choroba wieńcowa – to tylko niektóre schorzenia układu krążenia, które bardzo często występują wśród osób starszych.

Jak opiekować się seniorem, który boryka się z tymi niebezpiecznymi problemami, jak zminimalizować ryzyko chorób sercowo-naczyniowych oraz na co szczególnie zwrócić uwagę - radzi **doktor Paweł Teperek** z Grupy ORPEA Polska.

Być czujnym

Problemy ze zbyt wysokim ciśnieniem dotyczą blisko 70% osób w podeszłym wieku. Niestety przez wiele lat nadciśnienie może nie dawać żadnych objawów. Co więcej, objawy takie jak szybsze męczenie się, czy zadyszka przy wchodzeniu po schodach, bywają mylnie kojarzone chociażby z wiekiem, a nie występowaniem choroby.

Tymczasem nieleczone nadciśnienie może prowadzić do zawału serca, niewydolności krążenia, udaru mózgu bądź niewydolności nerek. Dlatego w opiece nad seniorem ważne jest regularne mierzenie ciśnienia tętniczego i zapisywanie wyników. Jeśli przez dłuższy czas jego wartość przekracza 140/90, zwłaszcza gdy podopieczny skarży się na zawroty lub bóle głowy/karku czy osłabienie wzroku, należy bezwzględnie udać się do lekarza. Jeśli diagnoza potwierdzi nadciśnienie tętnicze, codzienny pomiar i właściwe dawkowanie zaleconych leków o odpowiednich porach powinny stać się stałym punktem w opiekuńczym harmonogramie dnia.

Inne ważne badania, które pozwalają wcześnie wykryć groźne dla zdrowia schorzenia i problemy, to np. stężenie cholesterolu i cukru we krwi – zbyt wysoki poziom w dużym stopniu przyczynia się bowiem do rozwoju chorób układu krążenia.

Dieta dla serca

Na stan naczyń krwionośnych, ich drożność i prawidłowe działanie wpływa w dużej mierze to, co spożywamy. Idealna dieta to pięć posiłków dziennie (wieczorem powinny być lekkostrawne), najlepiej urozmaiconych, z ograniczoną ilością tłuszczów zwierzęcych i produktów z białej mąki. W jadłospisie powinny często gościć ryby, oleje roślinne i oczywiście warzywa. Każdy opiekun powinien też pamiętać o odpowiedniej dobowej ilości płynów – czyli co najmniej 30 ml na kilogram masy ciała (minimum 2 litry przy wadze 70 kg). W przypadku nadwagi czy otyłości, warto zasięgnąć porady dietetyka, który pomoże zmniejszyć kaloryczność posiłków i dobierze dietę wskazaną w danym przypadku.

Życie w zdrowym stylu

W przypadku chorób układu krążenia trzeba oczywiście przyjmować leki, ale farmakologia to nie wszystko. Trzeba również zadbać o prawidłowy styl życia.

Codzienny spacer, gimnastyka, ruch (oczywiście w miarę możliwości podopiecznego) to najprostsze formy profilaktyki przedzawałowej i – co ważne – korzystne również dla opiekuna! Należy też pamiętać o porannej i wieczornej toalecie, towarzyszącej jej kontroli – jak zawsze – stanu skóry (wyczulenie na obrzęki, rany, zaczerwienienia). Przy okazji należy zwracać uwagę na każde nowe skargi zgłaszane przez chorego, które mogą wskazywać na zaostrzenie już istniejącej lub nową chorobę serca, takie jak ból w klatce piersiowej, kołatanie serca, duszność i osłabienie, które nie pojawiały się wcześniej przy wykonywaniu danych czynności fizycznych. Ważny jest również rytm dobowy - by dzień był spędzany aktywnie (oczywiście aktywność fizyczna musi być dostosowana do możliwości chorego), a noc przeznaczona na zdrowy sen. Pamiętajmy też, że serce nie lubi tytoniu i większej ilości alkoholu.

Rezygnacja z palenia papierosów, nawet po kilkudziesięciu latach nałogu jest wskazana, a w przypadku stwierdzenia chorób sercowo-naczyniowych wręcz obowiązkowa! Dotyczy to zarówno podopiecznego, jak i opiekuna.

Bez stresu i nerwów

Zajmowanie się chorym bliskim w podeszłym wieku przez 24 godziny na dobę jest bardzo trudne. Sytuacji opiekuńczej często towarzyszą silne, niejednokrotnie negatywne, emocje – po obu stronach. W trosce o zdrowie psychiczne podopiecznego i opiekuna warto dobrze rozplanować każdy dzień tak, by spokojnie, bez pośpiechu, wykonać niezbędne czynności, znaleźć chwilę na odpoczynek, spacer, spotkanie z osobami, z którymi lubimy przebywać. Spokój opiekuna przełoży się na podopiecznego. Niestety tak samo dzieje się w przypadku nerwowych reakcji czy zachowań.

Ograniczenie występowania objawów i opanowanie choroby jest możliwe nie tylko poprzez prawidłowo dobraną farmakoterapię i cykliczne wizyty u lekarzy. Konieczna jest codzienna aktywność fizyczna, dostosowana do stanu ogólnego podopiecznego (zbyt duży wysiłek może nasilić objawy choroby!), odpowiednio zbilansowana dieta, odstawienie używek, a także wczesne reagowanie na nowe, niepokojące objawy.

Nie zapominajmy przy tym o rehabilitacji po incydentach kardiologicznych (zawał serca, zaostrzenie niewydolności serca, zabiegi kardiochirurgiczne), najlepiej w wyspecjalizowanych klinikach rehabilitacyjnych, które - oprócz zaplecza rehabilitacyjnego - oferują opiekę lekarską, oraz pielęgniarsko-opiekuńczą (w razie potrzeby). Taka rehabilitacja powinna być traktowana jako nieodzowny element opieki i tylko tak skoordynowane leczenie ma największą szansę na powodzenie i powrót podopiecznego do stanu sprzed choroby.

Mazowsze. serce Polski

Cyberbezpieczeństwo seniorów (i nie tylko) w sieci

– podsumowanie dwuletniej realizacji projektu

Redakcja rozmawia z Koordynatorem projektu Krystyną Lewkowicz

Jakie wartości pozostawił po sobie projekt?

Doświadczenia projektu ***„Cyberbezpieczeństwo seniorów (i nie tylko) w sieci”***, zebrane w toku dwuletniej jego realizacji pokazały, że obok bezdyskusyjnych korzyści, z których na co dzień korzystamy w wielu dziedzinach życia zarówno rodzinnego, zawodowego, naukowego itd. występują coraz nowe zagrożenia w sieci przybierając coraz to większe rozmiary, a pomysłowość hakerów i innych oszustów nie ma granic.

Internet to największy wynalazek ludzkości będący instrumentem komunikacji, skarbnicą wszelkich informacji, będąca dla jednych źródłem wiedzy, rozrywki, kontaktów towarzyskich, dla innych polem do działalności przestępczej.

Ofiarami są ludzie w każdym wieku. Szczególne niebezpieczeństwa czyhają na dzieci, młodzież i osoby starsze.

Zagrożenia mają różny ciężar gatunkowy, toteż niektórych w ogóle nie dostrzegamy, inne bagatelizujemy, wyrzucamy do spamów.

Praktyka pokazuje jednak, że żadne tego typu wydarzenia nie powinny być lekceważone bowiem w ostatecznym rezultacie mogą przynieść ogromne szkody.

Kiedy szukamy pomocy w wyspecjalizowanych wydawałoby się instytucjach to okazuje się, że służby publiczne mające chronić naszą prywatność, mienie i bezpieczeństwo naszego codziennego życia, w odniesieniu do przestępczości internetowej są nieskuteczne.

Wynika to zapewne z braku odpowiednich pracowników posiadających kwalifikacje informatyczne równe wiedzy i kwalifikacjom hakerów.

Tymczasem nawet pozornie błahe, np. błędy popełniane w korespondencji e-mailowej, mogą okazać się brzemienne w skutkach, jeśli ubiegamy się tą drogą o pracę lub korespondujemy z osobami publicznymi, na opinii których szczególnie nam zależy.

Oszustwa finansowe, np. zawiadomienia o fikcyjnych spadkach, nagrodach w konkursach, wezwaniach do regulowania zaległości w podatkach, przeterminowanych fakturach itp. mogą dotkliwie odbić się na naszej kondycji finansowej.

Poprzez próby szantażu i żądania okupu za nieujawnianie będących w posiadaniu nadawcy rzekomych intymnych zdjęć lub dokumentów kompromitujących lub szkalujących nasze dobre imię, możemy ponieść straty wizerunkowe w relacjach rodzinnych i towarzyskich.

Zdarzają się też przypadki drastyczne jak np. ogołocenie naszego konta z wszelkich oszczędności, kiedy tracimy dorobek całego życia.

Co zatem robić aby ich uniknąć?

Musimy zacząć od działań prewencyjnych, tj. prezentować kazusy, które wskazują na konieczność bardzo ostrożnego podchodzenia do publikowania swoich danych osobowych oraz informacji prywatnych w sieci, mediach społecznościowych. Chwaląc się podróżami zagranicznymi, wspaniałymi domami czy samochodami dajemy sygnał o swojej zamożności i stajemy się przedmiotem potencjalnych działań przestępczych.

W każdej sytuacji powinniśmy wykazać rozsądek i dojrzałość w ocenie wszelkich napływających do nas reklam, zwłaszcza oferujących korzystniejsze niż ukształtowane przez rynek ceny i warunki.

W jakim obszarze występuje najwięcej przestępstw?

Ogromnym polem do przestępstw w sieci są wszelkiego rodzaju transakcje finansowe, szybkie pożyczki, kredyty. Odstąpienia od badania naszej wiarygodności finansowej nie powinniśmy traktować jak udogodnienie i komfort pożyczania lecz jako ostrzeżenie, że warunki kredytu mogą zagrażać naszemu bezpieczeństwu finansowemu.

Pożyczanie jest oczywiście dla ludzi i firm, ale należy to robić mądrze.

Przede wszystkim musimy nauczyć się odróżniania instytucji bankowych podlegających państwowemu nadzorowi bankowemu od parabanków oraz firm zwykłych lichwiarzy.

Ponadto trzeba wiedzieć, że oprocentowanie pożyczki to jedynie niewielka część kosztów pożyczki, bowiem katalog dodatkowych kosztów bywa bardzo długi.

Ulegamy blichtrowi lukratywnych ofert, którymi zalewane są codzienne nasze skrzynki mailowe, towarzyszy nam nadmierny optymizm w ocenie naszych możliwości spłaty zaciągniętych pożyczek, nie analizujemy ryzyka wystąpienia zdarzeń, które mogą brutalnie zweryfikować możliwość spłaty kredytu/pożyczki.

Każdemu z nas może przecież przydarzyć się utrata pracy lub pogorszenie warunków wynagrodzenia, wypadek komunikacyjny, choroba, śmierć bliskich, konflikt rodzinny, rozwód, wjazd, zmiana planów życiowych.

Każda z takich sytuacji może mieć wielki wpływ na zdolność do realizowania swoich zobowiązań. Czasem kończy się to tragicznie, np. utratą mieszkania, domu kupionego na kredyt, upadłością firmy itp. tragicznymi w skutkach efektami.

Jakie rady dałaby Pani internautom?

Przede wszystkim **rozsądek i rozwaga** w podejmowaniu decyzji oraz zasada ograniczonego zaufania do lukratywnie wyglądających lecz bardzo złudnych ofert oraz zawiadomień o rzekomych wygranych w konkursach, bonusach turystycznych, spadkach, nagrodach itp.

Ponadczasowymi zasadami w każdej transakcji są też:

- uważne czytanie umów, które otrzymujesz do podpisania,
- upewnienie się co do całkowitych kosztów pożyczki/kredytu,
- zachowanie umiarkowanego optymizmu co do możliwości spłaty zaciągniętej pożyczki,
- żądanie wyjaśnień wszelkich wątpliwości.

Szczególnej uwadze i trosce powinny polegać dzieci i młodzież bowiem nasiliły się w tym środowisku zjawiska stalkingu, mobbingu w szkołach, wymuszaniu haraczy, patologicznych sprawdzianów warunkujących przynależność do dziwacznych sekt, wciągania do grup przestępczych, a także powszechne przypadki pedofilii, a nawet handlu dziećmi.

Każda uratowana dzięki naszemu projektowi sytuacja warta jest wysiłków i poniesionych nakładów, więc wiedzę i doświadczenia innych prezentujemy ku przestrodze, ponawiamy akcje uświadamiające, prewencyjne, pokazujemy negatywne skutki kontaktów internetowych, które stały się udziałem innych.

Co zrobić aby skorzystać z oferty projektu?

Zapoznać się z ofertą i wydawnictwem projektu m.in. poradnikiem „Bezpieczeństwo w cyberprzestrzeni" bowiem zawarte są w nim przykłady sytuacji zagrażających naszemu bezpieczeństwu osobistemu i finansowemu. Zawarty jest w nich m.in. swoisty Dekalog pożyczkobiorcy.

Wystarczy zgłosić chęć uczestniczenia w zadaniach projektu, proponując miejsce i termin na adres biuro@fundacjaoputw.pl. Preferowane są organizacje województwa mazowieckiego.

Korzystajmy ale bądźmy przezorni!

Rozmawiał: Florian Kott

ZAPROSZENIE DO KLUBU FILMOWEGO UTW SGH

Serdecznie zapraszamy Słuchaczy UTW SGH na zajęcia Dyskusyjnego Klubu Filmowego, podczas których zapoznamy się z najwybitniejszymi dziełami światowego i polskiego kina. Będziemy oglądać filmy, które z jednej strony dostarczą nam rozrywki na najwyższym poziomie, z drugiej zaś, zobrazują rozwój kina, pokażą, jak na przestrzeni dziesięcioleci zmieniało się to medium, gusty odbiorców i wrażliwość twórców.

Słuchacze będą mogli:

- raz w tygodniu spędzić czas przy poznawaniu klasyki światowego i polskiego kina,
- poznać podstawy historii światowego i polskiego kina,
- poznać kulisy powstawania najsłynniejszych obrazów filmowych, dowiedzieć się o tym, jak nowe medium zdobywało publiczność, jak odbierali je nasi dziadkowie i babcie, czym różnił się odbiór filmu dawnego od dzisiejszego,
- dowiedzieć się ciekawych informacji o wielkich gwiazdach filmu,
- poznać podstawowe pojęcia z wiedzy o filmie, takich jak reżyseria, montaż, ujęcie, plan, akcja itp.
- nauczyć się samodzielnej interpretacji filmu i kompetentnej rozmowy o filmie,
- podyskutować z kolegami i koleżankami w miłej atmosferze,
- poszerzyć własną erudycję, poznać także konteksty z innych dziedzin sztuki i humanistyki: literatury, teatru, muzyki, sztuk plastycznych, socjologii, historii.

Autorem programu i prowadzącym spotkania w DKF jest Jarosław Górski - polonista, nauczyciel i dziennikarz. Autor kilkuset artykułów publicystycznych i popularyzujących różne dziedziny sztuki, wieloletni współpracownik UTW SGH.

Każde zajęcia będą składały się z 3 segmentów:

- krótkiego wprowadzenia, które sproblematyzuje oglądany film, wskaże na jego doniosłość w historii kina, zasugeruje, na co warto zwrócić uwagę podczas oglądania;
- projekcji filmu;
- dyskusji uczestników klubu, będącej próbą podzielenia się wrażeniami i refleksjami.

Na początek proponujemy Państwu filmy z pierwszych czterdziestu lat kina. Nie są to w żadnym razie starocie, ale dzieła, które wciąż wywołują w kinomanach silne emocje. A oto program i kalendarz zajęć w semestrze letnim w bieżącym roku akademickim;

- **25 lutego:** Początki kina – podczas tego spotkania zobaczymy wiele filmów z pierwszego dziesięciolecia kina, zobaczymy, jak błyskawicznie rozwijało się to medium, jak powstawały pierwsze gatunki filmowe.
- **3 marca:** Slap-stick i burleska – obejrzymy tu kilka filmów, które pokażą nam niewyszukane i jednocześnie bardzo misterne poczucie humoru twórców kina lat 10. i 20. XX w.
- **10 marca:** „Nosferatu, symfonia grozy" z 1922 r., reż. Friedrich Wilhelm Murnau – jeden z pierwszych filmowych horrorów, film, który doczekał się dziesiątek naśladownictw, kontynuacji, reinterpretacji. Tylko dla widzów o mocnych nerwach.

- **17 marca:** „Jeszcze wyżej" z 1923 r., reż. Sam Taylor – znakomita komedia z główną rolą Harolda Lloyda, jednego z najświetniejszych komików.
- **24 marca:** „Ich noce" z 1934 roku, reż. Frank Capra – prototyp komedii romantycznej.
- **31 marca:** „Bunt na Bounty" z 1935 roku, reż. Frank Lloyd – nakręcony z ogromnym rozmachem film przygodowy.
- **7 kwietnia:** „Dzisiejsze czasy" z r. 1936, reż. Charlie Chaplin – film niemy z epoki kina dźwiękowego; arcydzieło, które opowiada także o naszej współczesności.
- **14 kwietnia:** „Dybuk" z 1937 r., reż. Michał Waszyński – nakręcony w języku jidysz mistyczny film uznany za największe dzieło polskiego przedwojennego kina.
- **21 kwietnia:** „Dziewczęta z Nowolipek" z r. 1937, reż. Józef Lejtes – ekranizacja powieści Poli Gojawiczyńskiej z rolami najpiękniejszych gwiazd polskiego kina.
- **28 kwietnia:** „Znachor" z r. 1937, reż. Michał Waszyński – największy przebój polskiego kina lat międzywojennych, a może i wszech czasów.
- **5 maja:** „Aleksander Newski" z r. 1938, reż. Sergiej Eisenstein – kino historyczne wielkiego formatu i jednocześnie dzieło propagandy.
- **12 maja:** „Olimpiada" z r. 1938 reż. Leni Riefenstahl – arcydzieło stuki filmowej w służbie zbrodni.
- **19 maja:** „Starsza pani znika" z 1938, reż. Alfred Hitchcock – arcydzieło kryminału w ujęciu mistrza suspensu.
- **26 maja:** „Serce matki" z 1939 roku, reż. Michał Waszyński – wyciskacz łez na Dzień Matki.

Dla porządku dodajmy, że wszystkie spotkania i projekcje filmowe będą miały miejsce w auli VII SGH (budynek główny, trzecie piętro, wejście od Al. Niepodległości) w godzinach 13:30 – 17:00).

Jarosław Górski

Nowe władze UTW SGH

W dniu 20 stycznia walne zebranie UTW SGH dokonało zmian w organach statutowych Stowarzyszenia.

Do zarządu zostali powołani:

Imię i nazwisko	Stanowisko
Krystyna Lewkowicz	Prezes
Katarzyna Wachowiak	Wiceprezes
Teresa Janiszewska	Wiceprezes
Czesław Ochenduszka	Wiceprezes
Joanna Chabiera	Członek
Tadeusz Znój	Członek
Henryk Bęben	Członek
Alina Cabalska	Członek

Do Komisji Rewizyjnej zostali powołani

Imię i nazwisko	Stanowisko
Bożena Skoruopska	Przewodnicząca
Mirosław Kochanowski	Członek
Anna Szumiec – Mitera	Członek

Został powołany też samorząd słuchaczy w osobach:

Imię i nazwisko	Stanowisko
Bożena Kosińska- Krauze	Członek
Stanisław Albinowski	Członek
Andrzej Sochaczyński	Członek

Na najbliższym posiedzeniu Zarządu z udziałem Komisji rewizyjnej i samorządu zostanie ustalony plan pracy na 2020 rok oraz zostaną udzielone rekomendacje do Obywatelskiego Parlamentu Seniorów.

Życzymy nowym działaczom sukcesów i satysfakcji w pracy.

Z gratulacjami
Krystyna Lewkowicz
Prezes UTW SGH

Teatr UTW SGH „Miniatura” – premiera

Kreatywność Słuchaczy UTW SGH - aktorów amatorów oraz wysiłki reżysera Pana Ryszarda Jakubisiaka zaowocowały, mimo bardzo krótkiego czasu prób, premierowym występem nowego teatru UTW SGH.

Na spotkaniu świątecznym, w Auli Głównej Szkoły Głównej Handlowej wystawiono satyryczne teksty Stefanii Grodzieńskiej. Występ spotkał się z entuzjastycznym przyjęciem widzów i uznaniem ze strony gości.

Przeprowadzono też plebiscyt na nową nazwę teatru. Z dwóch propozycji „Fraszka” i „Miniatura”, zdecydowanie zwyciężyła druga nazwa, zwłaszcza, że to drobne formy sceniczne zostały przyjęte do tworzenia linii repertuarowej pierwszego etapu pracy Teatru.

Tak więc 18 grudnia 2019 roku Teatr UTW SGH „MINIATURA” zainaugurował swoją działalność.

Zapraszamy na zajęcia teatralne kolejne Koleżanki, a zwłaszcza Kolegów, bo zdecydowanie brakuje w zespole kreatorów „męskich” ról.

Wspólny Koncert kolęd ujawnił też liczne talenty wokalne. Zapraszamy chętnych do wokalnej sekcji Teatru.

Gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów.

Krystyna Lewkowicz

Olimpiada wiedzy obywatelskiej

W Sali kolumnowej Szkoły Głównej Handlowej, 10 grudnia 2019 r. odbył się finał Olimpiady Wiedzy Obywatelskiej.

Przybyli przedstawiciele organizacji senioralnych z woj. pomorskiego, kujawsko-pomorskiego, świętokrzyskiego i mazowieckiego.

W czasie testu, zaprezentowali bardzo wysoki i wyrównany poziom wiedzy obywatelskiej zarówno w sprawach europejskich jak i krajowych.

Maksymalną liczbę punktów otrzymała Pani Walentyna Czapska zamieszkała w Gniewie, członek Pomorskiej Delegatury Obywatelskiego Parlamentu Seniorów. GRATULACJE!!! Wyniki pozostałych uczestników różniły się jednym punktem.

Wszyscy zatem otrzymali dyplomy udziału w Finale, gratulacje i drobne nagrody rzeczowe.

Atrakcją wieczoru był koncert słowno- muzycznym Lidii Stanisławskiej, która wręczyła wszystkim uczestnikom Olimpiady swoją książkę „Anegdoty o artystach” wraz z dedykacją.

Zobacz fotorelację na okładce IV.

Redaktor Naczelna: Krystyna Lewkowicz
Skład i druk: Konrad Szczodrak / szczodrak.com
Zdjęcia: Miłosz Sałaciński
Zdjęcie na okładce: Couleur / pixabay.com
Korekta i współpraca redakcyjna:
Media Servis&Consulting sp. o.o.

Adres Redakcji: ul. Rakowiecka 24, 02-554 Warszawa
Telefon: 22 564 98 10, 22 564 98 38
e-mail: utw@sgh.waw.pl
www.utwsgh.waw.pl

Wersja elektroniczna Panoramy UTW SGH na:
www.sgh.waw.pl i www.fundacjaoputw.pl

"ZAPISAĆ W PAMIĘCI POKOLEŃ
ROK 2012
20 DĘBÓW NA 20-LECIE"

FUNDACJA " EMERYT "
ul. Ogrodowa 8
00-896 Warszawa
tel./fax 22 620-40-44
seniorzy@fundacja-emeryt.org
www.fundacja-emeryt.org

INWENTARYZACJA MAPY DĘBÓW W ROKU 2019

W RAMACH MIKROPROJEKTU

„ GRAJ W ZIELONE " - GRA SYTUACYJNA

"ZAPISAĆ W PAMIĘCI POKOLEŃ
ROK 2012
20 DĘBÓW NA 20-LECIE"

FUNDACJA " EMERYT "
ul. Ogrodowa 8
00-896 Warszawa
tel./fax 22 620-40-44
seniorzy@fundacja-emeryt.org
www.fundacja-emeryt.org

- ONZ PROKLAMOWAŁA ROK 2012 MIĘDZYNARODOWYM ROKIEM SPÓŁDZIELCZOŚCI
- UE OGŁOSIŁA ROK 2012 EUROPEJSKIM ROKIEM AKTYWNOŚCI OSÓB STARSZYCH I SOLIDARNOŚCI MIĘDZYPOKOLENIOWEJ
- SENAT RP USTANOWIŁ ROK 2012 ROKIEM UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU
- JUBILEUSZ 20 - LECIA FUNDACJI " EMERYT "

"ZAPISAĆ W PAMIĘCI POKOLEŃ
ROK 2012
20 DĘBÓW NA 20-LECIE"

FUNDACJA " EMERYT "
ul. Ogrodowa 8
00-896 Warszawa
tel./fax 22 620-40-44
seniorzy@fundacja-emeryt.org
www.fundacja-emeryt.org

INWENTARYZACJA MAPY DĘBÓW W ROKU 2019
W RAMACH MIKROPROJEKTU
„ GRAJ W ZIELONE " - GRA SYTUACYJNA

ZASADY GRY

1. Szukaj dębów oznakowanych, którąś z powyższych tabliczek.
2. Przyślij na adres e-mail: seniorzy@fundacja-emeryt.org wspólne zdjęcie z dębem. Umieścimy je na naszej stronie WWW. Zamieść krótki opis.
3. Wybierz i polub ten dąb lub dęby którymi chcesz się opiekować.
4. Powiadom o tym wyborze Fundację „EMERYT" drogą mailową.
5. W ten sposób masz szansę zostać Miłośnikiem Przyrody i Ochrony Środowiska Naturalnego.
6. Fundacja „EMERYT" zorganizuje spotkanie uczestników gry oraz przygotuje miłe niespodzianki.

Olimpiada Wiedzy Obywatelskiej