

IMPULS

ISSN 1230-5901

Nr 9-10 (293-294), WARSZAWA, grudzień 2018 r.



WARSZAWSKA OKRĘGOWA IZBA PIEŁĘGNIAREK I POŁOŻNYCH
Biuletyn samorządu zawodowego pielęgniarek i położnych

Szanowni Państwo,

Członkowie Warszawskiej Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych,

mija kolejny rok, który szczególnie dla nas obfitował w wiele wydarzeń. I choć nie wszystkie były dobre, mamy też osiągnięcia. Od 17 grudnia 2018 roku przyjmujemy wszystkich członków naszej organizacji samorządowej w nowej siedzibie. Wybrane przez nas miejsce jest usytuowane w centrum Warszawy, z dobrą komunikacją, z windą, która podwiezie nas na siódme piętro.

Chciałabym poinformować wszystkich pesymistów, że zakup, choć duży w żaden sposób nie wpłynie na naszą codzienną działalność. Dalej będziemy dofinansowywać uczestnictwo w konferencjach, zjazdach i sympozjach, będziemy również partycypować w kosztach uczestnictwa w szkoleniach i kursach. Warto też zwrócić uwagę na fakt, iż Okręgowa Rada podpisała umowę i objęła patronatem działalność Komisji Historycznej Polskiego Towarzystwa Pielęgniarskiego. W nowej siedzibie będziemy mieli swego rodzaju muzeum poświęcone pielęgniarkom i położnym, które będzie zawierać szereg archiwalnych dokumentów i sprzętów używanych w „dawnych” czasach przez nasze starsze koleżanki.

Jestem przekonana, że to miejsce przyniesie nam już w niedalekiej przyszłości wiele satysfakcji. Musimy dbać o historię. Powiem za marszałkiem J. Piłsudskim „Naród, który nie szanuje swej przeszłości, nie zasługuje na szacunek teraźniejszości i nie ma prawa do przyszłości”.

Przyszłość, którą niesie dla nas los, zapewne przysporzy nam jeszcze wiele problemów, które przyjdzie nam rozwiązywać, dla dobra nas wszystkich. Jedno jest pewne. Jeśli będziemy to robić razem, jeśli będziemy zintegrowaną i zmotywowaną grupą, to nie boję się takiej przyszłości.

Z nadzieją na przyszłość, z okazji Świąt Bożego Narodzenia i nadchodzącego Nowego 2019 Roku, w imieniu własnym i Okręgowej Rady WOIPiP życzę Państwu prawdziwie świątecznych Świąt, ciepłych w sercu, zimowych na zewnątrz, jaśniejących pierwszą gwiazdką, która daje nadzieję na przyszły rok!

Wszelkiej pomyślności i spełnienia...

Przewodnicząca Okręgowej Rady WOIPiP
Anna Dudzińska



Redakcja:

Wisława Ostreǳa
– Przewodnicząca Kolegium
Redakcyjnego

Kolegium Redakcyjne:
Nikoleta Broda
Danuta Mioduszevska
Lena Serafin
Monika Szydlowska
Bożena Pawłowska

Kontakt z redakcją:

Warszawska Okręgową
Izba Pielęgniarek i Położnych
Redakcja Biuletynu
ul. Żelazna 59,
05-077 Warszawa
e-mail: wostrega@interia.pl
<http://www.woipip.pl>
tel. 22 826-84-77

Godziny pracy biura:

poniedziałki, wtorki
i środy 8:00 – 16:00
czwartki 8:00 – 17:00
piątki 8:00 – 15:00

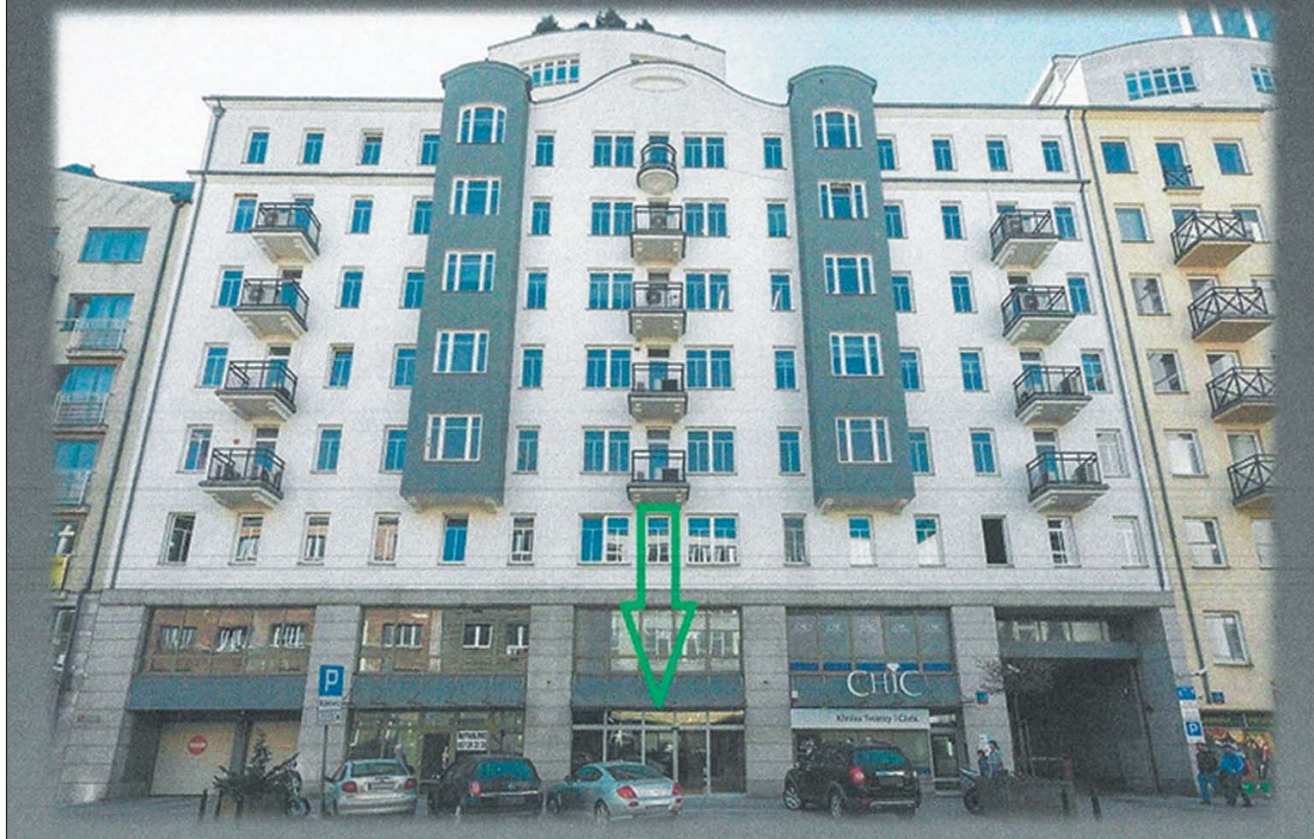
Spis treści

Boże Narodzenie	5
Magia wigilijnego wieczoru	8
Sylwester	10
Święta jak jeść, by nie przejeść się i nie przytyć	12
Zero waste – czy możliwe jest życie bez śmieci?	13
Nadludzka medycyna – o pielęgniarce w getcie warszawskim	15
Nawiązanie współpracy z Polskim Towarzystwem Pielęgniarskim	18
Co się wydarzyło?	20
Polecane lektury	24
Podziękowania	25
Pożegnania	28
XIV edycja Konkursu Pielęgniarka/Pielęgniarski roku	29
Regulamin Ogólny Konkursu Pielęgniarka /Pielęgniarski roku	30

Warunki publikacji nadesłanego materiału:

1. Nadesłany tekst musi być podpisany: imię, nazwisko, zawód/stanowisko, ew. miejsce pracy (do wiadomości redakcji należy podać adres i nr telefonu).
2. Artykuły przyjmowane są w wersji elektronicznej zapisane w formacie Word (edytowalne).
3. Tekst: Times New Roman, rozmiar 12, interlinia 1,5 bez wersalików podkreśleń itp. Tekst wymagający wyróżnienia należy pogrubzić (wyboldować).
4. Miejsce wstawienia rycin i ilustracji zaznaczone: >>>ryc. 1<<<
5. Obrazki i ryciny w oddzielnym pliku w wersji edytowalnej podpisane numerem obrazka.
6. Przypisy i bibliografia na końcu tekstu.
7. Jeśli tekst jest przedrukiem należy podać pełne źródło (adres internetowy) i zgodę na przedruk.
8. Materiały do biuletynu należy przesłać na adres: wostrega@interia.pl lub merytoryczny@woipip.med.pl
9. Redakcja:
 - a. nie publikuje tekstów anonimowych,
 - b. zastrzega prawo redagowania tekstów,
 - c. nie zwraca nadesłanych materiałów,
 - d. nie odpowiada za treść nadesłanych ogłoszeń.

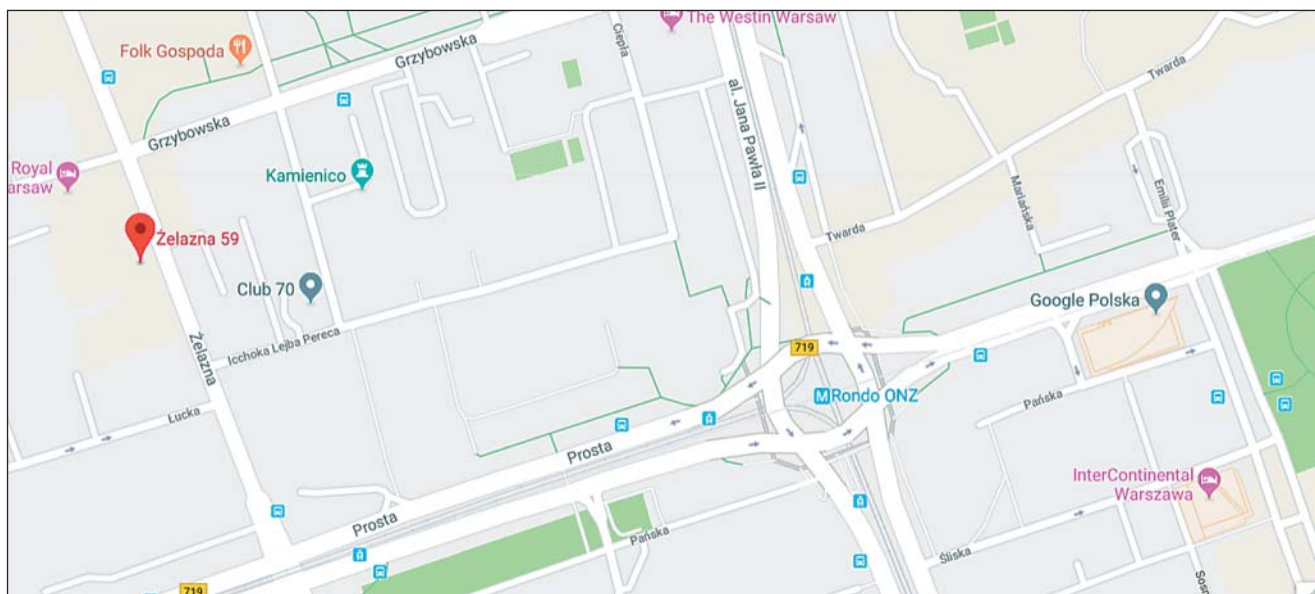
WARSZAWA, UL. ŻELAZNA 59



19 października 2018 r. podpisano akt notarialny na zakup nowej siedziby Warszawskiej Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych

Od 17 grudnia 2018 roku
Warszawska Okręgowa Izba Pielęgniarek i Położnych
posiada nową własną siedzibę.

Adres WOiPIP:
ul Żelazna 59, 05-077 Warszawa, VII piętro.



BOŻE NARODZENIE

Monika Szydłowska

Ścisłe określenie czasu powstania liturgicznego święta narodzin Chrystusa, podobnie jak i powód umieszczenia go w kalendarzu liturgicznym w dniu 25 grudnia, jest kwestią nadal dyskutowaną przez uczonych. Według dostępnych źródeł święto wprowadzono najpierw w Rzymie w IV lub pod koniec III wieku.

Święta Bożego Narodzenia to najbardziej rodzinny czas, czekamy na nie co roku, lubimy stroić dom i szykować ozdoby na choinkę. Dla najmłodszych wyglądanie pierwszej gwiazdki i rozpakowywanie prezentów to chwile pełne szczęścia. Mało który naród wypracował sobie tyle pięknych tradycji świątecznych, jak Polska. Dlatego nasi rodacy słyną z tego na świecie, że gdziekolwiek wyjadą, zabierają ze sobą nasze polskie zwyczaje bożonarodzeniowe. Podobno nie ma to jak polskie święta! Do polskich zwyczajów należy podawanie 12 dań na stół, łamanie się opłatkiem, wkładanie sianka pod obrus, śpiewanie kolęd i wyglądanie pierwszej gwiazdki na niebie jako znaku, że można już zasiąść przy stole. Większość symboli Bożego Narodzenia ma swoje źródło w wierzeniach pogańskich. Choinka od wieków była podczas przeróżnych świąt obwieszana świecidełkami. Ostrokrzew służył Celtom do obłaskawiania chochlików, a jemioła do praktyk okultystycznych. Również wyznawcy Mitry i osoby obchodzące rzymskie Saturnalia obdarowywały się prezentami.

Inne narody też mają swoje charakterystyczne obyczaje związane z obchodami świąt Bożego Narodzenia. Większość tradycji związanych ze świętami rozwinęło się bardzo dawno. Jednak są też nowoczesne zwyczaje, które stały się lokalnymi tradycjami świątecznymi sprawiającymi, że święta w różnych zakątkach świata są jeszcze bardziej magiczne.

Boże Narodzenie w różnych kulturach

Wielka Brytania

Właśnie z tego kraju wziął się zwyczaj wysyłania kartek z życzeniami. W 1846 roku Jon Horsley zaprojektował pierwszą świąteczną kartkę z napisem „Wesołych Świąt Bożego Narodzenia”. Wieczorem w wigilię dzieci wieszają specjalne pończochy na prezenty na kominkach i następnego dnia rano otwierają znalezione prezenty. Poza tym zwyczajem, dzień 24 grudnia jest normalnym dniem pracy. Świąteczny posiłek spożywa się w Boże Narodzenie około południa w ścisłym gronie rodzinnym. Jego bohaterami są pieczony indyk i „płonący pudding”, przygotowywany ze zwierzęcego łoju i suszonych owoców, przy serwowaniu polewa się go rumem i... podpala. Ciekawym zwyczajem są też „Christmas Crackers” – są to duże, papierowe cukierki, które dwie osoby ciągną w przeciwnym kierunku i rozrywają. Ze środka wypada jakiś śmieszny i oryginalny drobiazg, nie ma jednak w nich niczego słodkiego.

Włochy

Tutaj, tak jak w naszym kraju, święta są wydarzeniem religijnym. Obchodzi się je podobnie jak w Polsce, ale występuje kilka różnic. Na przykład choinki ubiera się już 8 grudnia, a rozbiera 6 stycznia. Włosi także spożywają rodzinną wigilię, na której króluje 13 dań, głównie na bazie rybnej i dodatkami makaronowymi. Podczas świąt nigdy nie brakuje słodczych, dostępnych w bardzo wielu rodzajach. O północy wszyscy idą na Pasterkę. W każdym domu obecne są nie tylko ozdoby, wystrojona choinka, ale przede wszystkim **szopka**, której tradycję wiąże się ze św. Franciszkiem



z Asyżu. Do włoskich dzieci, oprócz Babbo Natale (odpowiednik św. Mikołaja), przychodzi (a raczej przylatuje) też Befana w święto Trzech Króli. Befana to rodzaj wiedźmy-czarownicy, przynoszącej dzieciom prezenty.

Szwecja

Przygotowania do świąt zaczynają się już 4 tygodnie przed nimi, w pierwszą niedzielę Adwentu. Zapala się wtedy pierwszą adwentową świeczkę na przeważnie własnoręcznie wykonanych świecznikach, uczestniczy w nabożeństwie oraz piecze z dziećmi ciasteczka. Dekoruje się już domy i okna. Zanim nadejdą święta, po drodze jest jeszcze 13 grudnia, czyli święto Świętej Łucji, obchodzone tutaj bardzo uroczyście, zwłaszcza w przedszkolach i szkołach. Tego dnia odbywają się pochody dzieci w białych szatach, z główną bohaterką na przedzie przybraną we wianek z płonącymi świecami. Kiedyś ta data uznawana była za początek Adwentu.

Tradycyjnie świętowanie rozpoczyna się już uroczystym śniadaniem w wigilię, w środku dnia wszyscy zasiadają do obejrzenia Kaczora Donalda w telewizji, gdyż od „niepamiętnych” czasów jest on wyświetlany tego dnia o tej samej porze. Dopiero po tym seansie Szwedzi spożywają wieczerzę. Pod koniec wieczornego posiłku do dzieci przychodzi Jultome z prezentami. Na szwedzkiej wigilii nie brakuje potraw rybnych, kielbasek domowej roboty, zapiekane i pasztetów oraz trunków na bazie grzanego wina.

Australia

Podczas, gdy w Polsce wszyscy marzą o „białych świątach”, w Australii jest dokładnie środek lata i panują bardzo wysokie temperatury. Dlatego Australijczycy nie mają zwyczaju długiego czasu spędzać w kuchni przy przygotowywaniu świątecznych potraw. Najwięcej imprez odbywa się na świeżym powietrzu, modne jest rodzinne żeglownictwo, surfowanie i grillowanie. Wieczorami tłumy spotykają się w miastach na wspólnym kolędowaniu przy milionie pięknych światełek, ten zwyczaj nazywa się

„Carols by Candlelight”. Tutaj także świętuje się tylko 25 grudnia, a główny świąteczny posiłek spożywa się około południa, za to wcześniej rano odpakowuje się prezenty. Wszelkie akcenty religijne są głęboko ukryte w domach i w kościołach.

Brazylia

W tym rejonie świata brakuje prawdziwych świerków więc ludzie, niezależnie od wyznania, dekorują w domach sztuczne choinki. W Rio de Janeiro na jeźdźcu Rodrigo de Freitas od kilkunastu lat ustawiana jest największa na świecie pływająca choinka. Budynek i ulice ubiera się w miliony światełek, miasta wyglądają o tej porze roku prze cudnie. W Brazylii wytworzyła się ciekawa tradycja związana z dziewięciodniową nowenną czyli rodzinną modlitwą przed Bożym Narodzeniem, podczas której silnie akcentowana jest potrzeba dzielenia się z najuboższymi, dlatego ostatnie spotkanie odbywa się w kościele, do którego każdy przynosi jakiś dar dla biednych. Najważniejszym momentem świąt jest Missa da Galo, czyli Msza św. Koguta – sprawuje się ją w wigilię między godziną 20.00 a 22.00. Nawiązuje ona do opowieści jakoby w noc narodzenia Jezusa głośno zapiał kogut. Głównymi daniami świątecznymi są: pieczony indyk, suszone owoce i pieczone kasztany. Po kolacji krewni wymieniają się prezentami. Na południu Brazylii, w Kurytybie, kultywowana jest tradycja oryginalnego Koncertu Bożonarodzeniowego. Na Palácio Avenida sto czterdzieści dzieci, stojących po jednym w każdym oknie budynku tworzy chór, który śpiewa kolędy i pieśni o narodzeniu Chrystusa. Cały budynek przystrojony jest tysiącami światełek. Brazylijskie prawo pracy pociesza przed świętami każdego pracownika dodatkową, trzynastą pensją w grudniu.

Francja

Francuskim zwyczajem jest, aby rozpocząć Boże Narodzenie od szampana – to aperitif, który pobudza apetyt. Następnie zjadamy się pasztetem strasburskim (Foie Gras) i ostrygami – opowiada Elodie Mura z Education First we Francji. Podczas deseru na francuskich stołach nie może za-



braknąć także bożonarodzeniowego polana (Bûche de Noël), czyli popularnej, francuskiej rolady świątecznej, która przypomina pień drzewa. Jest to biskoptowa rolada obłana czekoladowym kremem.

Meksyk

Kiedy zbliżają się święta Bożego Narodzenia główna uwaga skupia się na imprezie Posadas. Wspólnie z sąsiadami, przyjaciółmi i rodzinami zbieramy się i świętujemy – mówi Daniel Molina z Education First w Meksyku. Meksykanie przez dwanaście dni poprzedzających święta świętują, tańczą, jedzą i śpiewają. Najbardziej charakterystyczna dla tego wydarzenia jest pinata, czyli zabawa polegająca na strąceniu specjalnie przygotowanej kuli wypełnionej przeważnie słodyczami, których uczestnicy starają się zebrać jak najwięcej.

Stany Zjednoczone

W Stanach Zjednoczonych podczas odpakowywania prezentów należy być ubranym w piżamę ze świątecznymi wzorkami. Za oceanem dzieci o poranku szukają prezentów świątecznych pod choinką.

Niemcy

Do nowoczesnej niemieckiej świątecznej tradycji należy wspólne oglądanie dramatów kostiumowych z trylogii z lat 50-tych na temat austriackiej cesarzowej Elżbiety „Sissi”.



Jacek Malczewski: Wigilia

Hiszpania

W Hiszpanii dwa dni przed Bożym Narodzeniem Hiszpanie zbierają się z dziesiątkami kuponów do największej w roku loterii „EL Gordo”. Wszyscy wspólnie oglądają przebieg loterii i sceny szczęśliwych zwycięzców, które pokazywane są w programach telewizyjnych w ciągu dnia.

Rosja

W Rosji nowoczesnym zwyczajem świątecznym jest oglądanie filmów z czasów sowieckich „The Irony of Fate” („Ironia losu”) oraz „Moscow doesn't believe in tears” („Moskwa nie wierzy łzom”).

Japonia

Chociaż w Japonii Święta Bożego Narodzenia nie są specjalnie obchodzone, to w okresie świątecznym Japończycy tradycyjnie udają się na posiłek do... KFC. Ten zwyczaj wywodzi się od kampanii marketingowej tej sieci fastfoodów z 1974 roku: „Kurisumasu ni wa kentakkii”, czyli „Kentucky na Święta Bożego Narodzenia”.

Wiersze o Bożym Narodzeniu

Jest cicho. Choinka płonie.
Na szczycie cherubin fruwa.
Na oknach pelargonie,
blask świeczek złotem zasnuwa,
a z kąta, z ust brata płynie
kolęda na okarynie:
Lulajże, Jezuniu...

Konstanty Ildefons Gałczyński

Podzielić się opłatkiem,
powiedz mi, co to znaczy?
To dobrze życzyć innym
I wszystko im przebaczyć.
Przy wigilijnym stole
niech obcy gość zasiędzie.
W twoim rodzinnym kole –
przy opłatku, kolędzie.

Mieczysława Buczkówna, „Przy Wigilii”

Jest w moim kraju zwyczaj, że w dzień wigilijny,
przy wejściu pierwszej gwiazdki wieczornej na niebie,
ludzie gniazda wspólnego łamią chleb biblijny,
najtkliwsze przekazując uczucia w tym chlebie.
Ten biały kruchy opłatek, pszenna kruszyna chleba,
a symbol wielkich rzeczy, symbol pokoju i chleba.
Na ziemię w noc wtuloną, Bóg schodzi jak przed
wiekami.
Braćmi się znowu poczyńmy, przebaczymy krzywdy,
gdy trzeba.
Podzielmy się opłatkiem, chlebem pokoju i nieba.

Cyprian Kamil Norwid, „Opłatek”

Bożego Narodzenia
ta noc jest dla nas święta.
Niech idą w zapomnienia
niewoli gnuśne pęta.
Daj nam poczucie siły
i Polskę daj nam żywą,
by słowa się spełniły
nad ziemią tą szczęśliwą.

*Stanisław Wyspiański, „Modlitwa Konrada”
(fragment) z dramatu „Wyzwolenie”*

Sprostowanie

W poprzednim numerze wkradły się błędy w notkach biograficznych:

1. Maria Epstein 1875- 1969, a w tekście: zmarła w 1947 r.
2. Maria Hadera 1894-1991, w tekście: urodzona 1901 r.

Jest taki dzień, bardzo ciepły choć grudniowy;
dzień, zwykły dzień, w którym gasną wszelkie spory.
Jest taki dzień, w którym radość wita wszystkich,
dzień, który już każdy z nas zna od kołyski.
Niebo – ziemi, niebu – ziemia,
wszyscy – wszystkim ślą życzenia,
drzewa – ptakom, ptaki – drzewom,
mgnienie wiatru – płatkom śniegu.
Jest taki dzień, tylko jeden raz do roku.
Dzień, zwykły dzień, który liczy się od zmroku.
Jest taki dzień, gdy jesteśmy wszyscy razem.
Dzień, piękny dzień dziś nam rok go składa
w darze.
Niebo – ziemi, niebu – ziemia,
wszyscy – wszystkim ślą życzenia,
a gdy wszyscy usną wreszcie,
moc igliwia zapach niesie.

Seweryn Krajewski



MAGIA WIGILIJNEGO WIECZORU

Bożena Pawłowska

Wigilia to jeden, szczególny wieczór w roku, w którym w wyjątkowy sposób ulegamy tradycji. Zgodnie z przekonaniem w tym dniu niczego nie można pożyczać ani klócić się, bo wszystko co wydarzy się w wigilię będzie miało wpływ na to jaki będzie kolejny rok. Kichnięcie w dzień wigilijny oznaczało w przeszłości zdrowie przez cały rok. Dawniej wierzono, że jeśli tego dnia przyjdzie pierwszy do domu mężczyzna będziemy mieli szczęście, jeśli pierwsza przyjdzie kobieta zwiastowało to niepowodzenie.

Wiele osób uważa, że w Wigilię potrawy smakuja inaczej.

Potrawy wigilijne w przeszłości przygotowywano z dodatkiem rzepy wierząc, że to uchroni przed bólem. Przed wieczerzą spożywano jabłka, które uchroniły przed chorobami gardła oraz czosnek,

który zapobiegał dolegliwościom bólowym zębów. Kolacja wigilijna zwana była „postnikiem”, „pośnikiem”, „kolendą”, „Pańską Wieczerzą”. Z czasem przyjęła się nazwa „wigilia” od słowa łac. „vigiliare” – czuwać. Składała się dawniej tylko z postnych potraw. Ilość przygotowywanych potraw wigilijnych na przestrzeni lat była różna. Nieparzysta liczba potraw miała zapewniać urodzaj i dobrą pracę w kolejnym roku. Wskazane było skosztowanie każdej z potraw, aby nie zabrakło którejś z nich podczas następnej wieczerzy.

Wiele pań domu na tę świąteczną kolację przygotowuje biały obrus a pod nim sianko – symbol miejsca narodzenia Chrystusa i siana w żłóbku oraz 12 potraw świątecznych – symbolizujących 12 apostołów.

W przeszłości w domach magnatów podawano 13 potraw, w dworach szlacheckich 11 dań. U mieszczan na wigilijnym stole królowało 9 przysmaków wigilijnych na cześć 9 chórów anielskich, w domach chłopskich przygotowywano 7 potraw, co symbolizowało 7 dni tygodnia.

Na stole wigilijnym nie mogło zabraknąć przede wszystkim opłatka, symbolu wybaczenia innym, pojednania i życzenia wszelkiej pomyślności.

Dzielenie się nim jest najważniejszym momentem wieczerzy. Dawniej na Kresach Lwowskich i Podhalu opłatek smarowano miodem.

Wiktuały podawane dawniej na stół wigilijny uwzględniały płody rolne pochodzące z pól, lasów oraz rzek i jezior:

- z lasu pochodziły – grzyby, miód,
- z pola, sadu i ogrodu – kasze, zboża, jarzyny, owoce, olej,
- z rzek i jezior – ryby.

Na stole tego wieczora pojawia się taka różnorodność dań, m.in.:

- zupy: barszcz czerwony z uszkami (barszcz to ulubiona polewka Polaków nazwany jest także polską zupą narodową), grzybowa czy migdałowa,
- ryby: karp w galarecie i smażony, w sosie szarym z karmelu, żółty z dodatkiem szafranu, biały z dodatkiem chrzanu, śledź w oleju,
- pierogi z kapustą i grzybami, kapusta z grzybami i z grochem,
- kluski z makiem, kompot z suszu, kasza jagłana, piernik, jabłka i orzechy, śliwki suszone.

W różnych rejonach Polski kolację wigilijną przygotowuje się nieco inaczej. Według tradycji w różnych regionach podawano na wieczerzę inne miejscowe przysmaki:

- **na Mazowszu** – placki pszenne i kaszę jagłaną z olejem,
- **w Wielkopolskim** – siemieniotkę czyli zupę z konopi z dodatkiem cebuli i kaszy jaglanej, kluski z sokiem z kapusty kiszzonej, kluski z faryną (z ciemnym cukrem lub miodem),
- **na Podlasiu** – potrawy z olejem lnianym, kisiel z mąki owsianej, kapuśniak z suszonymi śliwkami,
- **w Zamojskiem** – gołąbki z kaszą gryczaną,
- **na Podhalu** – kluski z ziemniaków polane miodem, kapusta z ziemniakami, bób, groch i kołacz z mąki razowej,
- **w Małopolsce** – zupa wodzianka przyrządzana na czosnku i wodzie z dodatkiem masła i bułki lub barszcz śliwkowy z ziemniakami,
- **na Śląsku** przygotowuje się 15 potraw m. in. moczka tj. piernik zamoczony w wodzie z do-

datkiem migdałów, orzechów, rodzynek, podawany na zimno lub ciepło, oraz makówki czyli mak zalany gotującym mlekiem z dodatkiem masła cukru, w którym moczy się bułkę,

- **w Wschodniej Polsce** – bliny z rybą lub na słodko z cukrem i ze śmietaną, i kutię. Zawarta w kutii pszenica symbolizuje życie, miód oznacza czystość i walkę ze złymi mocami, a mak uspokojenie.

Inaczej wieczerzę wigilijną przygotowywano **na Warmii i Mazurach** – tu nie przestrzegano postu, podawano gęś pieczoną i kielbasę.

W Polsce zniesiono obowiązek postu wigilijnego w 2003 roku.



W innych krajach nie przestrzega się na ogół postnego przygotowania specjałów wigilijnych:

- **w Niemczech** podaje się w tym dniu kielbaski, sałatkę ziemniaczaną,
- **w Austrii** w zależności od regionu w Wiedniu podaje się karpia, ale w Karyntii pieczoną kaczkę,
- **w Danii** – ryż z owocami i przyprawami.

Obecnie wieczerza wigilijna ma odmienny charakter niż jeszcze kilkanaście lat temu. Na naszych stołach pojawiają się owoce morza, łosoś, owoce południowe.

Przepisy na 2 wigilijne specjały:

Łosoś Marynowany

Składniki: 1 kg łososa, 3 szklanki wina białego, 3 cytryny, 3 cebule, 3 marchewki, pół selera, 3 listki laurowe, po 3 ziarenka pieprzu i ziela angielskiego, 3 łyżki oliwy lub oleju, do smaku estragon i rozmaryn.

Sposób wykonania:

Marynata: w małej ilości wody zagotować seler, marchew, pozostałości z ryby – następnie przecedzić.

Ugotowane warzywa pokroić w plastry, zalać winem, sokiem z cytryny, dodać przyprawy, pokrojoną w plasterki cebulę i zioła oraz precedzony wywar z ryby. Gotować aż cebula zmięknie. Marynatę przestudzić.

Łososia oczyścić ze skóry i ości, umyć pokroić w plastry i nasolić. Nasolonego łososia przesmażyć na oleju ostrożnie i delikatnie aby się nie rozpadł. Usmażoną rybę ułożyć w naczyniu i zalać przestudzoną marynatą. Przykryć gazą i przechowywać w lodówce ok. 48 godzin. Obracać co 12 godzin. Podawać łososia przyozdobionego cebulką, marynowanymi warzywami, natką pietruszki lub koperkiem. Można podać łososia z sosem musztardowym.

Jak wykonać taki sos? Należy wziąć 100 ml musztardy o słodkim smaku, 2 łyżki stołowe cukru, 1 łyżeczkę soli, 2 łyżki stołowe octu lub soku z cytryny, 2-3 szczypty mielonego białego pieprzu, 100 ml oleju słonecznikowego ale nie z oliwek! oraz posiekany świeży koperek. Wymieszać składniki sosu oprócz koperku i oleju. Cały czas mieszając wlewać ostrożnie i powoli olej. Na końcu dodać koperek.

Wigilijny kisiel migdałowy

Składniki: 200 g migdałów, 1 łyżeczka soku pomarańczowego, 200 g cukru, 2 łyżki mąki ziemniaczanej.

Sposób wykonania:

Migdały sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki i utłuc skrapiając sokiem z pomarańczy. Po utłuczeniu zalać 2 szklankami wrzącej wody dokładnie wymieszać i przecisnąć przez płótno. Pozostałą masę utłuc, zalać 1 szklanką wody i jeszcze raz przecisnąć przez sito. 2 szklanki powstałej zawiesiny zagotować z cukrem. Pozostały ostudzony płyn rozprowadzić mąką ziemniaczaną i wlać na gotujący, osłodzony płyn migdałowy stale mieszając. Wylać kisiel do salaterek.

Czasem przywołujemy wspomnienia z dzieciństwa jak to nasze babcie, mamy czy ciecie przygotowywały wiktuały wigilijne. Niejednokrotnie smak i rodzaj tych potraw rozpamiętujemy jako legendę rodzinną. Chociaż czasy nadal zmieniają się w wielu domach według tradycji w Wigilię zjadamy orzechy jako symbol mądrości oraz po-

zostawiamy w portfelu łuskę wigilijnego karpia na znak pomyślności materialnej.



SYLWESTER

Bożena Pawłowska

Sylwester (*tlusta wigilia*) – wigilia Nowego Roku, dzień poprzedzający Nowy Rok – 31 grudnia (imieniny Sylwestra; w Kościele katolickim, jako wspomnienie liturgiczne papieża Sylwestra I), kiedy to świętuje się koniec starego roku i początek nowego, stanowiąca okres hucznych zabaw i bali, toastów, sztucznych ogni, petard.

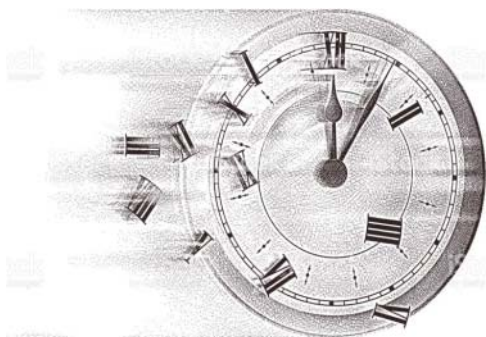
Tańce, szampan, fajerwerki, muzyka i całonocna szalona zabawa, z tym większości z nas kojarzy się sylwestrowa noc, w czasie której żegnamy stary i witamy nowy rok. Ale czy zastanawialiśmy się, dlaczego właśnie tak hucznie witamy nadejście Nowego Roku? Okazuje się, że historia sylwestra sięga starożytności, choć miały nieco inny charakter.

Samo święto pożegnania starego i powitania nowego roku narodziło się dopiero na przełomie

XIX i XX wieku. Początkowo obchodzono je tylko w bogatszych warstwach społeczeństwa, stopniowo zwyczaj przedostawał się do życia uboższych ludzi. Na początku XX wieku pojawiły się lokalne zwyczaje przeżywania nocy sylwestrowych. Na przykład w Danii zeskakiwano z krzesła o północy, a w Hiszpanii od 1909 wraz z każdym uderzeniem zegara zjada się jedno winogrono. W wielu państwach tradycyjnym trunkiem jest wtedy szampan.

Słowo „sylwester” wywodzi się z języka łacińskiego, w którym to imię Silvestris, oznacza człowieka dzikiego, żyjącego w lesie. Historia tego święta sięga czasów starożytnych. Często porównuje się je do greckich Dionizji – obchodów ku czci Dionizosa, boga winnej latorośli.

Z pewnością wielu z was zna powiedzenie „Idzie nasz nowy roczek, stary w cień uchodzi”. Około 600 r. p.n.e. Grecy personifikowali nowy rok jako małe dziecko – symbol początku. To właśnie podczas hucznych procesji na cześć Dionizosa, paradowano z dziećmi w koszyku, świętując odrodzenie się ducha płodności. Również mieszkańcy Egiptu utożsamiali początek z niemowlęciem. Początkowo chrześcijanie odrzucali ową symbolikę. Z czasem jednak zaakceptowano ją również w tej religii. Do dziś zachowało się stare przysłowie „Jaki Nowy Rok, taki cały rok”.



Według innych wierzeń, sylwester ma pochodzenie mitologiczne. Jak głosi legenda, grecka wróżka Sybilla przepowiedziała, że w roku 1000 nastąpi koniec świata. Zagłady dokonać miał uwięziony w lochach Watykanu smok Lewiatan. Wśród ludności krążyła historia o tym, jak w 317 roku papież Sylwester I uwięził bestię w lochach Watykanu. Sybilla twierdziła, że potwór wybudzi się z wielowiekowego snu i w nocy z 999 na 1000 rok zniszczy istniejącą cywilizację. Gdy zbliżał się przepowiadany czas spełnienia wróżby, w Watykanie urzędował papież Sylwester II. Nie tylko ludność Rzymu, ale cała Europa w napięciu, strachu i przerażeniu oczekiwała nadejścia pamiętnej nocy. W społeczeństwie zrodziło się logiczne skojarzenie, że skoro Sylwester I uwięził smoka, to Sylwester II będzie tym, który go uwolni. Zatrwożeni ludzie oczekiwali na zagładę. Niektórzy chowali się w domach, inni modlili się, a jeszcze inni odprawiali religijne pokuty. Wybiła północ, lecz Lewiatan się nie pojawił, a świat nadal istniał. Szczęśliwi i uradowani ludzie wybiegli na ulice miast, by świętować kolejny Nowy Rok. Rozpacz zamieniła się w bezgraniczną euforię, której towarzyszyły śpiewy i tańce, lały się strumienie wina. Wówczas po raz pierwszy papież Sylwester udzielił błogosławieństwa „Urbi et Orbi – Miastu i Światu”. Odtąd nazwy wszystkich zabaw i balów odbywających się na przełomie grudnia i stycznia, pochodzą od imienia tego papieża.

W Polsce obrzędy sylwestrowe pojawiły się dopiero w XIX wieku. Przybyły one do nas z Europy Zachodniej. Początkowo Sylwestra świętowały jedynie bogatsze warstwy społeczeństwa. Arystokracja witała

nowy rok toastem Tokaja – białego, deserowego winna pochodzącego z Węgier. Aby przegonić Stary Rok strzelano z bicia. Ziemianie natomiast polowali, strzelali z batów na szczęście, składali życzenia i ucztowali w gronie rodziny. Z sylwestrem związane są liczne ludowe tradycje, np.: wypiekanie „bochniaczków i szczodraków” (chlebów i bułeczek). Przyносяcym zdrowie, szczęście i pomyślność pieczywem obdarowywano domowników. Gospodarz nie mógł zapomnieć o żadnym z gości, dlatego specjalnie dla nich wypiekał tzw. „gościńce”. Nowy Rok starano się obchodzić w radosny sposób – dzieci robiły sąsiadom psikusy i uczestniczyły w urządzanych po obiedzie kuligach. W ziemiańskich dworach kultywowano także ludowe zwyczaje według jednego z nich, nawiązującego do Wigilii Bożego Narodzenia, w Nowy Rok należało wystrzegać się różnych czynności, które uznawano za nieprzyjemne. Obawa przed wykonywaniem ich w najbliższej przyszłości była związana z popularnością porzekadła: „Jaki Nowy Rok, taki cały rok”. Zwyczaj witania Nowego Roku szampanem pojawił się w Polsce dopiero w okresie powojennym. W tamtych czasach z nocą sylwestrową związanych było wiele różnych przesądów, na przykład dotyczących pierwszego gościa, jaki w Nowym Roku wejdzie do domu. Młode dziewczęta lały wtedy wosk, aby dowiedzieć się, co przyniesie im nadchodzący rok. Tradycje się zmieniły i dziś już mało kto wie, jak obchodzono sylwester w dawnych czasach. Wróżby i polowania zastąpiono kolorowymi fajerwerkami, a zamiast Tokaja pijemy szampana. Jednak bez względu na upływ czasu, sylwester wciąż kojarzy się i będzie się nam kojarzył z radością, tańcami, muzyką, balem, szaleństwem i zabawą do białego rana.

Na Nowy Rok

Słyszycie! Północ już bije,
Rok stary w mgły się rozwiewa,
Jak sen przepada...
Krzyczymy: Rok nowy niech żyje!
I rwijmy z przyszłości drzewa
Owoc, co wiecznie dojrzewa,
A nie opada...
Uderzmy w kielichy z winem
I bratnie podajmy dłonie,
Wszakże już czas!
Choć różni twarzą lub czynem,
Niech nas duch jeden owionie,
Niech zadrży miłością w łonie
I złączy nas!....

Adam Asnyk (fragmenty)

Źródło: <http://niepoprawni.pl/blog/477/poeci-polscy-na-nowy-rok>

ŚWIĘTA JAK JEŚĆ, BY NIE PRZEJEŚĆ SIĘ I NIE PRZYTYĆ

Bożena Pawłowska

Minęły już czasy, kiedy tylko, raz w roku, na świątecznym stole pojawiały się smakowite rarytasy. Wówczas trudno było nie objadać się nimi w nadmiarze. Obecnie wszystkie produkty są dostępne w sklepach na co dzień. Ale przecież tylko w święta, niektóre potrawy smakują szczególnie np.: karp czy pierogi.

W czasie świąt niczego nie należy sobie odmawiać, wystarczy tylko wprowadzić w życie kilka rozsądnych wskazówek, które sprawią, że będziemy czuli się zdrowo i dobrze.

- Rano w dniu Wigilii zjedzmy lekką przekąskę, którą popijemy ziołową herbatką.
- Na świąteczne spotkanie nie wychodzimy głodni.
- Tuczące składniki świątecznych potraw zastąpmy lekkimi składnikami np.: barszczyk przygotowujemy nie na rosole tylko na wywarze warzywnym, zupę rybną czy grzybową podajemy czystą bez zaprawiania lub zaprawioną jogurtem, śledzie schowajmy pod pierzynkę nie śmietanową tylko jogurtową.
- Do sałatek lepiej dodać jogurt niż śmietanę lub majonez.
- Lepiej piec, gotować niż smażyć. Ryby zamiast smażenia w głębokim tłuszczu możemy podać w postaci gotowanej, pieczonej czy grillowanej.
- Używajmy dużo przypraw ziołowych np.: majeranku, cynamonu bądź chrzanu bowiem one przyspieszają przemianę materii.
- Do ciast i deserów dodawajmy jogurt czy owoce zamiast śmietany, słodkich powideł czy polew czekoladowych.
- Nie przesadzajmy z łakociami (tłuszcz w połączeniu z cukrem szybciej się odkłada).
- Pamiętajmy, że słodczyce zjadane na pusty żołądek zwiększają apetyt.
- Zamiast słodczych do przegryzki postawmy na stole orzechy czy owoce.
- Deseru nie zjadajmy bezpośrednio po obiedzie (dajmy czas na strawienie dwudaniowego obiadu).
- Unikajmy całodziennego przesiadywania przy suto zastawionym stole.
- Rozłóżmy degustację na kilka godzin (nie musimy skosztować wszystkiego na raz).
- Nakładajmy na talerz niewielkie ilości potraw

(jedzmy raczej częściej, w małych ilościach, niż rzadziej i za dużo).

- Nie dosalajmy potraw.
- Pijmy co najmniej 1,5 – 2 litrów płynów dziennie.
- Wybierzmy się na rodzinny spacer co najmniej 30 minutowy. Ruch sprawi, że dotlenimy się, pocujemy się lepiej i pozbędziemy się zbędnych kalorii.



Przeciętne dzienne zapotrzebowanie kaloryczne dla dorosłej osoby wykonującej umiarkowaną pracę wynosi:

- dla kobiet – 2400 – 2800 kcal,
- dla mężczyzn – 2800 – 3200 kcal,

Przy pracy lekkiej:

- dla kobiet – 2100 – 2300 kcal,
- dla mężczyzn – 2400 – 2600 kcal.

Przykładowe zestawienia kaloryczne świątecznych potraw:

- Zupa grzybowa talerz 200 ml, zabieleną – 100 kcal, czysta – 30 kcal,
- Barszcz z uszkami – talerz 200 ml – 100kcal,
- Kapusta z grochem porcja 100 g – (3 łyżki) – 200 kcal,
- Kapusta z grzybami porcja 100 g (3 łyżki) – 80 kcal,
- Bigos porcja 100 g (3 łyżki) – 112 kcal,
- Śledź w śmietanie porcja 50 g – 90 kcal,
- Śledź w oleju porcja 50 g – 208 kcal,
- Karp gotowany na parze porcja 100 g – 130 kcal,
- Karp smażony porcja 100 g – 180 kcal,
- Karp w galarecie porcja 100 g – 55 kcal,

- Ryba po grecku porcja 100 g – 80 kcal,
- Schab pieczony porcja 50 g (1 plaster) – 145 kcal,
- Pasztet pieczony 1 plaster – 30 g – 108 kcal,
- Ziemniak 1 szt. średniej wielkości – 65 kcal,
- Chleb pszenny kromka – 75 kcal,
- Kompot z suszu 100 ml – 200 kcal,
- Kluski z makiem porcja 100 g (3 łyżki) – 300 kcal,
- Kutia 100 g – 250 kcal,
- Makowiec 1 mały kawałek 50 g – 170 kcal,

- Sernik 1 mały kawałek 50 g – 165 kcal,
- Piernik z bakaliami 1 mały kawałek 50 g – 170 kcal,
- Czerwone wino wytrawne 1 kieliszek 100 ml – 68 kcal,
- Białe wino półwytrawne 1 kieliszek 100 ml – 81 kcal,
- Szampan kieliszek 100 ml – 76 kcal,
- Wódka kieliszek 40 ml – 90 kcal,
- Wino słodkie kieliszek 100 ml – 155 kcal.

ZERO WASTE – CZY MOŻLIWE JEST ŻYCIE BEZ ŚMIECI?

Martyna Bójko

Kiedy w 2006 roku Bea Johnson z Kalifornii postanowiła drastycznie ograniczyć ilość produkowanych przez jej czteroosobową rodzinę odpadów, nikt jeszcze nie słyszał o Zero Waste, czyli życiu bez śmieci. Styl życia państwa Johnson uważano za pionierski, a tymczasem oni sami uważają, że nie robią nic nowatorskiego, tylko wracają do stylu życia sprzed kilku pokoleń. Nasi dziadkowie zdecydowanie mniej konsumowali – kupowali mniej ubrań, mniej sprzętów, mniej jedzenia. W konsekwencji produkowali mniej odpadów. Świetnie też radzili sobie bez plastików, które są zmorą naszych czasów, i z powodzeniem używali wielorazowych opakowań. Produkcja odpadów to nie tylko proste codzienne wyrzucanie śmieci do kosza, to także kupowanie w nadmiarze rzeczy, które kiedyś służyły „aż do zderzenia”, a teraz co najwyżej dwa sezony, bo potem zmienia się moda. W konsekwencji dużo częściej wyrzucamy ubrania i buty, ale także różne akcesoria, których używamy w domu.

Nie chcemy zarastać niepotrzebnymi przedmiotami – mówi Bea Johnson w wywiadzie dla Gazety Wyborczej – Jeżeli kupuję kolejną parę butów, to po to, żeby zastąpić poprzednią. Coś, co już nie może zostać naprawione, zostaje oddane do recyklingu. Większość moich ubrań pochodzi z lumpeksu. Dzięki temu nie zwiększam zbytecznie zapotrzebowania na produkcję kolejnych rzeczy. Zdecydowaliśmy się na ten krok w 2006 roku i po dwóch latach nasze życie kompletnie się odmieniło. Stało się zupełnie bezśmieciowe.

Zapewne nie każdy jest gotowy na to, żeby generować rocznie jedynie słoik śmieci, jak w przypadku rodziny Johnsonów, jednak na pewno warto pomyśleć o bardziej świadomym podejściu do kwestii produkowania odpadów. Zwłaszcza że nasza pla-

neta mierzy się teraz z coraz poważniejszymi konsekwencjami produkcji ogromnej ilości plastiku.

– Co roku **KAŻDY** mieszkaniec Europy i Ameryki Północnej wytwarza średnio około 100 kg plastikowych śmieci, a wszyscy na świecie wytwarzamy ich ponad 340 mln ton – donosi portal Crazy Nauka. Nie lepiej jest z marnowaniem jedzenia. Badania pokazują, że około jednej trzeciej żywności produkowanej na świecie nie jest zjadana, ale trafia do



śmieci. Jedzenie wyrzucają nie tylko sklepy czy dyskonty, ale także my. Za dużo kupujemy, źle przechowujemy, za dużo nakładamy sobie na talerze i w konsekwencji każdy Polak wyrzuca rocznie średnio 52 kg żywności wartej około 900 zł.

Co zrobić, żeby mniej śmieci?

Mamy dużo łatwiej niż Bea Johnson, która sama powoli dochodziła do tego, jak ograniczać produkcję niepotrzebnych śmieci. Teraz jest wiele poradników pozwalających zredukować ilość odpadów, także w języku polskim. Jeśli nie chcemy kupować książek, żeby nie zużywać niepotrzebnie papieru, Internet

jest również kopalnią wiedzy na temat Zero Waste. Na przykład na stronie Polskiego Stowarzyszenia Zero Waste poza wieloma praktycznymi radami, jak żyć bezśmieciowo, jest też krótka lista podstawowych zasad, od których powinniśmy zacząć:

Bezśmieciowe życie sprowadza się w praktyce do konsekwentnego stosowania kilku zasad, tak zwanych pięciu eRek (5R).

1. **Refuse (odmawiaj)** – nie gódź się na zbędne zanieczyszczenia, odmawiaj ulotek reklamowych, jednorazowych opakowań, a także wszelkich produktów wyprodukowanych ze szkodą dla środowiska, generujących odpady i zanieczyszczenia.
2. **Reduce (ograniczaj)** – redukuj liczbę przedmiotów, prowadź możliwie minimalistyczne życie, otaczaj się tylko tym, czego faktycznie używasz i co jest ci niezbędne do życia.
3. **Reuse (używaj ponownie)** – nie stosuj rozwiązań jednorazowych. Używaj wielorazowych opakowań (na przykład słoika po ogórkach konserwowych używaj do robienia przetworów lub kupowania i przechowywania ryżu), termosów, naczyń, a nawet artykułów higienicznych (golarki na żyłki, kubeczka menstruacyjnego, pasty cukrowej do depilacji). Używaj ponownie także tego, co na pierwszy rzut oka jest już śmieciem (na przykład zasadź kwiatki w dziurawym garnku, zamiast kupować nową doniczkę albo szklaną butelkę po oleju dokładnie umyj, wyparz i zlej do niej domową nalewkę).
4. **Recycle (segreguj i przetwarzaj)** – zadbaj o to, żeby zbędne rzeczy zostały przerobione na coś pożytecznego. Segreguj śmieci (papier można przetwarzać 6-krotnie) i zanoś do stosownych punktów, przerabiaj co się da, nawet w domu (na przykład ze starego prześcieradła uszyj materiałową torbę na zakupy).
5. **Rot (kompostuj)** – kompostuj odpadki organiczne, otrzymując z nich energię lub naturalny nawóz. Używaj przedmiotów, które po zużyciu mogą trafić na kompost (na przykład drewniane szczoteczki do zębów czy konopnej myjki do naczyń).

Jak i gdzie kupować?

Oczywiście pozostaje pytanie, czy można zrealizować powyższe zalecenia, robiąc zakupy np. w supermarkecie. Nawet jeśli zabieramy ze sobą do sklepu własną torbę na zakupy, to przecież większość rzeczy na sklepowych półkach jest zapakowana przez producenta. Warto w tej sytuacji szukać

produktów, które są na przykład w papierowej torbie, nie zawsze mamy oczywiście taką alternatywę, ale zawsze warto sprawdzić, bo zwykle obok ryżu w foliowej torebce stoi taki w papierowej torbie. Kupując warzywa, nie musimy wkładać ich do jednorazowych torebek, które zaraz po przyniesieniu marchewki czy jabłek do domu wylądują w koszu na śmieci. Po zważeniu można przecież wrzucić je razem do płóciennej torby, i na nią nakleić wszystkie naklejki z ceną.

Dla entuzjastów życia bez śmieci powstają też sklepy, w których praktycznie wszystko zostanie zapakowane do wielorazowego pojemnika, który ze sobą przyniesiesz. Sklepy te oferują również produkty wielorazowego użytku, które zawsze kojarzyły nam się z jednorazowością, np. wielorazowe płatki higieniczne.

Co z jedzeniem?

Wyrzucanie jedzenia często nie kojarzy nam się tak bezpośrednio z zaśmiecaniem naszej planety, ponieważ jest przecież biodegradowalne i nie będzie leżało w ziemi prawie 400 lat jak plastikowa torba. Owszem, jednak pamiętajmy o tym, że często wyrzucamy na przykład przeterminowane albo zepsute jedzenie razem z opakowaniem, ponieważ nie mamy ochoty wyciągać spleśniałego serka z pudełka, które spędziło miesiąc w ciemnym zakamarku lodówki. Poza tym kupowanie zbyt dużej ilości jedzenia, a kupujemy na pewno za dużo, skoro je wyrzucamy, powoduje jego większą produkcję. A większa produkcja to większe zanieczyszczenie środowiska. Dlatego i w tej dziedzinie warto zmienić nawyki i zacząć na przykład od kupowania mniejszej ilości jedzenia. Pomoże w tym zrobienie listy zakupów i niechodzenie do sklepu z pustym żołądkiem, bo wtedy mamy tendencję do kupowania większej ilości produktów. Warto zadbać również o właściwe przechowywanie pożywienia, wędlina szczelnie owinięta folią na pewno krócej będzie świeża niż trzymana w pojemniku. Jeśli wiemy, że czegoś na pewno nie zdążymy zjeść, to warto to zamrozić. Nie należy również kurczowo trzymać się terminów przydatności do spożycia. Kilka dni przeterminowany jogurt na pewno nam nie zaszkodzi, a przynajmniej warto sprawdzić, czy jest jeszcze dobry, nim go wyrzucimy.

Segregujemy

Oczywiście nie zawsze nam się uda kupić ryż w papierowej torbie, trudno też kupić śmietanę czy mleko w innym opakowaniu niż plastikowe. Dlatego

warto przewidzieć w kuchni czy spiżarni miejsce, w którym będziemy segregować śmieci, wrzucając osobno plastik, papier, szkło i metal. Wiele osób decyduje się również na wyrzucanie osobno śmieci biodegradowalnych, resztek jedzenia itd. Do tego jednak warto mieć kompostownik, do którego będziemy mogli to wrzucać. O ile w miastach są już dostępne kosze do segregowania śmieci, to stosunkowo rzadko można spotkać kosze na odpady organiczne.

Czy warto?

Czy rzeczywiście warto wkładać tyle wysiłku w segregację śmieci? Czy to, że my ograniczamy ich produkcję, ma jakiegokolwiek znaczenie dla naszej planety, skoro inni tego nie robią? Na pewno warto. Pamiętajmy, że wszystkie zmiany zaczynają się od niewielkiej grupy ludzi, aby w następnym pokoleniu znacząco zwiększyć swój zasięg. Zanieczyszczenie środowiska jest realnym problemem, którego nie możemy ignorować, dla naszych dzieci segregacja śmieci i ich ograniczanie będzie już czymś naturalnym. A poza tym to się opłaca. Jak napisała Anna Stanisławska z Crazy nauka:

Nawet, jeśli wydaje się Wam, że skutek jest niezauważalny (a uwierzcie mi, w 99 proc. przypadków nie



jest), to chociaż pomyślcie o tym, że ma on przełożenie na Wasze oszczędności finansowe (!), no i pokazujecie w ten sposób swoim dzieciom czy sąsiadom, że istnieje inna droga niż marnowanie mnóstwa jedzenia i pławienie się w plastiku. A to zaprocentuje w przyszłości.

Źródła:

http://weekend.gazeta.pl/weekend/1,152121,18284522,Swiat_bez_smieci_Poznajcie_filozofie_zerowaste_i.html

<https://www.crazynauka.pl/jak-przestac-marnowac-jedzenie-i-surowce-wtorne-krotki-poradnik-dla-kazdego-z-nas/>

NADLUDZKA MEDYCyna – O PIELEŃNIARKACH W GETCIE WARSZAWSKIM

Martyna Bójko

Już było wiadomo, że coraz mniej jesteśmy zdolni do ratowania życia, a coraz bardziej stajemy się dawcami cichej śmierci

dr Adina Blady-Szwajger

Nosiły różowe sukienki, białe fartuchy i czepki, wszystko lśniąco czystością. Kiedy przemierzały szare ulice warszawskiego getta, wyglądały jak egzotyczne kwiaty.

W zeszłym roku minęła 75 rocznica wybuchu powstania w getcie warszawskim. Wspominamy heroiczną postawę powstańców, Korczaka idącego na śmierć z dziećmi, Szpilmana grającego w kawiarni Sztuka. Jednak mało kto pamięta o bohaterkach drugiego planu – pielęgniarkach, które w tym strasznym czasie ratowały życie, a kiedy już nie mogły ratować, pomagały godnie umierać. Często były to kilkunastoletnie dziewczyny, uczennice szkoły pielęgniarstwa, jedynej placówki edukacyjnej na terenie getta.

Żydowska Szkoła Pielęgniarstwa mieściła się w „najpiękniejszym gmachu w getcie” w budynku ubezpieczalni społecznej na rogu Mariańskiej 1 i Pańskiej 34. Pod koniec 1940 roku przeniesiono ją tam ze Szpitala Starozakonnych na Czystem, który znalazł się poza murami zamkniętej dzielnicy. Szkoła przy szpitalu powstała w 1923 roku, a od sierpnia 1939 roku kierowała nią Luba Blum-Bielicka, instruktorka pielęgniarstwa, żona działacza Bundu i powstańca w getcie warszawskim, Abraszy Bluma.

Mimo bardzo trudnych warunków, braku wody, prądu, żywności, lekarstw i szerzącej się epidemii tyfusu szkoła nie zawiesiła działalności i już



1 kwietnia 1940 roku przyjęto 11 nowych uczennic. W „Pamiętniku z getta warszawskiego” Henryk Makower napisał: *Szkoła pielęgniarska w dalszym ciągu działała w getcie pod kierunkiem siostry Bielickiej, koszt nauki i utrzymania – 150 zł miesięcznie*¹. Szkoła cieszyła się ogromnym zainteresowaniem i do kolejnego naboru zgłosiło się aż 400 chętnych, niestety warunki lokalowe pozwoliły przyjąć jedynie 32 osoby. Uczennice, które miały przeciętnie po 13-14 lat, zamiast dyplomów otrzymywały świadectwa szkolne. Te młode dziewczyny od razu musiały zmierzyć się ze straszną rzeczywistością chorych w getcie, odbywając praktyki w szpitalu dla dzieci im. Bersohnów i Baumanów na Siennej czy w zakaźnym przy ul. Stawki, a praktyki z pielęgniarstwa społecznego w Stacji Opieki nad Matką i Dzieckiem przy ul. Śliskiej, gdzie leczono dzieci z chorobą głodową, oraz w tzw. „punktach dla uchodźców”. Pracę tam wspomina doktor Adina Blady-Szwajger: *Dzień pracy coraz dłuższy, coraz większe zmęczenie pielęgniarek, które same staniając się na nogach, przemywały odleżyny, układały obrzęknięte ciała na boku, „podawały leki”*².

Jedną z uczennic szkoły była Alina Margolis, późniejsza żona Marka Edelmana, która tak wspomina to miejsce:

W korytarzu, na honorowym miejscu, wyraźnie widoczny, wisiał portret Florence Nightingale, Wielkiej Pielęgniarki, która miała być odtąd naszym ideałem. Żeby wejść do szkoły, trzeba było zadzwonić, otwierała dyżurna. Drzwi zasłonięte były grubą kotarą i kiedy wchodziło się za nią do środka, miało się uczucie, że cały świat na zewnątrz to inny świat,

*a my jesteśmy od niego oddzielone tą kotarą, tą ciszą na korytarzu, tym idealnym porządkiem. Nawet głód był innym głodem. (...) Dyrektorka zaprowadziła od razu żelazny rygor, zupełnie taki sam, jaki panował w Szkole od początku jej istnienia. Po prostu nie przyjęła do wiadomości, że Szkoła znajdowała się teraz w getcie*³.

Szkoła pielęgniarska to rzeczywiście był inny świat. Jej dyrektorka pilnowała, żeby uczennice nosiły czyste i schludne stroje, a szkoła pracowała niezmiennym rytmem. Wystarczyło jednak przekroczyć próg szpitala, w którym dziewczęta miały praktyki, by zobaczyć, z jakimi wyzwaniem te nastolatki musiały się zmierzyć. W pierwszych miesiącach funkcjonowania getta szpitale pracowały jeszcze w miarę normalnym trybem, choć brakowało lekarstw, to pacjenci trafiali do szpitala z powodu „normalnych” chorób, jak pisze w swojej książce pediatra, Adina Blady Szwajger:



Uczennice z gettovej szkoły pielęgniarskiej

*11 marca 1940 roku to był normalny, prawdziwy oddział. Z salami przeszkłonymi, żeby pielęgniarka mogła widzieć, co się dzieje, z białymi łóżeczkami przy białych ścianach i prawie normalnymi dziećmi ze zwykłymi chorobami. To było przecież jeszcze przed zamknięciem getta i te dzieci chorowały na zwykle dziecięce choroby. Tylko może zageszczenie było trochę większe, niż trzeba, i było trochę trudniej z jedzeniem*⁴.

Potem było coraz gorzej, coraz więcej pacjentów miało chorobę głodową, personel medyczny też był skrajnie niedożywiony. Wśród salowych poruszających

się z trudem na obrzękniętych nogach – wspomina Blady-Szwajger – wśród pielęgniarek pracujących bez oglądania się na rozkład po 10-12 godzin, poruszaliśmy się my, lekarze, w których rękach znalazły się tylko nędzne leki wstrzykiwane dożylnie w obrzęknięte ręce, ale i równie nędzne przydziały Jointu: 1/2 jajka w proszku, 1 dkg margaryny – skarby, których nie można było powierzyć konającym z głodu salowym nie dlatego, że nie były dostatecznie uczciwe, lecz dlatego, że nie można ich było narażać na męki pokusy⁵.

Wielka akcja

Latem 1942 roku rozpoczęła się wielka akcja wysiedleńcza. Niemcy wywozili mieszkańców warszawskiego getta do obozu zagłady. W tym czasie szpital Starozakonnych został przeniesiony do zabudowań przy ul. Stawki, tuż przy Umschlagplatzu, placu przeładunkowym, skąd wywożono Żydów do Treblinki. Niemcy pozwolili na otwarcie małego przychodni ambulatorium, pracowały w nim uczennice Szkoły Pielęgniarskiej, narażając życie dla ratowania przeznaczonych na śmierć, zwłaszcza dzieci, a czasem niosąc po prostu ulgę umierającym.

To, co się dzieje na Umschlagu teraz, gdy ratunku już nie ma żadnego i nikąd, nie daje się ująć w najmocniejsze ludzkie słowa. Sprowadzeni już wcześniej chorzy, dorośli i dzieci ze szpitalika, leżą opuszczeni w zimnych salach. Robią pod siebie i pozostają już tak w cuchnącej mazi moczu i kału. Pielęgniarki wyszukują w tym tłumie swoich ojców i matki i z dzikim jakimś błyskiem w oczach wstrzykują im dobrą śmierć dając morfinę. Czyjaś litościwa, lekarska ręka wlewa po kolei w rozpalone buzie obcych, chorych dzieci wodę z rozpuszczonym cyjankiem. Należy jej się cześć – oddaje swój cyjanek. Bo cyjanek – to teraz skarb najdroższy, nieodkupiony. Cyjanek oznacza cichą śmierć, ratuje przed wagonami.⁶

Pielęgniarki nie tylko pomagają cierpiącym na Umschlagplatzu, ale także starają się ratować przed wywózką:

Moi rodzice, tak jak większość wtedy w getcie, myśleli przede wszystkim o ratowaniu swoich dzieci – wspomina Olek Askanas. – Znaleźli pielęgniarkę, która miała przepustkę na wyjście z Umschlagplatzu. Takich przepustek było bardzo mało. Rodzice ją uprosili, żeby mnie wzięła ze sobą. Ojciec wyprowadził mnie ze szpitala i postawił na wysokiej, wielkiej i pustej lorze ciągniętej przez dwa konie. Tym pojazdem, razem z ową pielęgniarką, miałem wyjechać z piekła Umschlagplatzu do przedpiekła getta.⁷

Numerki życia

Kiedy rozpoczęła się wywózka do Treblinki, Niemcy przekazali Gminie Żydowskiej tak zwane numerki życia, które pozwalały uniknąć wywózki. Pewna pula trafiła również do szpitala dziecięcego na Siennej, i jego

dyrektorka, Anna Braude Hellerowa, była zmuszona rozdawać je personelowi, decydując, kto ma przeżyć, a kto pójść na Umschlagplatz. *Dostała numerki przełożona pielęgniarek, Tenenbaumowa – wspomina Marek Edelman, jeden z przywódców powstania w getcie warszawskim – Miała córkę Dedę, której dyrektorka nie dała numerka. Tenenbaumowa dała Dedzie swój numerki, powiedziała: „Potrzymaj chwilę, ja zaraz wrócę...”, poszła na górę i połknęła fiolkę luminalu.⁸*

Uczennice szkoły pielęgniarskiej również znalazły się na Umschlagplatzu razem z dyrektorką szkoły, Lubą, i jej dziećmi. Dzięki legitymacji o zatrudnieniu części z nich udało się uratować, a szkoła została przeniesiona na ul. Gęsią 33. Wywózka do Treblinki większości mieszkańców warszawskiego getta przypieczętowała los szpitala na Stawkach, który we wrześniu 1942 roku został zlikwidowany, w jego miejsce powstał szpital dla żydowskich robotników, pracujących w niemieckich zakładach produkcyjnych, tzw. shopach.



Także i w tym szpitalu pracowały uczennice Szkoły Pielęgniarskiej.

Niebawem, 18 stycznia 1943 roku, na teren szpitala wtargnęli SS-mani i bestialsko wymordowali chorych i rannych. Pozostałych przy życiu pracowników szpitala wywieziono.

Podczas powstania w getcie warszawskim, w końcu kwietnia 1943 roku resztki szpitala żydowskiego zostały spalone. Szkoła pielęgniarska, po dwudziestu latach działalności, definitywnie przestała istnieć, dzieląc los warszawskich Żydów. Zbyt późno rozpoczęto akcję ratowania pielęgniarek i większości z nich nie udało się przedostać na stronę aryjską.

Szkołę Pielęgniarstwa przy Szpitalu Starozaconych w Warszawie ukończyło 350 uczennic. Wojnę przeżyły 42, które wyjechały poza granice Generalnej Guberni, zwłaszcza do Związku Radzieckiego.

Dyrektorke szkoły – Lubie Blum – udało się uratować wraz z dziećmi dzięki kryjówce w piwnicy. Ukryła się po aryjskiej stronie, gdzie doczekała końca wojny. Jej mąż, Abrasza Blum, czołowy

działacz Bundu, zginął już po upadku powstania w getcie. Po wojnie Luba Blum pracowała jako dyrektorka żydowskiego domu sierot, a następnie kierowała Szkołą Pielęgniarstwa nr 3. Była wielokrotnie nagradzana za pełną poświęcenia pracę, m.in. w 1965 roku otrzymała prestiżową nagrodę przyznaną przez Międzynarodowy Komitet Czerwonego Krzyża – The Florence Nightingale Medal.

Przypisy:

- ¹ Henryk Makower „Pamiętnik z getta warszawskiego. Październik 1940 – styczeń 1943
- ² Adina Blady-Szwajger, I więcej nic nie pamiętam, Warszawa 2010, s. 67
- ³ Alina Margolis-Edelman, „Ala z Elementarza”, Londyn 1994
- ⁴ Adina Blady-Szwajger, I więcej nic nie pamiętam, Warszawa 2010, s. 38
- ⁵ Tamże, s. 56
- ⁶ M. Edelman, Getto walczy, Warszawa 1945, s. 42
- ⁷ http://www.dzieciholocaustu.org.pl/szab9.php?s=myionas_13.php
- ⁸ Hanna Krall, Zdążyć przed Panem Bogiem, Kraków 1997, s. 45

NAWIĄZANIE WSPÓŁPRACY Z POLSKIM TOWARZYSTWEM PIELEŃNIARSKIM



W siedzibie Warszawskiej Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w dniu 25 października 2018 roku podpisane zostało porozumienie z Polskim Towarzystwem Pielęgniarskim (PTP) dotyczące przekazania do siedziby Izby archiwalnych zbiorów Komisji Historycznej PTP. Na podstawie porozumienia WOIPiP będzie mogła korzystać ze zgromadzonych w archiwum zbiorów, organizować wystawy i publikować w biuletynie.



Umowa przechowania nr ____/2018

(zwana dalej „Umową”)

zawarta w Warszawie, dnia 25.10.18 2018 roku pomiędzy:

Warszawską Okręgową Izbą Pielęgniarek i Położnych z siedzibą w Warszawie, ul. Nowy Świat 63, 00-042 Warszawa, NIP: 525-14-12-932, REGON 12100301,

w imieniu której działają:

1. Anna Dudzińska – Przewodnicząca Okręgowej Rady Warszawskiej Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Warszawie
2. Helenę Falkowską – Skarbnik Okręgowej Rady Warszawskiej Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Warszawie,

zwaną dalej „Depozytariuszem” lub „WOIPiP”

a

Polskim Towarzystwem Pielęgniarskim z siedzibą w Warszawie, Al. Wł. Reymonta 8 lok. 12, 01-842 Warszawa, zarejestrowanym w rejestrze stowarzyszeń, innych organizacji społecznych i zawodowych, fundacji oraz samodzielnych publicznych zakładów opieki zdrowotnej w Krajowym Rejestrze Sądowym pod numerem KRS 0000065610,

reprezentowanym przez:

Heles - Gracyna Wojcik;

zwanym dalej „Deponentem” lub „PTP”

łącznie zwanymi dalej „Stronami”, a każda z osobna „Stroną”,

o następującej treści:

§1.

Przedmiot Umowy

1. Przedmiotem Umowy jest oddanie w depozyt dóbr stanowiących własność PTP, opisanych w wykazie stanowiącym załącznik nr 1 do Umowy (dalej: „Przedmioty depozytu”).
2. Przedmioty depozytu będą przechowywane w siedzibie WOIPiP lub jej komórek organizacyjnych.
3. WOIPiP ma prawo pierwszeństwa do korzystania z Przedmiotów depozytu w poniższym zakresie.

- a. używania Przedmiotów depozytu, w szczególności wykorzystywania ich w celach wystawienniczych, ekspozycyjnych, w tym w katalogach wystaw, materiałach promocyjnych (foldery, plakaty, fotografie), oraz w sieci Internet; za zgodą Komisji Historycznej
 - b. przenoszenia Przedmiotów depozytu w miejsce inne niż wskazane w ust. 2 na czas uzasadnionych zmian lokalowych lub gdy jest to konieczne z powodu okoliczności grozących ich zniszczeniem bądź utratą lub dla realizacji celów wystawienniczych;
 - c. użyczenia Przedmiotów depozytu innym instytucjom, osobom prawnym lub fizycznym.
- PTP oświadcza, że wyraża zgodę na używanie i użyczenie Przedmiotów depozytu w powyższym zakresie każdorazowo za zgodą Komisji Historycznej.

§2.

MA

CO SIĘ WYDARZYŁO?

W siedzibie Izby odbył się szereg spotkań z kandydatami na prezydenta m. st. Warszawy, na których zadawano kandydatom pytania o ich plany w odniesieniu do sytemu ochrony zdrowia ze szczególnym uwzględnieniem sytuacji pielęgniarek i położnych.

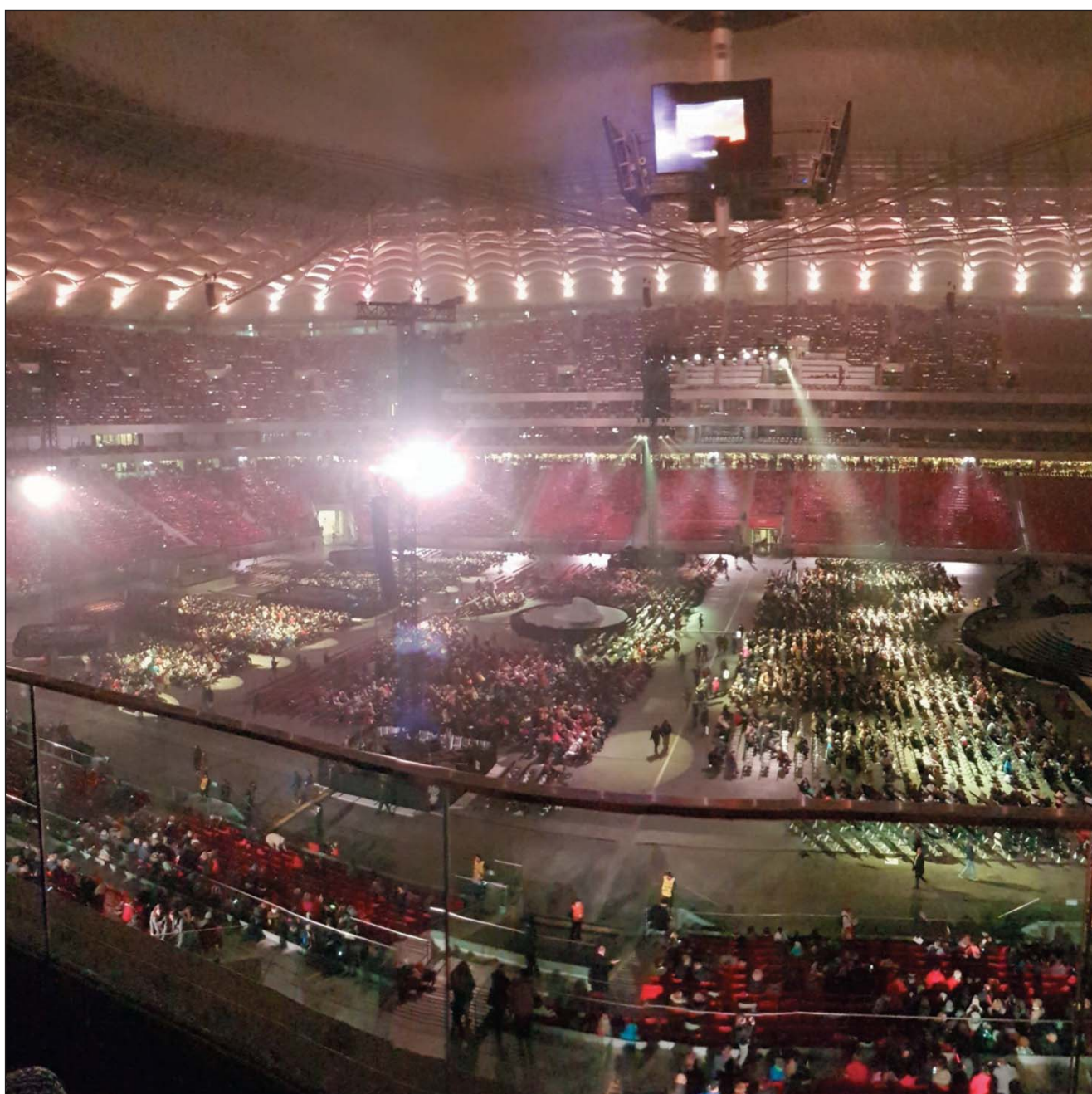


Podczas spotkań wszystkim kandydatom zadawano te same pytania:

1. Czy widzi Pan zagrożenia dla prawidłowej opieki nad mieszkańcami stolicy wynikające z braku pielęgniarek, w takich zakresach jak:
 - lecznictwo zamknięte,
 - medycyna szkolna,
 - szeroko pojęta podstawowa opieka zdrowotna.
2. Jaką rolę w zadaniach miasta związanych z ochroną zdrowia może i powinien Pana zdaniem odgrywać samorząd zawodowy?
3. W jakim zakresie i w oparciu o co zamierza Pan współpracować z WOIPiP?
4. Jakie działania zamierza Pan podjąć w celu uatrakcyjnienia zawodu pielęgniarki i położnej w zakładach, dla których miasto jest organem założycielskim?



Z okazji rocznicy odzyskania niepodległości pielęgniarki i położne brały udział w koncercie na PGN Narodowy.



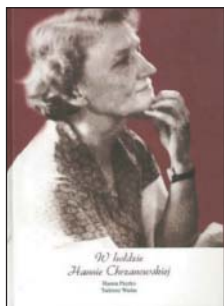
Poczet sztandarowy WOIPiP złożył wieniec pod Grobem Nieznanego Żołnierza podczas uroczystej zmiany warty.



Poczet uczestniczył też w paradzie, która odbyła się po złożeniu wieńców.



POLECANE LEKTURY



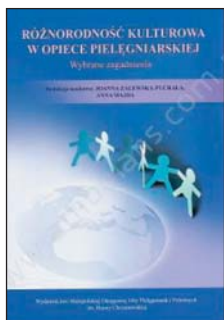
W hołdzie Hannie Chrzanowskiej. *Hanna Paszko, Tadeusz Wadas.*

Pozycja jest biografią Hanny Chrzanowskiej, która została błogosławioną 28 kwietnia 2018 r. Książka przybliża życie pielęgniarki będącej pionierką domowej opieki nad pacjentami oraz „pielęgniarstwa parafialnego”, które stworzyła wraz ówczesnym kardynałem Karolem Wojtyłą. Dzieło jest zapisem postawy Chrzanowskiej, jej filozofii oraz świadectwem jej dokonań.



„Dzieje pielęgniarstwa w Krakowie” *pod redakcją Kazimierza Zahradniczeka*

Można śmiało stwierdzić, że Kraków jest kolebką polskiego pielęgniarstwa tak więc dzieje pielęgniarstwa w Krakowie są dziejami naszego polskiego pielęgniarstwa. Czy warto czytać o historii zawodu i znać swoje korzenie? Odpowiedź może być tylko jedna. Książka dostępna na stronie krakowskiej Izby Pielęgniarek i Położnych.



„Różnorodność kulturowa w opiece pielęgniarstwie. Wybrane zagadnienia” *redakcja naukowa: Joanna Zalewska-Puchała, Anna Majda.*

Książka podejmuje bardzo aktualny problem, coraz częstszych kontaktów personelu pielęgniarstwowego z pacjentami z innych krajów i kultur bardzo odmiennych od naszej. Książka ma znaczenie poznawcze i praktyczne, a tym samym może z niej skorzystać nie tylko odbiorca, do którego jest ona skierowana zgodnie z tytułem, ale każdy, który poszukuje informacji niezbędnych do właściwego komunikowania się z innymi osobami o odmiennych kulturowo korzeniach. Oddzielnie uwzględniono problemy w opiece medycznej i społecznej wybranych grup uchodźców.

Książka przeznaczona przede wszystkim dla tych wszystkich, którzy z racji wykonywanych czynności zawodowych stają wobec konieczności kontaktu z przedstawicielami innych kultur.

Spis treści: Różnice kulturowe w postrzeganiu człowieka, Różnice kulturowe w komunikowaniu się ludzi, Cudzoziemcy w Polsce – prawo polskie wobec imigrantów i uchodźców, Konsekwencje imigracji i uchodźstwa, Problemy w opiece nad imigrantami i uchodźcami (Czeczeni, Białorusini, Afgańczycy, Wietnamczycy, Ukraińcy i Rosjanie, Hindusi).



O historii pierwszej warszawskiej szkoły dla pielęgniarek i losach absolwentek możemy przeczytać w dwutomowym wydaniu „**Pochylone nad człowiekiem**”. Książce napisanej przez absolwentki – książka powstała bowiem z ich wspomnień oraz zachowanych ksiąg szkolnych, dzienników, programów nauczania. To bogata historia powstania, funkcjonowania i znaczenia Warszawskiej Szkoły Pielęgniarstwa dla rozwoju pielęgniarstwa jako zawodu w Polsce. Być może jest szansa na nabycie książki w Polskim Towarzystwie Pielęgniarskim.

Podziękowania

Pani **Grażynie Dawidziuk** w związku z przejściem na emeryturę, najserdeczniejsze podziękowania za długoletnią, pełną zaangażowania pracę zawodową wraz z życzeniami zdrowia i wszelkiej pomyślności, składają: Zastępca Dyrektora ds. Pielęgniarstwa wraz z pielęgniarkami i położnymi Centrum Onkologii – Instytutu im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie

Pani **Marii Kawczyńskiej** w związku z przejściem na emeryturę, życzymy nowego pięknego życia, czasu spędzonego na samych przyjemnościach, odpoczynku, spełnienia marzeń oraz dobrego zdrowia. Dyrektor ds. Pielęgniarstwa oraz Koleżanki z MCLCHPiG w Otwocku

Pani **Barbarze Stefanów**, w związku z przejściem na emeryturę, serdeczne podziękowania za wieloletnią pracę, profesjonalizm, odpowiedzialność, życzliwość, koleżeńskość wraz z najlepszymi życzeniami zdrowia, pomyślności i radości z życia składają: Dyrektor ds. Pielęgniarstwa oraz Koleżanki z Oddziału VI Mazowieckiego Centrum Leczenia Chorób Płuc i Gruźlicy w Otwocku

Pani **Zofii Pyrze** w związku z przejściem na emeryturę serdeczne podziękowania za wieloletnią pracę zawodową, życzliwość, koleżeńskość, z najlepszymi życzeniami zdrowia, radości oraz wszelkiej pomyślności składa Zastępca Dyrektora ds. Pielęgniarstwa, Koleżanki i Koledzy z Mazowieckiego Centrum Leczenia Chorób Płuc i Gruźlicy w Otwocku

Koleżankom Pielęgniarkom: **Janinie Dębińskiej, Bożenie Niemirowskiej, Danucie Żochowskiej** w związku z przejściem na emeryturę dziękujemy za wieloletnią pracę zawodową, profesjonalizm, życzliwość, koleżeńskość, wspólnie przepracowane lata, oddanie pacjentom, wraz z najlepszymi życzeniami zdrowia, pogody ducha, pomyślności w życiu osobistym, na dalsze lata składa Dyrekcja oraz Koleżanki Pielęgniarki i Położne z SPZZOZ w Pruszkowie

Pani **Lucynie Tomkiewicz** Pielęgniarcze Naczelnej serdeczne podziękowania za wspólnie przepracowane długie lata za życzliwość, wyrozumiałość i współtworzenie dobrej atmosfery w pracy wraz z najlepszymi życzeniami zdrowia, pomyślności i radości w życiu osobistym składają: Pielęgniarki Oddziałowe wraz z Zespołami Pielęgniarskimi Instytutu Gruźlicy i Chorób Płuc w Warszawie

Pani **Krystynie Wójtowicz**, Pielęgniarcze ze Stacji Dializ w WIM w związku z przejściem na emeryturę, serdeczne podziękowania za pełną zaangażowania pracę zawodową, za wspólnie przepracowane lata, wraz z najlepszymi życzeniami zdrowia, pomyślności i radości, w życiu osobistym składają: Pielęgniarka Oddziałowa i Zespół Pielęgniarek Stacji Dializ, WIM ul. Szaserów 128

Drogim Koleżankom: **Mirosławie Maćkowiak, Krystynie Kowalczyk i Hannie Kołodziejskiej** w związku z przejściem na emeryturę serdeczne podziękowania za wieloletnią pracę,

zaangażowanie, profesjonalizm oraz za życzliwość i koleżeńskość, wraz z życzeniami zdrowia, pomyślności oraz spełnienia marzeń składają:
Zastępca Dyrektora ds. Pielęgniarstwa wraz z całym Zespołem Pielęgniarskim Międzyleskiego Szpitala Specjalistycznego w Warszawie

Koleżance **Hani Korga** w związku z przejściem na emeryturę, serdeczne podziękowania za długoletnią pracę zawodową wraz z najlepszymi życzeniami dalszych wspaniałych lat i pomyślności w życiu osobistym składają: Dyrektor ds. Pielęgniarstwa oraz Koleżanki Pielęgniarki Mazowieckiego Centrum Leczenia Chorób Płuc i Gruzlicy w Otwocku

Pani Pielęgniarcie **Krystynie Czok** z Oddziału XII Chorób Wewnętrznych Klatki Piersiowej Mazowieckiego Centrum Leczenia Chorób Płuc i Gruzlicy w Otwocku, w związku z przejściem na emeryturę, serdeczne podziękowania za pełną zaangażowania pracę zawodową, za wspólnie przepracowane lata, wraz z najlepszymi życzeniami zdrowia, pomyślności i radości w życiu osobistym składają: Dyrektor ds. Pielęgniarstwa oraz cały Zespół Oddziału XII

Koleżance Położnej **Teresie Hil** z okazji przejścia na emeryturę, składamy serdeczne podziękowania za wieloletnią współpracę, profesjonalizm i życzliwość w stosunku do pacjentek i współpracowników. Życzymy zdrowia i wszelkiego dobra. Pielęgniarka Naczelna wraz z Położną Koordynującą i Zespołem Pielęgniarek i Położnych ze Szpitala SOLEC Sp. z o.o.

Pani **Zofii Lubieńskiej** w związku z przejściem na emeryturę, najserdeczniejsze podziękowania za długoletnią, pełną zaangażowania pracę zawodową wraz z życzeniami zdrowia i wszelkiej pomyślności składają: Zastępca Dyrektora ds. Pielęgniarstwa wraz z pielęgniarkami i położnymi Centrum Onkologii – Instytutu im. Marii Skłodowskiej – Curie w Warszawie

Naszemu miłemu Koleżance: **Jolancie Kramarz, Grażynie Siewierskiej** – Pielęgniarkom z Przychodni Lekarskiej ul. Kolegiacka 3 oraz **Małgorzacie Rozmuszyńskiej** – Położnej z Przychodni Lekarskiej ul. Kolegiacka 3, w związku z nabyciem praw emerytalnych, składamy serdeczne podziękowania za wieloletnią pracę zawodową, pełną zaangażowania i godności. Życzymy realizacji marzeń kiedyś odkładanych oraz zdrowia i wszelkiej pomyślności. Z-ca Dyrektora ds. Pielęgniarstwa i Średniego Personelu Medycznego oraz Pielęgniarki i Położne SZPZLO Warszawa – Mokotów

Pani **Anecie Michalskiej** Pielęgniarcie Koordynującej Kliniki Chirurgii Ogólnej Naczyniowej i Transplantacyjnej w związku z przejściem na emeryturę serdeczne podziękowania za pełną zaangażowania pracę zawodową, profesjonalizm, za oddanie, za godne reprezentowanie zawodu pielęgniarki, za wspólnie przepracowane lata, wraz z najlepszymi życzeniami zdrowia, pomyślności i radości w życiu osobistym, składają: Pielęgniarka Naczelna oraz Pielęgniarka Oddziałowa i Zespół Pielęgniarek Kliniki SPCSK WUM ul. Banacha 1a w Warszawie

Dla Pani **Aliny Wieczorek** najlepsze życzenia to marzeń spełnienia, bo cóż piękniejszego, niż właśnie marzenia? Wiek emerytalny po to jest nam dany, by realizować niespełnione plany. W związku z przejściem na emeryturę, serdecznie dziękujemy za profesjonalną, pełną zaangażowania, długoletnią pracę zawodową, fachowość i poświęcenie. Jednocześnie składamy najgorętsze życzenia, słowa uznania i szacunku za rzetelność i wzorową pracę. Za to wszystko pragniemy podziękować dzisiaj składając najlepsze życzenia na dalsze lata. Koleżanki i Koledzy z Oddziału Intensywnej Terapii i Anestezjologii Szpitala Bielańskiego, Koleżanki Położne z Oddziału Ginekologiczno-Położniczego i Pełnomocnik Dyrektora ds. Pielęgniarek

W związku z przejściem na emeryturę Pań Pielęgniarek: **Małgorzaty Zybert** oraz **Romualdy Załogi**, serdeczne podziękowania za długoletnią, pełną zaangażowania pracę zawodową, życzliwość i koleżeńskość z najlepszymi życzeniami zdrowia, realizacji marzeń oraz pomyślności w życiu osobistym składają: Koordynator ds. Pielęgniarstwa z Zespołem oraz Pielęgniarki i Położne CSK MSWiA w Warszawie

Pani Położnej **Mirosławie Ostasz**, w związku z przejściem na emeryturę, najserdeczniejsze podziękowania za pełną zaangażowania, długoletnią pracę zawodową, wraz z najlepszymi życzeniami zdrowia i wszelkiej pomyślności składają: Naczelna Pielęgniarka wraz z Pielęgniarkami i Położnymi Szpitala Specjalistycznego im. Świętej Rodziny

Pani **Danucie Kropielnickiej** Pielęgniarcie Kliniki Nefrologii Dializoterapii i Chorób Wewnętrznych, w związku z przejściem na emeryturę serdeczne podziękowania za pełną zaangażowania pracę zawodową, profesjonalizm, za oddanie,

za godne reprezentowanie zawodu pielęgniarki,
za wspólnie przepracowane lata,
wraz z najlepszymi życzeniami zdrowia,
pomyślności i radości w życiu osobistym, składają:
Pielęgniarka Naczelna oraz Pielęgniarka Oddziałowa
i Zespół Pielęgniarek Kliniki SPCSK WUM
ul. Banacha 1a w Warszawie

Paniom: **Bożenie Sobczak, Krystynie Białobrzewskiej, Ewie Cyngot, Elżbiecie Fercowicz** oraz Pani **Grażynie Boruckiej** w związku z przejściem na emeryturę, serdeczne podziękowania za wieloletnią pracę, profesjonalizm i zaangażowanie, za wspólnie przepracowane lata wraz z życzeniami zdrowia, szczęścia oraz powodzenia w życiu osobistym składają:
Dyrekcja SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście, oraz cały zespół Pielęgniarek i Położnych.

Koleżanki: **Maria Derela, Wiesława Szaszkiwicz, Danuta Konieczna, Jadwiga Gardner, Hanna Kowalska.**
W związku z przejściem na emeryturę, serdeczne podziękowania za wzorową pracę, życzliwość, koleżeńskość, wraz z życzeniami zdrowia, pomyślności i radości w życiu osobistym, składają:
Zastępca Dyrektora ds. Pielęgniarnictwa, Dyrekcja oraz Pielęgniarki i Położne SZPZZO Warszawa Ochota

Pani **Małgorzacie Białej** – Starszej Pielęgniarki Oddziału Terapii i Rehabilitacji Neurologicznej,
Pani **Ewie Czyż** – Starszej Pielęgniarki Przychodni Specjalistycznej, w związku z przejściem na emeryturę składamy najserdeczniejsze podziękowania za wspólnie przepracowane długie lata w Szpitalu Grochowskim, za profesjonalizm, kreatywność, odpowiedzialność, wrażliwość, życzliwość, za dokładność i entuzjazm. Życzymy dużo zdrowia i pomyślności w życiu osobistym.
Dyrektor ds. Pielęgniarnictwa oraz Pielęgniarki i Pielęgniarki ze Szpitala Grochowskiego
im. dr. med. Rafała Masztaka Sp. z o.o. w Warszawie

Pani **Urszuli Bernackiej** Pielęgniarki Kliniki Chirurgii Ogólnej Naczyniowej i Transplantacyjnej w związku z przejściem na emeryturę serdeczne podziękowania za pełną zaangażowania pracę zawodową, profesjonalizm, za oddanie, za godne reprezentowanie zawodu pielęgniarki, za wspólnie przepracowane lata, wraz z najlepszymi życzeniami zdrowia, pomyślności i radości w życiu osobistym, składają: Pielęgniarka Naczelna oraz Pielęgniarka Oddziałowa i Zespół Pielęgniarek Kliniki SPCSK WUM ul. Banacha 1a w Warszawie

Paniom Pielęgniarkom: **Halinie Choderskiej, Aurelii Krawczyk i Barbarze Syta**, serdeczne podziękowania za pełną zaangażowania pracę zawodową, za wspólnie spędzone lata, z najlepszymi życzeniami zdrowia i wszelkiej pomyślności, składają: Koleżanki i Koledzy ze Szpitala Wolskiego

Pani **Joannie Andrysiewicz** Pielęgniarki Kliniki Gastroenterologii i Chorób Wewnętrznych, w związku z przejściem na emeryturę serdeczne podziękowania za pełną zaangażowania pracę zawodową, profesjonalizm, za oddanie, za godne reprezentowanie zawodu pielęgniarki, za wspólnie przepracowane lata, wraz z najlepszymi życzeniami zdrowia, pomyślności i radości w życiu osobistym, składają:
Pielęgniarka Naczelna oraz Pielęgniarka Oddziałowa i Zespół Pielęgniarek Kliniki SPCSK WUM ul. Banacha 1a w Warszawie

Pani **Mariannie Czmocho** – Pielęgniarki Przełożonej w Przychodni Lekarskiej przy ul. Chełmskiej 13/17 oraz **Aleksandrze Czajkowskiej** – Pielęgniarki z Przychodni Lekarskiej przy ul. Jadźwingów 9, w związku z decyzją przejścia na emeryturę, serdeczne podziękowania za wieloletnią, pełną zaangażowania pracę zawodową, za wspólnie przepracowane lata, profesjonalizm, życzliwość, za trud i oddanie, wraz z życzeniami zdrowia, spełnienia marzeń oraz pomyślności w życiu osobistym, składają:
Zastępca Dyrektora ds. Pielęgniarnictwa i Średniego Personelu Medycznego oraz Koleżanki Pielęgniarki i Położne SZPZLO Warszawa Mokotów

Pani **Rozalii Czerwińskiej**, Położnej, w związku z przejściem na emeryturę, serdeczne podziękowania za wieloletnią pracę zawodową, wspólnie przepracowane lata, profesjonalizm, koleżeńskość, życzliwość, poczucie humoru, wraz z życzeniami zdrowia, pomyślności i radości w życiu osobistym składają:
Położne i Pielęgniarki Szpitala Specjalistycznego „INFLANCKA”

Pani **Hannie Wróblewskiej** Pielęgniarki Epidemiologicznej SP CSK WUM ul. Banacha 1a, w związku z przejściem na emeryturę serdeczne podziękowania za pełną zaangażowania pracę zawodową, za wspólnie przepracowane lata, wraz z najlepszymi życzeniami zdrowia, pomyślności i radości w życiu osobistym, składają:
Pielęgniarka Naczelna oraz Zespół Pielęgniarek SPCSK WUM ul. Banacha 1a w Warszawie

Pani **Marii Kostyrze** Pielęgniarce II Zakładu Radiologii Klinicznej w związku z przejściem na emeryturę serdeczne podziękowania za pełną zaangażowania pracę zawodową, profesjonalizm, za oddanie, za godne reprezentowanie zawodu pielęgniarki, za wspólnie przepracowane lata, wraz z najlepszymi życzeniami zdrowia, pomyślności i radości w życiu osobistym, składają:
Pielęgniarka Naczelna
oraz Zespół Zakładu Radiologii Klinicznej SPCSK WUM ul. Banacha 1a w Warszawie

Pani **Krystynie Kurowskiej** Pielęgniarce Kliniki Neurologii w związku z przejściem na emeryturę serdeczne podziękowania za pełną zaangażowania pracę zawodową, profesjonalizm, za oddanie, za godne reprezentowanie zawodu pielęgniarki, za wspólnie przepracowane lata, wraz z najlepszymi życzeniami zdrowia, pomyślności i radości w życiu osobistym, składają: Pielęgniarka Naczelna oraz Pielęgniarka Oddziałowa
i Zespół Pielęgniarek Kliniki Neurologii SPCSK WUM ul. Banacha 1a w Warszawie

Pożegnania



Z wielkim żalem i smutkiem żegnamy
naszą koleżankę **Ś.p. Małgorzatę Damentkę**

Odeszła za wcześnie. Na zawsze pozostanie w naszej pamięci jako wspaniała koleżanka, oddana pacjentkom i ich dzieciom, cierpliwa, wyrozumiała, uśmiechnięta i życzliwa.

Przez prawie 40 lat godnie reprezentowała zawód pielęgniarki.

Rodzinie i bliskim składamy wyrazy współczucia.

Pielęgniarki i Położne Szpitala Specjalistycznego „INFLANCKA”



Z wielkim smutkiem i żalem żegnamy zmarłą w dniu 17 października 2018 r.

naszą Koleżankę **Ś.p. Krystynę Pecurę**

Odeszła za wcześnie. Pozostanie w naszej pamięci jako wybitna Osobowość, otwarta dla ludzi, serdeczna, życzliwa i skromna. Przez całe swoje życie zawodowe oddana naszemu Szpitalowi.

Długoletnia Pielęgniarka Oddziałowa Oddziału Nefrologiczno – Hematologicznego i Oddziału Rehabilitacji. W latach 2007 – 2012 Pielęgniarka Naczelna.

Była osobą niezwykle uczynną, pomocną, pogodną, zabiegającą o sprawy swojej grupy zawodowej.

Na zawsze pozostanie w naszej pamięci!

Rodzinie składamy głębokie wyrazy współczucia.



Dyrekcja, koleżanki i koledzy SZPZOZ im. Dzieci Warszawy w Dziekanowie Leśnym z głębokim smutkiem i poczuciem straty żegnamy zmarłą 28 sierpnia 2018,

naszą Koleżankę **Ś.p. Ewę Bogusz**

Przez ponad 40 lat godnie reprezentowała zawód pielęgniarki.

Pielęgniarki i Położne SPZOZ Garwolin



Z ogromnym żalem żegnamy nasze Koleżanki Pielęgniarki

Ś.p. Barbarę Twardowską

i

Ś.p. Małgorzatę Balcerzak

Odeszły za wcześnie. Będziemy je wspominały jako ciepłe, serdeczne i życzliwe koleżanki.

Koleżanki Pielęgniarki i Położne z SZPZLO Warszawa Praga Południe

XIV edycja Konkursu Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku

temat przewodni:

Innowacje Roku 2018 w zakresie poprawy jakości opieki pielęgniarskiej

Komunikat I, 15 listopada 2018

**Zapraszamy wszystkie zespoły pielęgniarskie,
które wdrożyły w 2018 zmiany w praktyce lub organizacji świadczeń zdrowotnych
mające na celu poprawę jakości opieki i spełniające kryteria innowacyjności,
do podzielenia się swoimi sukcesami i przystąpienia do Konkursu**

Konkurs Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku organizowany jest przez Zarząd Główny Polskiego Towarzystwa Pielęgniarskiego i Koło Liderów Pielęgniarstwa od 2005 roku. W tym roku, w odpowiedzi na zmieniającą się sytuację w ochronie zdrowia, nowe wyzwania a zarazem nowe możliwości dotyczące pielęgniarek i położnych decyzją Zarządu Głównego PTP wprowadzono zmianę w formule Konkursu. Zdecydowano o odejściu od oceny kandydatów indywidualnych, na rzecz wprowadzenia oceny osiągnięć zespołów pielęgniarskich mających bezpośredni wpływ na jakość procesu leczenia i opieki, bądź sytuację zdrowotną podopiecznych. Patronat nad konkursem Pielęgniarka Roku obejmuje corocznie Minister Zdrowia oraz Prezes Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych, a także nasi kluczowi partnerzy w dziedzinie ochrony zdrowia.

Nowa zmieniona formuła Konkursu jest ukierunkowana na promowanie innowacyjności oraz wdrażania zmian w pielęgniarstwie, pracy zespołowej oraz zaangażowania zespołów pielęgniarskich w działania na rzecz poprawy jakości opieki i leczenia, czyli wdrażania zmian mających na celu dobro odbiorcy naszych usług czyli pacjenta, jednostki i społeczeństwa. Nowe, czyli innowacyjne rozwiązania to takie, które dotychczas nie funkcjonowały w danej jednostce i zostały wdrożone dzięki pomysłom, inicjatywie i zaangażowaniu zespołu pielęgniarskiego. Rozwiązania te powinny cechować się oryginalnością oraz oparciem wdrożonych rozwiązań na dowodach naukowych, a zespoły aplikujące powinny posiadać pełne prawa autorskie do koncepcji i wdrożonych rozwiązań. Wskazywane w konkursie innowacje powinny być efektywniejsze od dotychczasowych rozwiązań i być zweryfikowane poprzez metody badawcze lub analityczne.

Cele XIV edycji Konkursu Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku - Innowacje Roku 2018

Podstawowym celem konkursu jest wyłonienie wdrożonych w 2018 innowacji w obszarze praktyki pielęgniarskiej lub organizacji pracy zespołów pielęgniarskich służących poprawie jakości świadczeń zdrowotnych oraz bezpieczeństwa pacjenta i mających wpływ na sytuację zdrowotną pacjenta lub określonej populacji odbiorców świadczeń zdrowotnych.

Konkurs ma charakter ogólnopolski, jest adresowany do pielęgniarek i pielęgniarzy zatrudnionych we wszystkich rodzajach podmiotów leczniczych lub wykonujących swój zawód w ramach praktyki zawodowej.

Regulamin Ogólny Konkursu Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku

„Innowacje Roku 2018 w zakresie poprawy jakości opieki pielęgniarskiej”

1. Konkurs ma charakter ogólnopolski, jest adresowany do pielęgniarek i pielęgniarzy zatrudnionych we wszystkich rodzajach podmiotów medycznych lub wykonujących swój zawód w ramach praktyki zawodowej.
2. W ramach Konkursu mogą być zgłoszone przedsięwzięcia, których realizacja przebiegała w 2018 roku i zostały w swoim podstawowym zakresie wdrożone, z możliwością kontynuowania wybranych elementów działań w kolejnych latach.
3. Zgłoszenia mogą być przesłane przez zespoły pielęgniarskie (min. 2 osoby), które uzyskały pozytywną rekomendację kierownika podmiotu leczniczego, w którym wdrożono innowację lub osoby upoważnionej do reprezentowania podmiotu gospodarczego w przypadku spółek cywilnych.
4. Zespoły aplikujące składają wnioski na Formularzach określonych przez Organizatora Konkursu, w terminach zgodnych z Harmonogramem, w formie elektronicznej na adres ZGPTP z dopiskiem Konkurs PR 2018.
5. Ocena aplikacji obejmuje następujące etapy:
 - 1) ocena Formalna – Biuro PTP;
 - 2) ocena merytoryczna - Kapituła Konkursu wraz z Zarządem Oddziału PT (ocena dwuetapowa: ocena aplikacji przez Kapitułę Konkursu oraz wizytacja projektu i ocena z udziałem Zarządu Oddziału);
 - 3) ogłoszenie listy Finalistów;
 - 4) finał Krajowy Konkursu – Prezentacja Projektów i wyłonienie Laureatów.
6. Wszystkie projekty są oceniane według jednolitych kryteriów stanowiących integralną część Regulaminu Konkursu.
7. Członkowie Kapituły mający jakiegokolwiek zależności lub uwarunkowania ograniczające zachowanie bezstronności nie mogą brać udziału w ocenie danego projektu.
8. Biuro ZG PTP oraz przedstawiciele władz Oddziałów PTP mogą udzielać informacji, promować i wspierać zainteresowane zespoły w przygotowaniu aplikacji do dnia zakończenia przyjmowania zgłoszeń.
9. Wyniki kolejnych etapów Konkursu będą komunikowane do zainteresowanych drogą elektroniczną.
10. Laureaci Konkursu Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku „Innowacje Roku 2018” zostaną uhonorowani Tytułem Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku 2018 oraz nagrodami zespołowymi.

Kryteria Ogólne oceny Projektów w Konkursie Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku

„Innowacje Roku 2018 w zakresie poprawy jakości opieki pielęgniarskiej”

Projekty będą oceniane przez członków Kapituły Konkursu PR według następujących kryteriów:

Rodzaj kryterium		Waga punktowa max ilość pkt
1.	Nowatorstwo projektu w odniesieniu do funkcjonujących rozwiązań w pielęgniarstwie w Polsce i na świecie	25 pkt*
2.	Oparcie projektu na dowodach naukowych	15 pkt*

3.	Znaczenie projektu dla odbiorców opieki pielęgniarstwa	25 pkt*
4.	Zaangażowanie w projekt partnerów zewnętrznych	10 pkt*
5.	Organizacja procesu wdrożenia	10 pkt*
6.	Uwarunkowania organizacyjne	5 pkt*
7.	Stan zaawansowania projektu/ewaluacja	10 pkt*

* poszczególne kryteria główne zostaną uszczegółowione w materiałach informacyjnych Konkursu

Kapituła Konkursu Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku

„Innowacje Roku 2018 w zakresie poprawy jakości opieki pielęgniarstwa”

Mając na celu zagwarantowanie, jak najwyższego poziomu etycznego oraz merytorycznego na wszystkich etapach Konkursu oraz zapewnienie obiektywnych warunków oceny aplikacji projektowych Zarząd Główny PTP powołuje Kapitułę Konkursu, w skład której zostaną zaproszone osoby mające status autorytetów zawodowych i reprezentujące następujące organizacje i instytucje, tj.:

- | | | |
|----|---|-----------|
| 1. | Przedstawiciele Zarządu Głównego PTP | - 3 osoby |
| 2. | Przedstawiciele NRPiP | - 1 osoba |
| 3. | Przedstawiciel MZ | - 1 osoba |
| 4. | Przedstawiciele stowarzyszeń pielęgniarstwa | - 2 osoby |
| 5. | Przedstawiciel organizacji menadżerskich | - 1 osoba |
| 6. | Przedstawiciel OZZPiP | - 1 osoba |
| 7. | Przedstawiciel organizacji pacjentów | - 1 osoba |

Harmonogram Konkursu Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku

Innowacje Roku 2018 w zakresie poprawy jakości opieki pielęgniarstwa

- | | | |
|----|--|---------------------|
| 1. | Komunikat II | do 15 grudnia 2018 |
| 2. | Promocja Konkursu | do 31 grudnia 2018 |
| 3. | Przyjmowanie aplikacji | do 30 stycznia 2019 |
| 4. | Ocena formalna aplikacji na poziomie ZG PTP | do 15 lutego 2019 |
| 5. | Ocena merytoryczna Aplikacji/ Projektów | do 31 marca 2019 |
| 6. | Prezentacja i Ocena Finalistów | 9 maja 2019 Lublin |
| 7. | Uroczysta Gala i wręczenie nagród | 10 maja 2019 |



*...przy wigilijnym stole,
Łamiąc opłatek święty,
Pomnijcie, że dzień ten radosny
W miłości jest poczęty*

(Przy wigilijnym stole, Jan Kasprówicz)

Boże Narodzenie zawsze w historii Polski było czasem szczególnym. Święta poza wymiarem duchowym to również spotkania w gronie rodzinnym. Zasiadamy przy suto zastawionych stołach wigilijnych, chłonąc świąteczne smaki, zapachy i uczucie wspólnoty. Święta to też okres kończący stary i rozpoczynający nowy rok. To czas podsumowań, czas zadumy nad tym co było i nad tym co będzie.

W atmosferze radosnego oczekiwania na Święta Bożego Narodzenia oraz Nowy 2019 Rok przyjmijcie, proszę, płynące z głębi serca życzenia magicznych, pełnych wzruszeń, ciepła i nadziei Świąt, odpoczynku w gronie Najbliższych, a w Nowym Roku dobrych wydarzeń, szczęścia w życiu osobistym i spełnienia najskrytszych marzeń.

W imieniu Komitetu Redakcyjnego, Wiesława Ostrega