

POLOONIA NOWA

To my Polacy

KTO ZŁAMAŁ KOD ENIGMY

**HISTORIA BEZDOMNEGO
POLAKA W MALMÖ**

UWAGA NA OSZUSTÓW!

**NOWE SŁOWA
ROKU 2020**

**NOWY
KONKURS**

KWARTALNIK POLONIA NOWA

Okładka - Omslag:

Zdjęcie - Foto:

domena publiczna / allmän domän

Redaktor naczelny - Ansvarig utgivare:

Teresa Sygnarek

kontakt@polonia-zop.eu

Opracowanie graficzne - Grafisk layout:

Teresa Sygnarek

Zespół redakcyjny - Redaktion:

Anna Paradowska, aniotka1981@gmail.com

Ewa Rivera, ewabydg@yahoo.se

Danuta Zasada, danutaz23@wp.pl

Sekretarz redakcji:

Grażyna Zalisz, grazyna.zalisz@gmail.com

Redaktor techniczny:

Markus Sygnarek

Zamówienie ogłoszeń i prenumeraty:

Annonser och prenumeration:

kontakt@polonia-zop.eu

Kwartalnik w internecie - Tidningen på nätet:

www.polonia-zop.eu

Kwartalnik Polonia Nowa zarejestrowany jest w Urzędzie Patentowym, (Patent- och Registreringsverket, PRV).

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść i formę wywiadów, ogłoszeń i reklam.

Zastrzegamy sobie prawo do redagowania i skracania nadesłanych tekstów.

Nie odsyłamy nie zamówionych materiałów.

Projekt jest współfinansowany ze środków Kancelarii Prezesa Rady Ministrów w ramach zadania publicznego dotyczącego pomocy Polonii i Polakom za granicą.

Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów.

 KANCELARIA PREZESA
RADY MINISTRÓW

 STOWARZYSZENIE
„WSPÓLNOTA POLSKA”

W tym numerze / I detta nummer:

	str./sid.
Nowe słowa roku 2020	4
7 kroków do zdrowej informacji	5
Nya ord 2020	5
7 steg till trovärdig information	6
Z frontu wirusowo-szczepionkowego	7
Från virus- och vaccinfrenten	7
ENIGMA - Historyczny sukces Polski	8
ENIGMA - Polens historiska framgång	10
Uwaga na oszustów	12
Varning för bedragare	14
Finat WOŚP w Malmö	16
Välgörenhetsgala i Malmö	17
Lawina współczucia - bezdomny Polak	18
En lavin av medkänsla - den hemlöse polacken	20
Morsowanie to zdrowie	22
Chorowanie jest przereklamowane	23
Dlaczego warto dbać o stopy	24
Nowy konkurs	25
Czy warto mieć kota?	26
Marcowe gody	27

Zapraszamy do współpracy
ze Zrzeszeniem Organizacji
Polonijnych w Szwecji

oraz z magazynem
POLONIA NOWA
szukamy dziennikarza do
współpracy

prosimy o kontakt mailem
na adres:

kontakt@polonia-zop.eu



TERESA SYGNAREK
Prezes
Zrzeszenia Organizacji
Polonijnych w Szwecji

DRODZY CZYTELNICY

Jesteśmy nadal w okresie pandemii, wszyscy odczuwamy jak zmienia się nasz sposób funkcjonowania, dużą część pracy i kontaktów towarzyskich przenieśliśmy na zdalne systemy, do których powoli się przyzwyczajamy. Być może ten system pozostanie i niektóre rozwiązania elektroniczne okażą się korzystne nawet po pandemii.

W tym numerze polecamy opowieść o trzech wspaniałych polskich matematykach, którzy złamali kod niemieckiej maszyny szyfrującej Enigma podczas II wojny światowej.

Miło jest donosić o sprawach przyjemnych i choć historia bezdomnego Polaka w Malmö taka nie jest, to zaangażowanie wielu osób i instytucji w kwestii pomocy dla niego jest naprawdę budująca, czytaj na str. 18.

W momencie oddawania gazety do druku jest jeszcze trochę czasu do Świąt Wielkanocnych, ale już teraz przyjmijcie życzenia zdrowych i radosnych Świąt.

Miejmy nadzieję, że niedługo powrócimy do normalności, a tymczasem wszyscy trzymajcie się zdrowo.

Z pozdrowieniami

TERESA SYGNAREK

BÄSTA LÄSARE

Vi befinner oss fortfarande i en pandemiperiod, vi känner alla hur vårt sätt att fungera har förändrats, vi har överfört en stor del av vårt arbete och våra sociala kontakter till virtuella plattformar som vi sakta vänjer oss vid. Kanske kommer dessa system att finnas kvar och vissa elektroniska lösningar kommer att visa sig vara fördelaktiga även efter pandemin.

I det här numret rekommenderar vi en berättelse om tre stora polska matematiker som bröt koden för den tyska krypteringsmaskinen Enigma under II världskriget.

Det är tilltalande att rapportera om positiva saker och även om historien om den hemlöse polacken i Malmö inte kan definieras som något positivt, så är engagemanget från många människor och institutioner för att hjälpa honom verkligen uppmuntrande, se sidan 18.

Vid tidpunkten för trycket av denna tdnig är det fortfarande lite tid kvar till Påsk, men låt mig nu önska er en riktigt Glad Påsk.

Förhoppningsvis kommer vi snart att återgå till det normala och fram till dess sköt om er och håll er friska.

Med vänliga hälsningar

TERESA SYGNAREK



Nowo powstałe słowa w Szwecji i te najbardziej popularne w Polsce

W Szwecji co roku Instytut języka i pamięci ludowej wybiera nowo powstałe słowa, które weszły do użytku w danym roku.

Natomiast w Polsce Instytut Języka Polskiego Uniwersytetu Warszawskiego oraz Fundacja Języka Polskiego ogłasza plebiscyt, który polega na wyborze najpopularniejszego wyrażenia używanego w ciągu ostatnich dwunastu miesięcy.

W Szwecji ogłoszony wynik zawiera 39 nowych słów, a w Polsce trzy pierwsze miejsca dostały kolejne wyrażenia: „koronawirus”, „kobiety” i „pandemia”.

Czyli nie można porównywać wyników w obu krajach, gdyż w języku szwedzkim są to nowe twory językowe, a w Polsce decyduje frekwencja użycia danego słowa.

Jakie są więc szwedzkie nowe słowa?

Wybraliśmy dla Was kilka przykładów. Są to tłumaczenia na język polski, a do oryginalnych zapisów odsyłamy do artykułu obok w języku szwedzkim.

BOOMER

Osoba w wieku średnim lub starsza, wyrażenie ma charakter pejoratywny

KORONA-POZDROWIENIE

Sposób witania się w dobie pandemii koronawirusa za pomocą dotyku łokciami lub pięściami, tzw. żółwik

EPIDEMIOLOG HOBBYSTA

Osoba, która bez wiadomości eksperckich z zakresu epidemiologii w sposób zdecydowany wypowiada się o pandemii koronawirusa

PASZPORT IMMUNOLOGICZNY

Zaświadczenie, które pokazuje, że dana osoba jest odporna na koronawirusa i tym samym ma możliwość np. podróżowania lub odwiedzania pewnych miejsc

LESSERWISER

Osoba, która ma mniejszą wiedzę, ale mimo to wyjaśnia zjawisko komuś, kto wie więcej

DOBROWOLNA KWARANTANNA

Isolacja w domu lub innym miejscu, gdy dana osoba jest lub mogła być zarażona lub chce uniknąć ryzyka zarażenia koronawirusem

DYSTANS SPOLECZNY

Utrzymywanie dystansu fizycznego i branie pod uwagę ryzyka rozprzestrzeniania się infekcji w kontaktach społecznych

MJUTOWANIE

Wyłączenie mikrofonu wykonywane na spotkaniach online na takich platformach jak Zoom, Teams lub Hangout

BOMBARDOWANIE NA ZOOMIE

Wtargnięcie nieproszonych uczestników na spotkanie odbywające się za pośrednictwem usługi wideokonferencji Zoom

Jak widzimy, zarówno słowa nowo powstałe, jak i te używane najczęściej mają odniesienie do powstałej w ubiegłym roku sytuacji pandemicznej.

Ze strony redakcji moglibyśmy dodać dodatkowe wyrażenie, **INFODEMIA** czyli panika i dezinformacja w czasie epidemii. Są to fałszywe informacje, które masowo pojawiają się w internecie, dotyczące wirusa lub szczepionek.

Jest to epidemia informacyjna, którą można by porównać do wirusa, który dzięki mediom społecznościowym rozchodzi się błyskawicznie na całym świecie.

I jest to bardzo groźny wirus, bo nie opracowano na niego szczepionki. Ale można się starać nie ulegać infodemii, stosując 7 kroków do zdrowej informacji, tak aby uniknąć fake news.

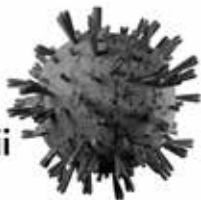


Sprawdź sam punkty 1-7, i z ręką na sercu przyznaj się przed sobą samym - czy zawsze je stosujesz?

7 kroków do zdrowej informacji

Jak odnaleźć prawdę w epoce COVID-19?

Nie nakręcaj infodemii



1 **Zawsze oceniaj wiarygodność źródła informacji.**
Stosuj zasadę ograniczonego zaufania nawet wobec znajomych czy rodziny. Ich też ktoś mógł wprowadzić w błąd.

2 **Wyjdź poza nagłówki.**
Informacja nie jest tylko tytułem. Przeczytaj, posłuchaj, obejrzyj całość publikacji, która do Ciebie dotarła.

3 **Zidentyfikuj autora.**
Znajdź go w sieci, zapytaj znajomych. Może się okazać, że taka osoba w ogóle nie istnieje.

4 **Sprawdź datę publikacji informacji.**
Najlepiej, żeby była aktualna. Szczególnie w dobie pandemii COVID-19, gdy sytuacja zmienia się bardzo dynamicznie.

5 **Zbadaj fakty, na których opiera się treść informacji.**
Wypowiedzi, infografiki, zdjęcia, wideo - to wszystko można zweryfikować za pomocą narzędzi dostępnych w internecie.

6 **Sprawdź swoje uprzedzenia.**
Gdy trafia do Ciebie wiadomość, postaraj się wyłączyć swoje emocje. One są zawsze złym doradcą.

7 **Zwróć się do zawodowców.**
Jeśli trafisz na informację o COVID-19, która budzi jakiegokolwiek wątpliwości, skonsultuj się z zaufanymi organizacjami, które profesjonalnie weryfikują fakty. Jedną z najbardziej znanych, zaawansowanych i profesjonalnych jest amerykański Instytut Pointera, który założył *Międzynarodową Sieć Weryfikacji Faktów*.

Na obalaniu dezinformacji skupiły się też agencje informacyjne, m.in. Associated Press, Reuters czy AFP. W Polsce tego typu działalność prowadzi Polska Agencja Prasowa (PAP), która uruchomiła specjalny projekt *#FakeHunter*.

Udostępnienie „7 kroków do zdrowej informacji” dzięki uprzejmości autora, prezesa Polskiej Agencji Prasowej, pana Wojciecha Surmacza.



Nybildade ord i Sverige och de mest populära i Polen

I Sverige väljer Institutet för språk och folkminnen varje år nyskapade ord som tas i bruk. Däremot tillkännager Institutet för polska språket vid Universitetet i Warszawa och Polska Språkstiftelsen en folkomröstning, som består i att välja de mest populära uttrycken som använts under de senaste tolv månaderna.

I Sverige innehåller resultatet 39 nya ord, och i Polen gavs de tre första platserna till orden “coronavirus”, “kvinnor” och “pandemi”. Alltså, det är inte möjligt att jämföra resultaten i de båda länderna, för på svenska är det frågan om nya språkliga skapelser, och i Polen är frekvensen att använda ett visst ord avgörande. Så vad är svenska nya ord? Vi har valt några exempel åt dig.

BOOMER

Person i medelåldern eller äldre, uttrycket används pejorativt

CORONAHÄLSNING

Hälsningsgest som uppkommit under coronapandemin och utförs genom att lyfta upp armbågen för att snudda vid den andra personens armbåge

HOBBYEPIDEMIOLOG

Person som utan expertkunskaper i epidemiologi tvärsäkert uttalar sig om coronapandemin

IMMUNITETSPASS

Intyg som visar att en person är immun mot coronaviruset och därför ges möjlighet att exempelvis resa eller besöka vissa platser

LESSERWISER

Person som är mindre vetande men som trots detta förklarar ett fenomen för någon som vet mer

SJÄLVKARANTÄN

Isolering i hemmet eller på annan plats när en person har eller kan ha smittats, alternativt vill undvika risken att smittas av coronaviruset

SOCIAL DISTANSERING

Att hålla fysiskt avstånd och att ta hänsyn till riskerna för smittspridning i sitt sociala umgänge

MJUTA

Stänga av mikrofonen under online möten på Zoom, Teams eller Hangout

NYA ORD 2020 *forts.*

ZOOMBOMBNING

Intrång av en objuden deltagare i möte som hålls genom videomötestjänsten Zoom

Som vi kan se, hänvisar både de nyskapade orden och de mest använda till den pandemisituation som inträffade förra året.

Från redaktionens sida skulle vi vilja lägga till ytterligare ett nytt ord, **INFODEMI**, dvs. panik och desinformation under en epidemi. Det är falsk information om ett virus eller vacciner som sprids massivt på internet. Det är med andra ord en informationsepidemi som kan jämföras med ett virus som sprider sig snabbt runt om i världen tack vare sociala medier. Och det är ett mycket farligt virus eftersom inget vaccin har utvecklats för det. Men vi kan försöka att inte stimulera infodemin genom att följa de 7 stegen för källkritisk informationsanalys.

7 steg till trovärdig information

Hur hitta sanningen under COVID-19 epoken?

Stoppa infodemin



- 1 Bedöm alltid trovärdigheten hos en informationskälla.**
Tillämpa principen om begränsat förtroende även mot vänner eller familj. Någon kan ha vilselett dem också.
- 2 Gå bortom rubrikerna.**
Information är inte bara en titel. Läs, lyssna, se hela publikationen som du har fått.
- 3 Identifiera författaren.**
Hitta honom på nätet, fråga dina vänner. Det kan visa sig att en sådan person inte existerar.
- 4 Kontrollera informationens publiceringsdatum.**
Det vore bäst om det var uppdaterat. Särskilt under COVID-19-pandemin när situationen förändras mycket dynamiskt.

- 5 Kontrollera dina fördomar.**
När en information når dig, försök att stänga av dina känslor. De är alltid en dålig rådgivare.
- 6 Undersök de fakta som innehållet i informationen bygger på.**
Uttalanden, infografik, foton, videor - allt detta kan verifieras med de verktyg som finns tillgängliga på Internet.
- 7 Vänd dig till proffsen.**
Om du stöter på någon tveksam information om COVID-19, kontakta pålitliga organisationer som professionellt verifierar fakta. En av de mest kända, avancerade och professionella är American Pointer Institute, som grundade International Fact Check Network. Nyhetsbyråer har också fokuserat på att avmarkera desinformation, inklusive Associated Press, Reuters eller AFP. I Polen utförs denna typ av aktivitet av den polska pressbyrå (PAP), som startade ett specialprojekt #FakeHunter.

Z frontu wirusowo-szczepionkowego

Już w marcu Komisja Europejska ma przedstawić projekt legislacyjny w sprawie paszportów szczepionkowych.



Från virus- och vaccinfrenten

Redan i mars ska Europeiska kommissionen lägga fram ett lagstiftningsförslag om vaccinpass.

Natomiast Rada Europejska została wezwana do jak najszybszego wprowadzenia ogólnie respektowanych certyfikatów szczepień, tak aby zdążyć z tym do lata. Takie paszporty mogłyby zawierać m.in. informacje o podanej szczepionce, negatywnym wyniku testu na koronawirusa czy nabyciu odporności po przebyciu choroby COVID-19.

Decyzja w jakim celu takie paszporty mają być stosowane będą podejmowane przez poszczególne państwa.

Na początku lutego Dania zapowiedziała wprowadzenie specjalnych cyfrowych zaświadczeń o otrzymaniu szczepienia przeciw koronawirusowi i wprowadzenie dla ich posiadaczy ułatwień w podróżowaniu. Największym zwolennikiem „koronapaszportów” jest Grecja, która popierana przez Austrię i Irlandię lobbowała na rzecz tego rozwiązana w Komisji Europejskiej.

Rząd w Szwecji planuje wprowadzenie w czerwcu elektronicznego zaświadczenia o odbytych zaszczepieniu przeciwko COVID-19. Takie zaświadczenie musi być tak skonstruowane żeby mogło być akceptowane na całym świecie. Dlatego też Szwecja współpracuje aktywnie ze Światową Organizacją Zdrowia (WHO) oraz z Unią Europejską aby zapewnić zaświadczeniom międzynarodowy standard.

Na świecie łączna liczba zachorowań to 115 mln i 2,55 mln zgonów. *

W Szwecji odnotowano 669 113 zachorowań i 12 882 zgonów.*

W Polsce odpowiednie liczby to 1,72 mln i 44 008.*

Na konferencji prasowej 2 marca, Anders Tegnell główny epidemiolog z Urzędu Zdrowia Publicznego ogłosił ryzyko wejścia w trzecią falę pandemii.

Jeśli brytyjski wariant wirusa stanie się dominujący zajdzie duże ryzyko silnej trzeciej fali.

- Scenariusz bez wzrostu zachowań podczas wiosny jest w zasadzie niemożliwy, stwierdził Anders Tegnell.

Dyrektor ds. zdrowia i służby zdrowia Johan Bratt stwierdził 3 marca, że region Sztokholmu jest już w trakcie trzeciej fali pandemii z 25 proc. wzrostem przypadków zachorowań w ostatnich trzech tygodniach.

Europejska Rada har å andra sidan uppmanats att införa allmänt respekterade vaccinationsintyg så snart som möjligt. Sådana pass kan bl a inneha information om erhållet vaccin, negativt koronavirus testresultat eller immunitet efter att ha gått igenom COVID-19 sjukdom.

Beslut om hur sådana pass ska användas bör fattas av enskilda länder.

I början av februari tillkännagav Danmark införandet av speciella digitala certifikat för mottagande av vaccination mot coronavirus och införande av reselättnader för deras innehavare. Den största anhängaren av “coronapasset” är Grekland, som med stöd av Österrike och Irland lobbade för en lösning i Europeiska Kommissionen.

Regeringen i Sverige planerar att ha ett digitalt intyg som visar att man är vaccinerad mot COVID-19 och det ska vara klart till den 1 juni. Ett sådant intyg måste vara erkänt av världens alla länder. Därför arbetar Sverige aktivt med Världshälsoorganisationen (WHO) och Europeiska Unionen för att säkerställa certifiering enligt en internationell standard.

Det totala antalet fall av insjuknanden i världen är 115 miljoner och 2,535 miljoner dödsfall.*

I Sverige är antalet fall 669 113 och 12 882 döda.*

I Polen är respektive siffror 1,72 miljoner och 44 008. *

Under en presskonferens den 2 mars sa Anders Tegnell från Folkhälsomyndigheten att det är risk för att vi är på väg in i en tredje pandemivåg.

Om den brittiska varianten tar över finns det en stor risk för en ganska omfattande tredje våg.

– Att vi ska hamna i ett scenario där vi inte har någon uppgång alls nu under våren verkar i princip omöjligt, sa Anders Tegnell.

Hälso- och sjukvårdsdirektören Johan Bratt konstaterade den 3 mars att region Stockholm redan har den tredje pandemivågen med 25 proc. ökning av COVID fall under de senaste tre veckorna.

PN

* dane z 03.03.2021

* uppgifter från 03.03.2021

Historyczny sukces Polski

**Świat dowiaduje się,
kto złamał szyfr Enigmy**

Enigma po grecku znaczy zagadka

Złamanie kodu niemieckiej maszyny szyfrującej Enigma uznawane jest za jedno z najważniejszych wydarzeń II wojny światowej.

Dla uczczenia sukcesu polskich matematyków obchodzony jest obecnie 25 stycznia Dzień Kryptologii, ustanowiony w 2007 r. przez Wydział Matematyki i Informatyki Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

Dzień ten jest wyrazem hołdu trzem naukowcom, których osiągnięcie przyczyniło się do późniejszych sukcesów aliantów w walce z hitlerowcami podczas II wojny światowej i tym samym do zmniejszenia liczby śmiertelnych ofiar oraz skrócenia trwania wojny o 2-3 lata.

Niedawno napisały o tym brytyjskie dzienniki „Daily Mirror”, „The Telegraph” i „Daily Mail” oddając sprawiedliwość polskim matematykom z lat 30-tych.

Dotychczas przypisywano angielskiemu matematykowi i kryptologowi Alanowi Turingowi kluczowy wkład w odszyfrowywanie Enigmy. Była to tylko część prawdy, bo genialny matematyk z ośrodka w Bletchley Park zbudował maszynę liczącą pozwalającą szybko i skutecznie łamać niemieckie kody, ale bez wiedzy i wkładu polskich kryptologów Turing nie byłby w stanie tego dokonać.

Brytyjskie media w końcu przyznały, że to Polscy matematycy złamali pierwsze szyfry Enigmy i przekazali swoją wiedzę Brytyjczykom na krótko przed wybuchem II wojny światowej.

DŁUGA DROGA DO ZŁAMANIA KODU

W 1928 roku niemiecka Reichswelhra zastosowała maszynę szyfrującą Enigma, którą 10 lat wcześniej wynalazł Arthur Scherbius. To z wyglądu niepozorne urządzenie generowało 3 razy 10 do potęgi 114. liczbę kombinacji przewyższającą wiele razy liczbę atomów w znanym nam wszechświecie. Ta niesamowita złożoność szyfru uniemożliwiała zastosowanie wszystkich dotychczasowych metod łamania szyfrów i kodów.

Pierwszym człowiekiem, który położył podwaliny pod późniejszy sukces polskich kryptologów był porucznik Maksymilian Ciężki z polskiego Biura Szyfrów. Był świadom tego, że w lipcu 1920 roku, w przypadku tzw. cudu nad Wisłą, Polskę uratowała właśnie wiedza kryptologów.

Porucznik wybrał 26 studentów matematyki z Uniwersytetu

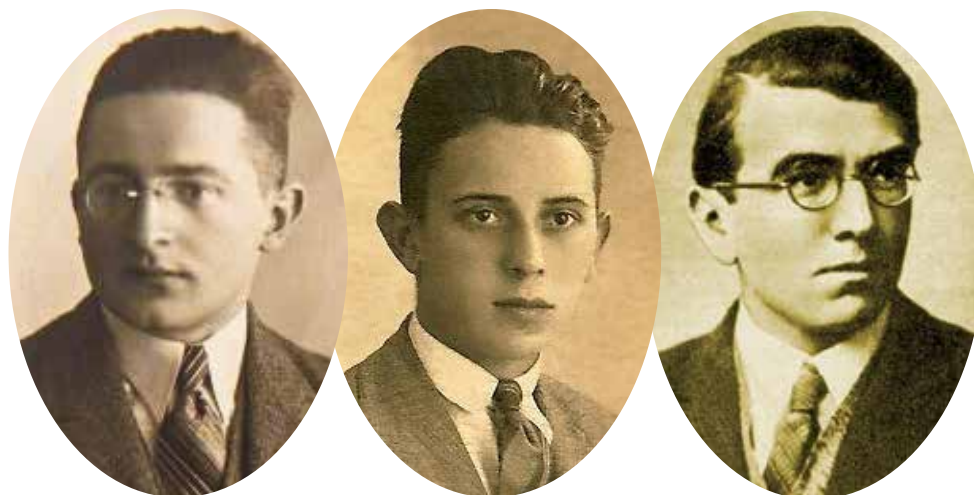


Poznańskiego i zorganizował dla nich półroczny kurs kryptologii. Najlepszej ósemce zlecił przez trzy lata praktykować łamanie tradycyjnych szyfrów, nie ujawniając nazwy maszyny, która miała stać się przeznaczeniem dalszych prac. Jesienią 1932 roku przeniósł wybraną trójkę, Mariana Rejewskiego, Jerzego Różyckiego i Henryka Zygalskiego do warszawskiej siedziby Biura Szyfrów Sztabu Generalnego Wojska Polskiego, i udostępnił Rejewskiemu wszystkie informacje uzyskane dotąd przez polski wywiad na temat „Enigmy” skonstruowanej w latach 20-tych XX wieku, która pierwotnie miała służyć utajnieniu korespondencji handlowej, ale szybko wykorzystano ją w niemieckich siłach zbrojnych.

JAK WYGLĄDAŁA ENIGMA

Enigma była urządzeniem przypominającym wyglądem arytmetr czyli mechaniczną, cyfrową maszynę liczącą.

Maszyna szyfrująca była wyposażona w korbę, która po przekręceniu powodowała obrót tarczy z cyferkami. Zbudowana była z klawiatury podobnej do tej, którą posiadała maszyna do pisanania oraz z obracających się walców z literami. W zależności od ich ustawienia, powstawał różny szyfr. Dodatkowo kombinację szyfru urozmaicał system wtyczek. Każdego dnia można je było ustawić inaczej, co powodowało kolejną zmianę szyfru. Podczas pisania tekstu przy użyciu Enigmy, na specjalnej powierzchni wyposażonej w okienka pojawiały się zaszyfrowane litery.



Genialna trójka Polaków: Marian Rejewski, Jerzy Różycki i Henryk Zygalski. Ich odkrycie skróciło II wojnę światową o kilka lat i uratowało miliony potencjalnych ofiar.

W momencie otrzymania depeszy wpisywano zaszyfrowane litery, a w okienkach zapalały się żarówki, podświetlając tekst przetłumaczony.

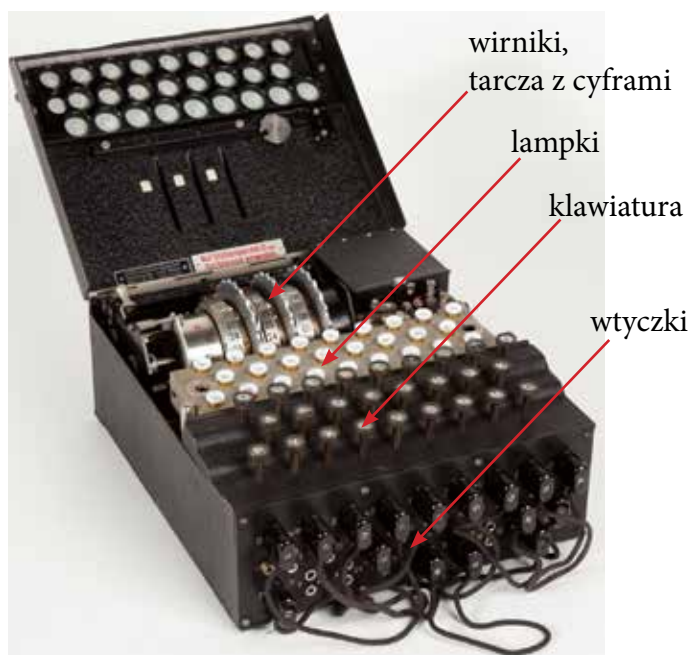
KTO ROZPOCZĄŁ SZTAFETĘ ENIGMY?

Po wojnie historia złamania szyfru Enigmy była często przedstawiana w krajowych narracjach, głównie z podkreśleniem roli kryptologów brytyjskich, odsuwając na drugi plan początkową i główną rolę polskich kryptologów.

Złamanie szyfru Enigmy było możliwe jedynie dzięki bezprecedensowej współpracy polskich, brytyjskich i francuskich kryptologów, ale pamiętać należy, że polskie prace w sztafecie Enigmy rozpoczęły się już dużo wcześniej, bo przed 1932 rokiem.

NIEMIECKI CUD TECHNIKI I GENIALNA TRÓJKA POLAKÓW

Marian Rejewski, Jerzy Różycki i Henryk Zygalski, już jako pracownicy Biura Szyfrów przystąpili do rozpracowywania



tajemnicy działania niemieckiej elektromechanicznej maszyny szyfrującej Enigma.

Wywiady innych krajów świata dochodziły do wniosku, że złamanie szyfru Enigmy jest niemożliwe. Brytyjczycy na 10 lat przed II wojną światową zrezygnowali z przechwytywania niemieckich depesz uznając, że szkoda czasu na rejestrowanie tekstów, których odczytanie i tak okazywało się niemożliwe. W zasadzie mieli rację pozostając na gruncie tradycyjnych metod kryptologii.

Natomiast Polacy osiągnęli sukces dzięki zastosowaniu metody matematycznej zamiast lingwistycznej, na której opierali się naukowcy brytyjscy. Dzięki swojej wiedzy i wytrwałości w końcu grudnia 1932 roku, udało im się rozwiązać szyfr maszyny, którą Niemcy uznawali za cud techniki. Od tego czasu Polacy mogli odczytywać niemiecką korespondencję wojskową.

Polscy matematycy zaprojektowali kopię maszyny szyfrującej, której egzemplarze tego urządzenia powstawały w warszawskiej Wytwórni Radiotechnicznej AVA.

Polska trójka kryptologów wykorzystywała do prac deszyfrujących tzw. płachty Zygalskiego, arkusze perforowanego papieru służące jako nośniki danych. Dawały one pierwszy klucz do codziennego nastawienia maszyny, natomiast później były to urządzenia elektro-mechaniczne, nazywane „bombami”, które określały klucz szyfrowy na dany dzień. Dzięki temu wprowadzane przez stronę niemiecką częste zmiany szyfrów mogły być na bieżąco rozwiązywane.

Kilka połączonych ze sobą maszyn tworzyło tzw. „bombę kryptologiczną”, przeznaczoną do automatycznego łamania niemieckiego szyfru. Na bombę Rejewskiego składało się w rzeczywistości sześć maszyn. Jedna bomba składała się z zestawu sześciu Enigm połączonych ze sobą w pary. Każda dla innego ustawienia bębneków względem siebie.

W grudniu 1938 roku Niemcy zmodyfikowali Enigmę, co spowodowało, że potrzebne było 10 razy więcej „bomb”. Brak danych o budowie dwóch nowych bębneków szyfrujących oraz ograniczone możliwości finansowe uniemożliwiły Polakom ich skonstruowanie. Udało się to natomiast Anglikom. 24 lipca 1939 roku z polskiej inicjatywy zwołano w Warszawie spotkanie trzech wywiadów: angielskiego, francuskiego i polskiego. Wtedy plany

„bomb” oraz dwie repliki Enigmy zostały przez polski wywiad przesłane do Paryża, a stamtąd do Londynu. Jesienią 1939 kryptoanalizy z Bletchley Park zdołali skonstruować wystarczającą liczbę „bomb”.

DLACZEGO MILCZANO O SUKCESIE POLAKÓW

Przez wiele lat po wojnie sukces związany ze złamaniem kodu Enigmy przypisywano Anglikom. Jest to jedynie półprawda. Ale dlaczego tak się stało?

„Wina” leży po obu stronach oraz na skutek faktu, że Polska po wojnie znalazła się za żelazną kurtyną.

W państwach zachodnich nikt nie był skłonny do tego, aby przyznać, że naukowcy z Europy Wschodniej mieli swój udział w sukcesie.

Natomiast w Polsce, gdzie zaangażowanie polskich kryptologów było doskonale znane, komunistyczne władze nie chciały przyznać, że istniała współpraca między Polską a Wielką Brytanią.

ROLA KRYPTOLOGÓW BRYTYJSKICH

Po tym jak latem 1939 roku polski wywiad wojskowy przekazał do Francji i Wielkiej Brytanii egzemplarze kopii maszyny Enigma wraz z informacjami dotyczącymi złamanego szyfru, Turing mógł na przełomie 1939 i 1940 roku zaprojektować tzw. „bombę Tu-ringa”, częściowo w oparciu o prace polskich kryptoanalityków.

Po wybuchu II wojny światowej Marian Rejewski i Henryk Zygalski zajmowali się niemieckimi szyframi, pracując w jednostce Wojska Polskiego w Wielkiej Brytanii.

CIEKAWOSTKA

Niemcy wyprodukowali kilkaset tysięcy Enigm, do naszych czasów zachowało się kilkaset sztuk. Sprzedawane są na aukcjach za dziesiątki tysięcy euro.

Krótko przed kapitulacją Niemiec, w maju 1945 roku załogi około 50 okrętów podwodnych, wykonały rozkaz zatopienia swoich jednostek w Gelting Bay, niedaleko granicy z Danią, aby uniknąć przekazania ich aliantom. Częścią rozkazu było zniszczenie urządzeń szyfrujących.

Niemieccy nurkowie przeszukujący Morze Bałtyckie na zlecenie World Wide Fund for Nature wyłowili w grudniu ubiegłego roku maszynę szyfrującą Enigma używaną przez niemiecką armię, która to została przekazana do muzeum w Szlezwiłku.



Postanowieniem prezydenta Aleksandra Kwaśniewskiego z 21 lutego 2000 roku „w uznaniu wybitnych zasług dla Rzeczypospolitej Polskiej”, Henryk Zygalski, Jerzy Różycki i Marian Rejewski zostali pośmiertnie odznaczeni Krzyżem Wielkim Orderu Odrodzenia Polski.

Tekst TERESA SYGNAREK
Zdjęcia Domena publiczna

Det är vi polacker

Polens historiska framgång

Världen får reda på vem som bröt Enigma-koden

Enigma betyder gåta på grekiska

Att bryta koden för den tyska krypteringsmaskinen Enigma anses vara en av de viktigaste händelserna under andra världskriget. Det är tre polska forskares prestation som bidrog till de allierades senare framgångar i kampen mot nazisterna under andra världskriget, och därmed till att minska antalet dödsfall och förkorta krigets varaktighet med 2-3 år.

Hittills har succén för dekrypteringen av Enigma tillskrivits den engelska matematikern och kryptologen Alan Turing. Detta var bara en del av sanningen. Den lysande matematiker från Bletchley Park-centret byggde en beräkningsmaskin som gjorde det möjligt att bryta tyska koder men utan kunskap och bidrag från polska kryptologer hade Turing inte kunnat göra det.

De brittiska medierna medgav slutligen att det var polska matematiker som bröt de första Enigma-koderna och överlämnade sina kunskaper till briter strax före andra världskrigets utbrott.



TYSKT UNDERVERK OCH TRE GENIALA POLACKER

Marian Rejewski, Jerzy Różycki och Henryk Zygalski, redan 1932 började lösa mysteriet med den tyska elektromekaniska krypteringsmaskinen Enigma.

Underrättelsetjänster i andra länder runt om i världen kom fram till att det var omöjligt att bryta Enigma-koden. Britterna gav upp sina försök tio år före andra världskriget, då de ansåg att det var slöseri med tid att registrera tyska texter som var omöjliga för dem att läsa. Faktum är att de hade rätt när de höll fast vid de traditionella metoderna inom kryptologi.

Polackerna å andra sidan fick framgång tack vare att de tillämpade en matematisk metod i stället för den lingvistiska metoden som brittiska forskare förlitade sig på. Tack vare sin kunskap och

uthållighet lyckades polackerna i slutet av december 1932 lösa maskinkoden. Från den tiden kunde polackerna läsa tysk militärkorrespondens.

Polska matematiker projekterade en kopia av krypteringsmaskinen vars kopior tillverkades i Warszawa.

Innan andra världskriget överlämnade de både dekrypteringsfakta och maskinens kopior till brittiska forskare i Bletchley Park. När tyskarna modifierade Enigma hade de brittiska matematiker underlagsmaterial för att fortsätta arbetet med Enigmas dekryptering.

VARFÖR TYSTADES NER POLACKERNAS FÖRTJÄNSTER?

Under många år efter kriget tillskrevs engelsmännen framgången med att bryta Enigma-koden. Men varför har detta hänt?

“Felet” ligger på båda sidor. På grund av att Polen befann sig bakom järnridån efter kriget var det ingen i västländerna som var villig att erkänna att östeuropeiska forskare hade så betydande del i denna framgång.

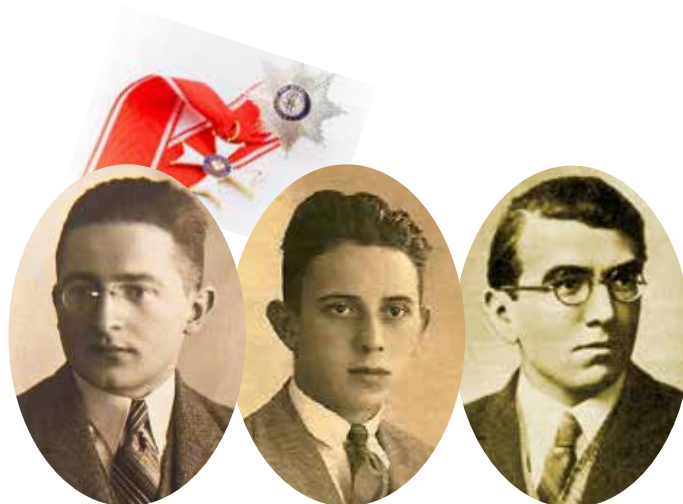
Å andra sidan, i Polen var involveringen av de polska kryptologerna välkänd men de kommunistiska myndigheterna ville inte erkänna att det fanns samarbete mellan Polen och Storbritannien.

INTRESSANT AVSLUT

Tyskarna producerade totalt flera hundra tusen Enigma-maskiner och några hundra har överlevt till vår tid. De säljs på auktioner för tiotusentals euro. Strax före Tysklands kapitulation i maj 1945, följde besättningarna på cirka 50 tyska ubåtar ordern att sänka sina enheter i Gelting Bay, nära den danska gränsen, för att undvika att de skulle kunna beslagtas av de allierade. En del av ordern var att förstöra krypteringsenheterna.

I december förra året, på uppdrag av World Wide Fund for Nature hittade tyska dykare i Östersjön en Enigma-krypteringsmaskinen som användes av den tyska armén, och maskinen donerades till ett museum i Schleswig.

Genom beslut av Polens president Aleksander Kwaśniewski den 21 februari 2000, “i erkännande av enastående tjänster för Republiken Polen”, tilldelades posthumt Henryk Zygałski, Jerzy Różycki och Marian Rejewski Storkorset av Polonia Restituta-orden.



Tre geniala polacker: Marian Rejewski, Jerzy Różycki och Henryk Zygałski. Deras upptäckt förkortade andra världskriget med flera år och räddade miljoner potentiella offer.

Text TERESA SYGNAREK
Foto Allmän domän



UWAGA NA OSZUSTÓW!

Ostrzeżenie dla seniorów, i nie tylko...



Jest luty 2021. Godzina 12.05. W miejscowości oddalonej o 30 km od Göteborga, w jednym z licznych domów osiedla dzwoni telefon. Starszy mężczyzna odbiera automatycznie i słyszy, że to ktoś z przychodni. W każdym razie tak się przedstawia ten, który zadzwonił.

Młody człowiek mówi, że chodzi o szczepienie, bo już są terminy do zapisania się do kolejki. Faktycznie starszy mężczyzna nie zrobił jak dotąd internetowego zgłoszenia. Ten który dzwoni upewnia się, że szczepienie go interesuje i zapewnia, że to prosta procedura. On zaraz dokona tego zgłoszenia w systemie rejonowej przychodni (vårdcentralen) i już nie trzeba będzie przez internet. Przy okazji wspomina o lekach które bierze starszy mężczyzna i wymienia je wszystkie z nazwy, bieżące i poprzednie, a nawet te, które są brane tylko raz na pół roku.

Jest bardzo miły i biegle mówi po szwedzku. Wtrąca, że trzeba będzie sprawdzić jeszcze przed szczepieniem czy którykolwiek z branych leków nie jest w konflikcie z komponentami szczepionki, ale uspakaja, że na ogół to się nie zdarza. Wyznacza termin za tydzień we wtorek o 13.00.

Atmosfera rozmowy jest bardzo sympatyczna, obaj żartują. Zapis jest już w systemie zrobiony - informuje młody człowiek, jednak żeby nabrał mocy trzeba potwierdzić kodem ID. Żeby uwiarygodnić zgodę i identyfikację pacjenta.

Starszy mężczyzna przełącza ekran telefonu na aplikację Bank ID i zakłada okulary żeby nie pomylić cyfr. Bez okularów na telefonie bardzo źle widzi. Praktycznie nic co jest na ekranie.

Miły reprezentant przychodni aktywuje stronę, na której trzeba wbić kod ID. Pierwszy raz coś nie wchodzi, więc jeszcze raz. Drugi raz weszło, ale coś podobno po tamtej stronie nie do końca, więc jeszcze raz. Ten trzeci jest chyba ok. Starszy mężczyzna wyłącza tę stronę i wraca na stronę połączenia.

Wciąż ma okulary, więc zauważa ze zdumieniem, że połączenie jest z numerem który zaczyna się od kierunkowego +38, a pod numerami połączenia widnieje napis Kosowo. Robi mu się gorąco. Rozłącza się natychmiast bez słowa, pomimo że człowiek po drugiej stronie kontynuuje rozmowę.

Natychmiast chce się połączyć z bankiem. Już wie, że to nie była przychodnia. Zanim znajduje numer do banku, Kosowo dzwoni jeszcze dwa razy. Nie odbiera. Dodzwania się wreszcie do banku, wyjaśnia co się stało i blokuje kod ID. Rozmowa z oszustem trwała 20 min. Kolejne 15 min zajęło połączenie z bankiem. Mija następne 15 min i jest już osobiście w banku,

który na szczęście ma blisko, żeby ustawić nowy kod ID oraz sprawdzić konto. Wtedy okazuje się, że z konta zniknęło w trakcie trwającej z Kosowem rozmowy 8 tys koron szwedzkich.



Niestety starszy mężczyzna zorientował się za późno. Wszystko było tak wiarygodnie podane.

I ta znajomość leków, które brał i ten moment kiedy z dnia na dzień czekał na informacje o szczepionce z przychodni. Pytał o to zaledwie kilka dni wstecz. Powiedziano mu wtedy, że jeszcze nic nie wiadomo. Jeszcze nie ma. Ale będzie poinformowany. Jak tylko będzie szczepionka zadzwonią.

Bezpieczeństwo to podstawowa potrzeba człowieka w każdym wieku. Chcemy czuć się bezpieczni finansowo, w relacjach rodzinnych i w chorobie, żyć w bezpiecznym otoczeniu, bezpiecznie poruszać się po drogach. Jednak w czasie naszej życiowej aktywności, pojawiają się rozmaite sytuacje, stanowiące lub mogące stanowić zagrożenie. Powinniśmy je sobie uświadomić, zabezpieczyć się przed nimi lub ich unikać, a w sytuacji, gdyby się wydarzyły – właściwie reagować.

Ostrożność i uważność jest też absolutnie niezbędna, gdy widzimy na naszym telefonie połączenia z numerów zagranicznych na nasz telefon, szczególnie tych, które puszczaają tylko jeden sygnał lub dwa i czekają, że oddzwonimy. Koszt połączenia za minutę może nas przyprawić o szybki zawał, nawet jeśli nie mamy zdiagnozowanych kłopotów z sercem. Stawki są bardzo wysokie i każda minuta słono bije po kieszeni.

Tymczasem sytuacja druga

Spółdzielnia mieszkaniowa w południowej Szwecji. Blisko sto domków szeregowych, spokojna dzielnica, część mieszkańców to osoby w podeszłym wieku.

To właśnie do takich osób najchętniej dzwonią oszuści. Dzwonią przez telefon albo bezpośrednio do drzwi domu.

W każdym przypadku powołując się na działania związane z pandemią.

A to „*badanie czystości wody, analiza musi być przeprowad-*



zona bezpośrednio z mieszkania”.

A to „**sprawdzenie systemu wentylacyjnego**”. Akurat idą do sąsiadów to po drodze mogą przyjść do nas. To nic nie kosztuje, a są zgłoszenia, że system nie działa sprawnie i trzeba to usprawnić.

A to „**wolontariat na zlecenie służby zdrowia**” rozdaje maseczki ochronne i pokazuje jak je należy właściwie używać.

Za każdym razem konieczne jest wejście do domu.

W jednym przypadku starszej parze z trudem udało się wypchnąć z domu intruzów. Dobrze że byli we dwoje. Gorzej gdy osoba mieszka samotnie.

Coraz częściej wśród niebezpieczeństw pojawiających się w życiu codziennym są zagrożenia związane z przestępczością ukierunkowaną na oszustwo i kradzież.

Seniorzy są szczególnie narażeni. Coraz więcej mówi się o takich sprawach, lub słyszy się o nowych sposobach popełniania przestępstw.

W sieci internetu można znaleźć wiele materiałów mówiących o bezpieczeństwie seniorów, w tym dotyczących promowania właściwych zachowań, pozwalających uniknąć stania się ofiarą kradzieży, czy oszustwa. Warto je przeglądać, dowiadywać się jakie są najbardziej „aktualne” sposoby działania przestępców. Bądźmy uważni i ostrożni.

Jeżeli odebraliśmy nietypowy telefon, nie dajmy się wciągnąć w rozmowę, nie podawajmy szczegółów ze swojego życia i nie kontynuujmy rozmowy.

W sytuacji, gdy podejrzewamy, że mamy do czynienia z oszustem, nie wahajmy się zadzwonić na policję. Przedstawmy sytuację i złożmy oficjalne zgłoszenie.

Zadzwońmy niezwłocznie do najbliższych, czy innej zaufanej osoby. Bądźmy też ostrożni w ujawnianiu informacji o sobie.

Przebywając w domu zachowajmy codzienną ostrożność, zamykajmy drzwi na klucz, nie wpuszczajmy nieznajomych do środka.

Zachowajmy nieufność, nawet gdy nieznajomi okazują się nam jakimś dokumentem i stanowczo wywierają na nas wpływ lub wręcz przeciwnie – są niezwykle mili. Bądźmy asertywni.

Osuści lubią wywoływać skrajne emocje. Nie wiermy w życiowe okazje, które oferują nam osoby nieznane.

Jeśli jesteśmy sami w domu pod żadnym pozorem nie wpuszczajmy obcych.

Żadna okazja nie jest warta utraty majątku zdrowia, a zwłaszcza życia.

Inne sposoby

Od czasu kiedy wynaleziono pocztę elektroniczną było możliwe wysyłanie maili przez fałszywych nadawców - oszustów.

Wiadomość, którą dostajemy do naszego komputera lub smartfona może na pierwszy rzut oka wydawać się wiarygodna.



W tytule wiadomości może być podana nazwa naszego banku, znanego nam sklepu, ciekawa informacja dotycząca aktualnej sytuacji lub zachęcająca z możliwością wygranej.

Podstawowa zasada: tam gdzie pojawia się nazwa nadawcy, przy najmniejszej niepewności albo gdy odbieramy taki mail po raz pierwszy, naciskamy na strzałkę przy nazwie nadawcy i wtedy pokazuje nam się pełny adres mailowy nadawcy.

Może się wtedy okazać, że to nie wysłał ani bank, ani żaden inny znany nam nadawca.

Nie dajmy się nabrać na wiadomości o rzekomej wygranej lub chęci darowizny od nieznanych nam osób. Na całe szczęście takie maile pisane są gramatycznie błędnie, że nie trudno się domyślić, że jest to oszustwo.

Przykład?

dzien dobry

Nazywam się pani Sheryll Goedert, wygrałem kumulację Powerball o wartości 396,9 miliona dolarów w styczniu 2020 roku, Chcę przekazać darowiznę w wysokości 3 000 000 EUR. Przekazuje ci te darowizny z powodu miłości, jaka mam do ludzkości i do ciebie, aby pomóc ludziom dotkniętym przez Co-vid19. skontaktuj się ze mną w sprawie wniosku o te darowizny.

Innym, często występującym oszustwem jest wyłudzenie naszych danych, preferencji i zainteresowań przez nadawcę, który nasze odpowiedzi sprzedaje innym firmom.

Przeważnie nadawca podaje swoje imię i dział obsługi klienta, na przykład: Anna från Kundensupport, a w tytule może widnieć nazwa znanego sklepu, a w wiadomości podane jest Twoje nazwisko. W żadnym przypadku nie naciskaj na OK i nie rozpoczynaj odpowiadać na zadawane pytania.



Sprawdź prawdziwy adres nadawcy, okaże się że nie wysłał tego sklep elgiganten bo pełny adres nadawcy pojawi się jako info@radiomonks.com

Popularne łańcuszki

Inną formą oszustw, na które możemy natrafić w internecie, to przejęcia kontroli nad naszym kontem np na Facebooku i podszywanie się pod nas w kierunku znanych nam osób, w celu skojarzenia kont i wywołania konkretnych kliknięć na fałszywe, zawirusowane linki. Np. pod pretekstem, iż znajdują się pod nimi jakieś nasze skandaliczne zdjęcia, czy też inne bulwersujące, czy dyskredytujące nas treści.

Popularnym narzędziem, od których mogą się zacząć kłopoty z naszym kontem, czy profilem np. na Facebooku są łańcuszki. Pozornie nieszkodliwe, banalne, co najwyżej irytujące. A po co one ?

VARNING FÖR BEDRAGARE!

Det är februari 2021. Klockan 12.05. En liten ort 30 km från Göteborg. I ett av de många husen ringer en telefon. En äldre man svarar automatiskt och hör att det är någon från vårdcentralen. I alla fall så presenterar sig den som ringde.

Mannen säger att det handlar om vaccination, eftersom det redan finns möjlighet för att gå ställa sig i kön. Den äldre mannen har hittills faktiskt inte gjort en anmälan via internet. Den som ringer försäkrar sig att vaccination är av intresse för mannen och lovar att proceduren blir väldigt enkel. Han kommer att lägga in anmälan i vårdcentralens system. Samtidigt räknar han upp alla mediciner som den äldre mannen tar, alla nuvarande och tidigare samt även de som tas endast en gång var sjätte månad.

Han är väldigt trevlig och talar flytande svenska. Han tillägger att man måste kontrollera att dessa mediciner inte är i konflikt med vaccinet, men lugnar mannen att detta vanligtvis inte händer. Han ger tiden för vaccineringen om en vecka, på tisdag kl 13.00.

Atmosfären i samtalet är trevlig, de skojar båda. Anmälan är redan gjord i systemet - informerar den unge mannen, men för att denna ska bli gällande så måste den bekräftas med bankID. För att autentisera patientens samtycke och hans identifiering.

Den äldre mannen klickar sig till bankID-appen på sin telefon och tar på sig glasögon för att kunna trycka rätta siffror. Utan glasögon ser han mycket dåligt. Praktiskt taget ingenting som finns på skärmen.

Den trevlige representanten för vårdcentralen aktiverar en sida där man måste verifiera sig med bankID. Första gången är det något som inte lyckas, så igen. Andra gången verkar det bli bra, men något på andra sidan sägs inte stämma, så om igen. Det tredje försöket är förmodligen ok, så den äldre mannen stänger av den här sidan och går tillbaka till samtalssidan.

Han har fortfarande glasögonen på och då märker han med förvåning att samtalet kommer från ett nummer som börjar med landsnummer +38 och Kosovo finns under telefonnumret. Han blir skrämmd och lägger på omedelbart utan ett ord.

Han vill komma i kontakt med sin bank omedelbart. Han vet redan att det inte var en vårdcentral som ringde. Innan han hittar numret ffill banken ringer Kosovo ytterligare två gånger. Han svarar inte. Han kommer slutligen fram till banken, förklarar vad som har hänt och blockerar ID-koden. Konversationen med bedragaren varade i 20 minuter. Samtalet med banken tog 15 minuter. Ytterligare 15 minuter passerar och han är redan personligen på banken för att få en ny ID-kod och kontrollera kontot. Det visar det sig att 8 000 svenska kronor har försvunnit från kontot under det pågående samtalet med Kosovo.

Tyvärr insåg den äldre mannen för sent att han blev uppringd av en bedragare. Allt presenterades så tillförlitligt.

Och denna kunskap om de läkemedel han tar. Och just detta sammanträffande att han väntade på information om vaccinet från vårdcentralen. Han hade frågat vårdcentralen om det för bara några dagar sedan. Då fick han veta att ingenting var bestämt ännu. Men han skulle bli informerad. Så snart det finns ett vaccin så ringer vårdcentralen.

Säkerhet är ett grundläggande behov för alla människor i alla åldrar. Ibland kan det dock uppstå olika situationer som utgör eller kan utgöra ett hot. Vi bör vara medvetna om dem, skydda oss mot dem eller undvika dem, och när de uppträder - reagera på ett rätt sätt.

En annan situation

Ett bostadsrättsförening i södra Sverige. Nästan hundra kedjehus, ett lugnt område, några av invånarna är äldre.

Det är just de äldre som bedragare oftast ringer, antingen via telefon eller så ringer de direkt på dörren till huset.

Alltid med hänvisning till aktiviteter till följd av den rådande pandemin.

Det kan vara *“måste ta prov på vattnet, analysen måste utföras direkt från lägenheten.”*

Eller *“kontroll av ventilationssystemet”*. De är just på väg till dina grannar och de kan göra det hos dig också. Det kostar ingenting och det finns rapporter om att systemet inte fungerar bra och måste förbättras.

Eller *“volontärbete på uppdrag av sjukvården”*, vi delar ut skyddsmasker och visar hur man använder dem på rätt sätt.

I samtliga fall är det nödvändigt att komma in i huset.

I ett fall kämpade ett äldre par för att kasta inkräktare ut ur huset. Det var bra att de var hemma båda två. Värre blir det när personen bor ensam.

Nya sätt att begå brott mot seniorer som är ju särskilt utsatta blir allt vanligare.

Om vi har fått ett ovanligt telefonsamtal, låt oss inte fastna i konversationen, ge inga detaljer om vårt liv. Tveka inte att ringa polisen i en situation där vi misstänker att vi har att göra med bedrägerier. Ring omedelbart dina nära och kära eller en annan betrodd person. Låt oss också vara försiktiga med att avslöja information om oss själva.

Väl hemma, var försiktig varje dag, lås dörren, släp inte in främlingar.

Ha begränsad tillit, även om främlingar visar något slags dokument. Om vi är ensamma hemma, låt under inga omständigheter främlingar komma in.

Andra exempel

Sedan e-post uppfanns har falska avsändare - bedragare kunnat skicka e-post.

Meddelandet vi får till vår dator eller smartphone kan tyckas trovärdigt vid första anblicken.

Meddelandets titel kan innehålla namnet på vår bank, en butik vi känner till, intressant information om en aktuell situation eller möjlighet att vinna något.

Grundregeln: där avsändarens namn visas, vid minsta osäkerhet eller när vi får ett sådant e-postmeddelande för första gången, tryck på en pil bredvid avsändarens namn för att visa avsändarens fullständiga e-postadress. Det kan då visa sig att det inte skickades av banken eller någon annan avsändare som vi känner till.

Låt oss inte luras av nyheten om en påstådd vinst eller viljan att donera pengar från en okänd person. Lyckligtvis skrivs sådana e-postmeddelanden med uppenbara grammatiska fel, så det är inte svårt att gissa sig fram till att detta är ett bedrägeri.

Exempel?

En annan ofta förekommande bedrägeri är s.k. phishing av våra data, preferenser och intressen, som avsändaren säljer vidare våra svar till andra företag.

Vanligtvis anger avsändaren sitt förnamn och Kundsupport, till exempel: Anna från Kundsupport, och titeln kan innehålla namnet på en välkänd butik och meddelandet innehåller ditt namn.

Under inga omständigheter ska du trycka på OK och börja svara på de frågor som ställts.

Kontrollera avsändarens riktiga adress (som vi sa tidigare: tryck pilen vid avsändarens mailadress), information som utger sig komma från Elgiganten har i verkligheten skickats från en adress som inte har något med Elgiganten att göra, t ex från info@radiomonks.com



Populära kedjebrev

En annan form av bedrägeri som finns på Internet är att ta kontroll över vårt konto, t.ex. på Facebook där bedragaren utger sig vara en människa vi känner, för att utlösa specifika klick på falska eller virusbärande länkar. Till exempel, under förevändning att kolla länken då det finns några skandalösa bilder på oss, eller annat upprörande eller diskrediterande innehåll.

Kedjebrev är ett populärt verktyg som kan innebära problem med vårt konto eller profil, t.ex. på Facebook. Verkar ofarliga, banala, i bästa fall irriterande. Vad är deras syfte?

Det är samma ändamål som stöld av uppgifter från onlinebutiker - dvs för att kunna skicka önskade reklammeddelanden.

Och här är en mening som är värd att komma ihåg:

Ett kedjebrev är varje inlägg oavsett innehåll, vilket inkluderar formeln *“Vidarebefordra till vänner”, “Skicka till största antal personer”* etc.

Målet för en hackare är att skicka skräppost till så många människor som möjligt, det handlar absolut inte om informationen i inlägget. Meddelandet är sekundärt, men oftast spelar det på mottagarens känslor och “tvingar” en att vidarebefordra.

Innehållet i brevet skapas på ett sådant sätt att mottagaren “luras” in i den. Kedjan öppnar vägen för att ta över vår data. Som ett resultat får hackaren åtkomst till telefonnummer, e-postadress, personuppgifter och konto på det sociala nätverket.

Vi bör också komma ihåg att genom att klicka på nonsens-inlägg som lovar förutsäga framtiden, upptäcka det förflutna, kontrollera vem vi var eller vem vi kommer att bli, ger vi samtycke till att skicka olika meddelanden från vårt konto och möjliggöra “fientliga kontoövertaganden”.

Låt oss inte luras av e-postmeddelanden, som visar att vi har ärvt något i ett avlägset land och advokaten, efter att ha sparat vårt namn, fann oss som arvtagare och väntar bara på feedback om vi är redo att ta emot detta arv.

Naturligtvis måste vi ange vårt kontonummer så att arvet kan överföras till det ...

Bättre att ignorera alla dessa fallgropar från början.

Det blir bättre för oss och vår omgivning.

UWAGA NA OSZUSTÓW cd

Po to samo, po co kradnie się dane użytkowników sklepów internetowych – czyli po to, by wysłać np. niezamówione wiadomości reklamowe.

I tu zdanie warte zapamiętania:

Łańcuszkiem jest każdy post bez względu na jego treść, który zawiera formułkę „Prześlij dalej znajomym”, „Prześlij do największej liczby osób” itp. w sumie bez względu na treść.

Cel hakera to rozesłanie spamu do jak największej liczby osób, tu absolutnie nie chodzi o informację przekazywaną w poście. Wiadomość jest drugorzędna, ale najczęściej gra na emocjach odbiorcy i „wymusza” przekazanie jej dalej.

Treść łańcuszka tworzona jest tak, by odbiorca dał się na nią „nabrać”. Połknął haczyk.

Łańcuszek otwiera drogę do przejęcia naszych danych. Dzięki temu haker otrzymuje dostęp do numeru telefonu, adresu email, danych osobowych i konta na portalu społecznościowym.

Pamiętajmy również, że klikając na bzdurne posty przewidujące przyszłość, odkrywające przeszłość, sprawdzające kim byliśmy lub kim będziemy sami dajemy zgodę na wysyłanie różnych wiadomości z naszego konta i otwieramy się na „wrogie przejęcia kont”.

Śliczne obrazki, różańce, wezwania do udostępniania informacji o potrzebnej krwi dla dziecka z białaczką, ostrzeżenia przed niepodjęciem akcji przesyłania łańcuszka, co ma skutkować jakimś kataklizmem, lub w razie przesyłania odwrotnie - niebywałym, szczęśliwym zdarzeniem - to wszystko są manipulacje naszą naiwnością. To zaśmiecanie czyjejs przestrzeni i podleganie algorytmom, które klasyfikują nas i nasze działania do sobie wiadomych kategorii.

A jeśli skutkuje to zawirusowaniem urządzenia, na którym otwieramy wątpliwe linki, mając zaufanie do “znajomych osób”, których konta właśnie zostały przejęte bez ich wiedzy przez złośliwego hakera - to nie trzeba być informatykiem by wiedzieć jak fatalnie to się skończy.



Nie dajmy się zwieść także mailom, z których wynika, że coś dziedziczymy w dalekim kraju i prawnik po zbieżności nazwisk odszukał nas jako spadkobiercy “jedyne” oczywiście i czeka tyłko na kontakt zwrotny, że jesteśmy gotowi na ten spadek.

Oczywiście w dalszej kolejności będziemy musieli podać numer naszego konta, żeby spadek mógł być na nie przelany...

Lepiej od razu na wstępie ignorujemy te wszystkie pułapki. Będzie zdrowiej dla nas i naszego otoczenia. A przecież zdrowie to podstawa - prawda? Zwłaszcza w dzisiejszych czasach.

29 Finał - WOŚP zagrał w Malmö



Po raz drugi z rzędu rejon Skåne wziął udział w organizacji najgorętszej imprezy roku jaką jest Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy.

Takiego Finału WOŚP jak miniony dosłownie chwilę temu nie zapomniemy nigdy, aczkolwiek z nadzieją iż jego schemat nigdy więcej się nie powtórzy. Panoszący się wszędzie koronawirus robił co mógł, by pokrzyżować nam plany, a najlepiej doprowadzić do całkowitej rezygnacji z naszych zamierzeń. Nic z tego jednak, bo choć przy bardzo okrojonym programie, to pełnej dobrej energii i zapału grupie ludzi pod przewodnictwem Marioli Turbiarz udało się zorganizować całkiem przyjemną dla oka i ucha imprezę. Najważniejszy oczywiście był koncert zaproszonych przez nasz sztab gwiazd polskiej sceny muzycznej. W tym roku na deskach Limhamns Folketshus zaprezentowali się fenomenalni Danuta Błażejczyk i Paweł Stasiak, a ich koncert online poprowadzili aktorzy Karolina Nolbrzak oraz Włodek Matuszak. Oprócz gości z Polski zobaczyliśmy także występy taneczne tutejszego zespołu folklorystycznego - Kwiaty Polskie. To na scenie, a co poza nią? Choćby ciesząca się dużym zainteresowaniem loteria fantowa, z powodu obostrzeń covidowych znajdująca się poza budynkiem

domu kultury i prowadzona z ... kampera. Licytacje allegro, wśród których można było znaleźć produkty oraz vouchery na usługi oferowane przez tutejszą Polonię. Ponadto od grudnia w zbiórkę pieniędzy zaangażowane były niemal wszystkie polskie sklepy z regionu Skåne oraz dwa z Göteborga. Pierwszy raz także tutejszy sztab miał przypisaną do siebie tzw. wirtualną skarbonkę do której można było wpłacać pieniądze on-line. Nie można także nie wspomnieć o organizacji morsowania połączonego ze zbiórką datków dla Fundacji. Przypomnijmy, że w tym roku zbieraliśmy na laryngologię, otolaryngologię i diagnostykę głowy. Podsumowując trzeba przyznać, że pomimo wielu problemów logistycznych i tysięcy razy zmienianych planów, Finał tradycyjnie przebiegł w fantastycznej, niezależnej od pogody atmosferze gorących i otwartych na pomoc ludzkich serc. Nie znamy jeszcze ostatecznej kwoty zebranej przez Sztab WOŚP w Malmö, ale gdy tylko dostaniemy informacje z Fundacji Jurka Owsiaka to udostępniemy je na facebookowej stronie sztabu oraz grupach polonijnych związanych z wzięciem udziału w minionym, 29. już finale WOŚP.



Danuta Błażejczyk, Mariola Turbiarz, Włodzimierz Matuszak, Karolina Nolbrzak.



Zespół folklorystyczny Ogniska „Kwiaty Polskie”.



Paweł Stasiak



Danuta Błażejczyk

Karolina Nolbrzak, Anna Paradowska,
Włodzimierz Matuszak.

Tekst i zdjęcia ANNA PARADOWSKA



Podziękowania

ZRZESZENIE ORGANIZACJI
POLONIJNYCH W SZWECJI

Kochani!

Przy pomocy tej skromnej kartki, sztab WOŚP w Malmö wraz z Fundacją Jurka Owsiaika, chce wyrazić ogromną wdzięczność za Wasz wkład w organizację 29 Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w Malmö.

Rok 2020 był dla wielu przedsiębiorców bardzo ciężki, dlatego tym bardziej doceniamy Waszą hojność. Dziękujemy Wam za zaufanie, jakim po raz kolejny obdarzyliście Fundację Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy i sztab w Malmö. Dzięki Waszemu zaangażowaniu wiemy, że możemy realizować nasze najambitniejsze plany. W trudnym czasie pandemii, nie poddajemy się i chcemy aby Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy grała i pomagała, a sztab w Malmö rósł w siłę i determinację. Między innymi dzięki Wam polska służba zdrowia otrzymała ogromny zastrzyk pomocy w postaci sprzętu medycznego.

Dziękujemy za Wasze ogromne serca i pamiętajcie, że swoją postawą przywracacie wszystkim dookoła wiarę w lepsze dni. Dajecie energię do dalszego działania, a my ze swojej strony postaramy się nie zawieść Waszego zaufania i zrobić wszystko aby Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy grała do końca świata i o jeden dzień dłużej. Dbajcie o siebie i innych.

Siema!
Sztab WOŚP w Malmö



gramy z radością



31.01.2021

Välgörenhetskonsert i Malmö

För andra gången i rad organiserades årets hetaste evenemang, WOŚP som betyder The Great Orchestra of Christmas Charity.

Vi kommer aldrig att glömma årets konsert men med hopp om att omständigheterna aldrig kommer att upprepas. Koronaviruset som grasserade överallt gjorde vad det kunde för att motverka våra planer, och helst leda till att det helt övergavs. Glöm det, för även om programmet var mycket begränsat var det fullt av bra energi och entusiasm. En grupp människor ledd av Mariola Turbiarz lyckades att organisera ett evenemang som var ganska tilltalande för ögat och örat.

Det viktigaste var naturligtvis konserten med stjärnorna från den polska musikscenen. I år uppträdde den fenomenala Danuta Błażejczyk och Paweł Stasiak på scenen hos Limhamns Folketshus, och värdar för deras on-line konsert var skådespelarna Karolina Nolbrzak och Włodzimierz Matuszak. Föru-

tom gäster från Polen såg vi också dansföreställningar av den lokala folkdansgruppen - Polska Blommor. Det var på scenen, och vad mer? T ex lotteri som blev mycket populärt och på grund av covid begränsningar, arrangerat utanför byggnaden från ... en husbil.

Sedan december deltog dessutom nästan alla polska butiker från Skåne regionen och två från Göteborg i insamlingen. För första gången hade staben i Malmö sk virtuell spargris där man kunde sätta in pengar online. Man kan inte låta bli att nämna organisationen av kallbadsaktiviteter i kombination med insamling av pengar till WOSP. I år samlades pengar till laryngologi, otolaryngologi och huvuddiagnostik.

I nuläget känner vi inte till det slutliga beloppet som samlats in av Great Orchestra of Christmas Charity i Malmö, men så snart vi får information från WOSP Foundation i Polen kommer vi att göra den tillgänglig på Facebooksidan och polska grupper för 29:e WOSP-finalen.

Lawina współczucia

Historia mężczyzny żyjącego na ulicy w Malmo wstrząsnęła internetem, czytaj: wstrząsnęła ludzi, których wzruszył los bezdomnego Polaka. Mężczyzna, który mówił po polsku spał na chodniku pod wiaduktem. Zainterесowała się nim policja, ale ponieważ nie był pod wpływem alkoholu czy narkotyków i nie wiedział jak się nazywa nie został zatrzymany. Kamilla K. poruszona jego losem poprosiła na początku grudnia ubiegłego roku na swoim Facebooku o pomoc. Nawiązała z nim kontakt, na tyle przydatny, że mężczyzna dostawał u niej ciepły napój i jedzenie. Ale żadnej innej pomocy nie chciał. Tymczasem robiło się coraz zimniej i ryzyko odmrożenia było coraz większe.



Zdjęcie bezdomnego Polaka, zrobione przez Kamillę K. obiegło na Facebooku niemal cały świat. / Foto av den hemlöse polacken som tagits av Kamilla K. cirkulerade på Facebook nästan över hela världen.

Już pod koniec grudnia wpis o bezdomnym Polaku udostępniono prawie 300 tysięcy razy, a pod postem widniało 230 tysięcy komentarzy. Wiadomość rozeszła się nie tylko w Szwecji, ale także na całym świecie i ilość komentarzy dobiła do prawie miliona.

Jak pomóc człowiekowi, który pomocy odmawia?

Osoby zaangażowane w doraźną pomoc Polakowi, sprowadziły ambulans, personel go obejrzał, ale ponieważ nie był to nagły wypadek, a zainteresowany także nie wyraził chęci udania się do szpitala, nie było podstaw do zabrania go do szpitala.

Karimaty lub kołdry, które bezdomny dostawał od ludzi znikwały na drugi dzień. Bo bezdomny może mieć tylko to co schowa w plecaku albo w kieszeniach. Na całe szczęście przyjmował ciepłe ubrania.

Sytuacja wydawała się patowa.

I wtedy uderzono do różnych instytucji. Był kontakt ze służbą socjalną w Malmo i z konsulatami w Sztokholmie. I to właśnie konsulatowi udało się ustalić, że bezdomny Polak to Seweryn D., dzięki czemu konsulat mógł jemu wystawić dokument tożsamości.

To krok w dobrym kierunku, ale co dalej?

Daleka rodzina w Polsce nie wykazała zainteresowania, a Seweryn dalej odmawiał pomocy, nawet takiej bardzo doraźnej, jak wizyta u kogoś w domu, prysznic, ciepłe jedzenie.

Apele o pomoc nie ustawały na Facebooku i szły także do Polski.

Zrzeszenie Organizacji Polonijnych pisało do Rzecznika Praw Obywatelskich, do posłów, do Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej.

Nastąpił przełom.

Zimno było coraz bardziej dokuczliwe, odmrożona noga Seweryna była w coraz gorszym stanie i tak jak jednego dnia konsekwentnie odmawiał pomocy, tak drugiego dnia, kiedy z okolicy Goteborga przyjechała Margareta J. i Seweryn nie odmówił żeby go zawieźć. Trzeba nadmienić, że wcześniej ze szpitalem w Malmo kontaktował się szwedzki lekarz mieszkający na północy Szwecji dr Munir T., którego także poruszyła sprawa bezdomnego Polaka, tak więc szpital w Malmo był niejako przygotowany na jego pojawienie się.

Co może zrobić konsulat?

Konsulat nie zajmuje się pomocą społeczną, w zasadzie do obowiązku konsulatu należy wystawienie paszportu i ewentualnie pokrycie kosztów powrotu do Polski.

Jednakże dzięki staraniom konsulatu oraz osób z Dolnośląskiego Urzędu Wojewódzkiego, Seweryn ma zapewnione w Polsce zakwaterowanie z opieką medyczną oraz transport z lotniska do miejsca docelowego.

Opieka w Malmo nadal trwa.

Seweryn jest nadal leczony w szpitalu, ale także ma kontakt z osobami, które wcześniej poznał mieszkając na ulicy. To m.in. Aggie Cz., która dostarcza mu teraz ubrania i dostała pozwolenie ze szpitala na wychodzenie z Sewerynem na przepustkę. Przy okazji spaceru w pobliskim parku, Aggie na prośbę Seweryna nagrała na komórce jego wypowiedź:

„Nazywam się Seweryn D. i zależy mi na szybkim powrocie do Ojczyzny, do Polski”.

Jak rozwiązać ostatni odcinek pomocy?

Według szpitala, stan psychiczny i fizyczny Seweryna nie pozwala na to, aby sam odbył podróż do Polski.

Z tego co mogliśmy ustalić, nie udało się otrzymać zgody służb medycznych lub socjalnych w Polsce aby ktoś po niego przyjechał. Z uzyskanych informacji wiemy natomiast, że negocjacje z Socialstyrelsen w Szwecji w sprawie transportu do Polski z opiekunem medycznym są na dobrej drodze. Po tylu przejściach i dotychczas osiągniętych rezultatach, trzeba mieć nadzieję, że ten ostatni problem zostanie rozwiązany.



Aggie Cz. i Seweryn na spacerze w okolicy szpitala.

Zdjęcie zrobione za zgodą Seweryna i z jego przyzwoleniem na publikację. / Aggie Cz. och Seweryn på en promenad nära sjukhuset. Foto taget med Seweryns samtycke och med hans medgivande till publicering.

Nie sposób wymienić tutaj tych wszystkich osób, które w taki czy inny sposób zaangażowały się w pomoc dla bezdomnego Polaka. A było ich wiele. Wszystkim, tu wymienionym i tym którzy zostali anonimowi należą się wyrazy uznania za okazane serce.

Redakcji Polonia Nowa udało się porozmawiać z dwiema osobami, z Kamillą K., która jest inicjatorką akcji pomocy i z Joanną Z., która jest jedną z osób, które wniosły wkład w niesienie pomocy bezdomnemu Polakowi.

KAMILLA

PN: Jak „znalazłaś” bezdomnego Polaka w Malmo?

KK: Nie musiałam go szukać ...

Widywałam go codziennie kilka razy dziennie. Nieustannie przechodził koło naszego salonu. Kilka miesięcy trwały zanim zorientowałyśmy się, że to Polak. A następne kilka miesięcy upłynęło zanim zorientowałyśmy się, że on nie nocuje w żadnym przytułku... Któregoś dnia pracowałyśmy do późnego wieczora. W drodze do domu minęłyśmy kogoś kto spał na chodniku. Gdy zobaczyłyśmy, że to ten sam Polak, intesywnie zaczęłyśmy myśleć co zrobić.

PN: Oprócz Twojej akcji na Facebooku, jaki miałaś kontakt z Sewerynem i jakiej pomocy mogłaś mu udzielać?

KK: Kiedy byłam już pewna, że mówi po polsku zaczęłam nim rozmawiać. Z tym że trudno było nawiązać z nim kontakt. Moje pytania wyraźnie go stresowały, więc żeby zdobyć jego zaufanie rozmawiałam o tym, o czym on sam chciał.

W ten sposób nawiązała się między nami nić porozumienia.

Pomoc jaką mogłam mu zaoferować to taka doraźna, ciepły posiłek i ubranie.

Chociaż to też było bardzo trudne. Seweryn był w takim stanie, że ofiarowane mu ubrania nie miały znaczenia dla niego, nie potrafił włożyć butów czy skarpetek, które mu chciałyśmy dać.

Trzeba było zadać sobie trochę trudu aby pozwolił się ubrać.

PN: Nie chcąc zapeszyć, możemy stwierdzić że rozpoczęta przez Ciebie akcja, ma szansę na happy end.

Jakie to ma dla Ciebie znaczenie?

KK: Wiadomo, że bardzo się cieszę i trzymam nadal kciuki za szczęśliwe rozwiązanie.

Cała ta akcja przywróciła mi wiarę w ludzi. Ludzie, których spotkałam w tym czasie pokazali mi, że jednak liczy się człowiek. To jak szybko ludzie zareagowali i jaki ogrom ludzi chciało pomoc bardzo mnie zaskoczyło.

Dostawałam ponad 50 wiadomości dziennie !

Nie byłam w stanie otwierać tych wszystkich wiadomości. Obie z koleżanką na zmianę czytałyśmy te wiadomości do późnych godzin nocnych. Ludzie chcieli pomóc... to było niesamowite.

Post, który zamieściłam miał za zadanie zwrócić uwagę ludzi zamieszkałych tutaj w Szwecji. Pomyślałam że przecież ktoś musi go znać tutaj, ale ludzie z dobrego serca zaczęli udostępniać i udostępnić ...

Dziękuję każdemu, kto pochylił się nad losem Seweryna.

Każdemu, który chociażby kliknął „udostępnij” na Facebooku.

Udowodniliśmy sobie nawzajem że my Polacy potrafimy się jednoczyć i mamy ogromne serducha.

JOANNA

PN: Nie mieszkasz w Malmo, ale jednak byłaś zaangażowana w akcję pomocy. Co skłoniło Cię do tego?

JZ: We współczesnym świecie i pogonią między domem a pracą, niekiedy nie dostrzegamy w najbliższym otoczeniu, że są osoby potrzebujące pomocy. Nas połączył jeden konkretny i bezinteresowny cel - pomoc bezdomnemu z Malmö.

Ta historia to piękny wątek międzyludzkiej przyjaźni osób, które poznały się online. Aspekt pomagania jest bardzo istotny w naszym życiu szczególnie wtedy, gdy nie oczekuje się niczego w zamian. Stąd też ciepła twarz Seweryna i blask w jego oczach nie pozwoliły nam przejść obojętnie.

PN: Wiemy, że oprócz wymienionych tu osób było wiele innych chętnych do udzielenia pomocy, z którymi Ty miałaś kontakt. Jakie uczucia Wami kierowały i co możesz powiedzieć o tym wątku międzyludzkiej przyjaźni osób, które poznały się online?

JZ: Stworzyliśmy przez internet fenomenalny team: Margareta J., Aggie Cz., Martina C., Joanna Z. Można by śmiało rzec, że idealny! Każda była nieodzownym ogniwem, a zarazem pełniła istotną rolę. Wzajemnie się uzupełnialiśmy i przeżywałyśmy wzloty i upadki. Wspólnie cieszyłyśmy się z każdego, najmniejszego kroku naprzód, jak i wylewałyśmy łzy rozpacz.

Najistotniejsze w tym wszystkim było działać jak najszybciej. Każdy dzień zimy mógłby być dla niego ostatnim. Za cel postawiliśmy sobie zapewnić Sewerynowi pomoc medyczną. Zdawaliśmy sobie sprawę, że to osoba chora i potrzebująca opieki medycznej. Osoba zamknięta w sobie, w której należy wzbudzić zaufanie i sympatię, aby móc pomóc.

To była wysoka poprzeczka, lecz zadanie wykonalne. Największym problemem była jego bezdomność i brak peselu. Kontakt był z wieloma instytucjami szwedzkimi i polskimi, od konsulatu, socjalu, Missionstad, Caritas, policję, rzeczników, lekarzy przez fundację i urzędy. Każda informacja była sprawdzana. Próby pomocy ambulansu zakończone fiaskiem, współpraca z policją bez skutków. Celem stało się umieszczenie go w bezpiecznym miejscu, poszukiwanie jego tożsamości, a później rodziny.

W końcu przełomem było umieszczenie go na psychiatrycznym oddziale ratunkowym w Malmö. Seweryn chętnie wsiadł do auta, bez agresji i oporu. Oczekiwał pomocy, lecz wiele razy się to nie udawało. Po prostu zawiódł się i nie wierzył, że ktokolwiek jeszcze jest w stanie mu pomóc.

PN: Jaki był Wasz dalszy kontakt z Sewerynem?

JZ: W związku z brakiem pokrewieństwa szpital nie chciał udzielać nam informacji. Do czasu cudu bożonarodzeniowego. W drugi dzień świąt był kolejny przełom. Z racji świąt chcieliśmy wręczyć Sewerynowi obiecane słodczyce, polskie smakołyki, ciepły koc i skarpety. Otrzymał od nas także skromny prezent. Dostał wymarzoną MP3, telefon, gazety, książki, ubrania, papierosy.

Udało się porozmawiać z jego pielęgniarkami i samym Sewerynem. Był w szoku słysząc polskie wołanie na korytarzu szpitalnym “Seweryn przyszedł cię odwiedzić”. Miał się dobrze, zachowywał normalnie, wypowiadał zwięźle. Emocje sięgnęły zenitu, gdy zgodził się abyśmy były jego osobami kontaktowymi ze szpitalem. Sama pielęgniarka, stwierdziła, że “jesteśmy jego aniołami”.

Jest spokojną i miłą osobą. Z rozmowy z nim wynika, że jest czytany i inteligentny.

En lavin av medkänsla

Historien om en man som bor på gatan i Malmö chockerade människor på internet, läs: de chockerade människorna blev rörda av den hemlöse polackens öde. Mannen som talade polska sov på gångbanan under en viadukt. Polisen blev intresserad av honom, men eftersom han varken var påverkad av alkohol eller droger och inte visste sitt namn, greps han inte.

Kamilla K., rörd av hans situation bad i början av december förra året om hjälp på sin Facebook-sida. Hon fick kontakt med mannen och såg till att han fick varm dryck och mat från henne. Mer hjälp ville han inte ha. Under tiden blev det kallare och risken för frostsador ökade.

Redan i slutet av december delades inlägget om den hemlöse polacken nästan 300 tusen gånger och hade 230 tusen kommentarer. Nyheten spreds inte bara i Sverige utan även över hela världen och antalet kommentarer nådde nästan en miljon.

Hur kan man hjälpa jag en människa som vägrar ta emot hjälp?

Personer som var involverade i omedelbart hjälp på plats till polacken, tillkallade en ambulans vars personal pratade med mannen men eftersom det var inte en akut olyckshändelse och desutom han själv inte ville komma till sjukhuset kunde man inte göra något.

Sovmattor eller täcken som den hemlöse fick från människor var borta nästa dag. Eftersom en hemlös person bara kan ha det han kan ha i sin ryggsäck eller i fickorna. Lyckligtvis accepterade han varma kläder.

Situationen verkade vara ett dödläge.

Och då vände man sig till olika institutioner. Det fanns kontakt med socialtjänsten i Malmö och konsulatet i Stockholm. Och det var konsulatet som lyckades fastställa att den hemlöse polacken var Seweryn D. och då kunde konsulatet ställa ut ett pass till honom.

Det var ett steg i rätt riktning, men vad händer sen?

Den avlägsna familjen i Polen visade intget intresse och Seweryn fortsatte sin vägran att ta emot hjälp, till och med sådan tillfällig som att följa med någon hem för att duscha eller äta varm mat. Appeller om hjälp fortsatte på Facebook och gick också till Polen. Polska Riksförbundet skrev till ombudsmannen för medborgerliga rättigheter i Polen, till polska parlamentariker, till polska ministeriet för familjepolitik.

Genombrott.

Under tiden blev kylan mer och mer besvärande och den hemlöses frostsadad fot blev sämre och sämre. När han ena dagen vägrade konsekvent bli hjälpt, så andra dagen när Margareta J. kom från Goteborg-området lyckades hon ta Seweryn till sjukhuset. Det bör nämnas sjukhuset i Malmö hade tidigare kontakt med en svensk läkare bosatt i norra Sverige, dr Munir T., som också blev berörd av fallet med den hemlöse polacken, så sjukhuset i Malmö var berett på att han skulle komma.

Vad kan konsulatet göra?

Bistånd från konsulatet handlar inte om socialhjälp, i princip är det konsulatets skyldighet att utfärda ett pass och eventuellt täcka kostnaderna för återresa till Polen.

Men tack vare ansträngningar från polska konsulatet och männi-

skor från Länsstyrelsen i Lägre Silesia har Seweryn fått garanterat boende i Polen med fortsatt medicinsk vård och transporten dit från flygplatsen.

Fortsatt sjukhusvård i Malmö.

Seweryn behandlas fortfarande på sjukhuset men har kontakt med en person som han träffade tidigare när han bodde på gatan. Det är Aggie Cz. som förser honom med kläder och hon fick tillåtelse från sjukhuset att ta ut Seweryn på en permission. Under deras promenad i en närliggande park spelade Aggie på sin mobiltelefon, på Seweryns begäran, hans uttalande:

“Jag heter Seweryn D. och jag är angelägen att snabbt återvända till Polen, till mitt hemland.”

Hur löser man den sista hjälpetappen?

Enligt sjukhuset tillåter inte Seweryns mentala och fysiska tillstånd att på egen hand resa till Polen.

Vad vi har lyckats fastställa har det inte varit möjligt att få tillstånd från medicinsk eller social sektor i Polen för att någon ska komma från Polen och ombesörja hemtransporten.

Från tillförlitliga källor vet vi att de förhandlingar som förs med Socialstyrelsen i Sverige om bevakad medicinsk transport av Seweryn till Polen är på rätt väg.

Efter så många försök ooh redan uppnådda delresultat, måste vi nu hoppas på att det sista problemet kommer att lösas.

foto på Seweryn se sid 18-19

Text TERESA SYGNAREK

Det är omöjligt att här räkna upp alla de människor som på ett eller annat sätt engagerade sig i att hjälpa den hemlöse polacken. Och de var många. Alla de som nämns här och de som förblev anonyma förtjänar uppskattning för allt de har bidragit med.

Redaktionen för Polonia Nowa lyckades träffad två personer, Kamilla K., som är initiativtagare till hela hjälpkampanjen, och Joanna Z., en av de personer som bidrog till att hjälpa den hemlöse polacken.

KAMILLA

PN: Hur “hittade” du den hemlöse polacken i Malmö?

KK: Jag behövde inte leta efter honom ...

Jag såg honom flera gånger om dagen varje dag. Han passerade ständigt förbi vår frisörsalong. Det tog oss flera månader att inse att han var polack. Och några månader till innan vi insåg att han inte sov i något härbärke ... En dag arbetade vi till sent på kvällen. På vägen hem passerade vi någon som sov på trottoaren. När vi såg att det var samma polack började vi tänka intensivt vad vi skulle kunna göra.

PN: Förutom din aktion på Facebook, vilken kontakt hade du med Seweryn och vilken hjälp kunde du erbjuda honom?

KK: När jag var säker på att han talade polska började jag prata med honom. Men det var svårt att få kontakt med honom. Mina frågor stressade honom, så för att få hans förtroende pratade vi om det vad han ville. På så sätt skapades ett förståelsetråd mellan oss. Hjälpen som jag kunde erbjuda honom var mycket temporär ... en varm måltid och kläder... Även om det också var mycket svårt. Seweryn var i ett sådant tillstånd att de kläder som erbjöds honom inte spelade någon roll för honom och han kunde inte ens ta på sig skorna eller strumporna som vi ville ge honom. Det var lite besvärligt att klä på honom.

PN: Vi vill inte ta glädjen i förskott men om vi säger att det du har startat har en chans att få ett lyckligt slut, vad betyder det för dig?

KK: Det är klart att jag är väldigt glad och jag håller tummarna för en lycklig lösning.

Vad betyder detta för mig?

Hela denna aktion gav mig tillbaka tron på människor. De som jag träffade under denna tid visade att det är människan som är viktig. Hur snabbt människor reagerade och hur många som erbjöd hjälp överraskade mig mycket.

Jag hade över 50 meddelanden om dagen och hade svårt att hinna öppna dem och både min vän och jag växlade om att läsa dem till sent på kvällen. Folk ville hjälpa ... det var fantastiskt.

Inlägget jag postade var avsett att nå till de som bor i Sverige. Jag hoppades att någon här kunde känna igen honom men människor med goda hjärtan började dela det, och dela ...

Jag vill tacka alla som engagerade sig i Seweryns öde.

Även alla de som bara klickade på "dela" på Facebook.

Vi har bevisat för varandra att vi, polacker, kan förenas och att vi har goda hjärtan.

JOANNA

PN: Du bor inte i Malmö, men du var ändå engagerad i denna hjälpaktion. Vad fick dig att göra det här?

JZ: I dagens samhälle och i loppet mellan hem och arbete märks ibland inte att det i vår närmaste omgivning finns människor som behöver hjälp. Det som förenade oss var ett specifikt och altruistiskt mål - att hjälpa den hemlöse från Malmö.

Denna historia är en vacker beskrivning av den mänskliga vänskapen mellan människor som träffades virtuellt. Aspekten att hjälpa är betydande i våra liv, särskilt när vi inte förväntar oss något i gengäld. Seweryns varma ansikte och glödet i hans ögon inte tillät inte passera förbi likgiltigt.

PN: Vi vet att förutom de personer som nämnts här så var det många andra som var villiga att hjälpa och som du hade kontakt med. Hur kändes det och vad kan du säga om detta vänskapsnätverk mellan människor som träffades online?

JZ: Vi har skapat ett fenomenalt team på Internet: Margareta J., Aggie Cz., Martina C., Joanna Z. Man skulle kunna säga - perfekt team! Var och en av oss var en outhärlig länk och spelade samtidigt en viktig roll. Vi kompletterade varandra och stöttade varandra när vi hade hade upp- och nedgångar. Tillsammans glädde vi oss över varje steg framåt och grät av förtvivlan vid motgångar.

Det viktigaste i allt detta var att agera så snabbt som möjligt. Varje vinterdag kunde för Seweryn vara den sista. Vårt mål var att se till att Seweryn skulle få medicinsk hjälp. Vi insåg att det var en sjuk person i akut behov av medicinsk vård. En sluten person hos vilken förtroende och sympati måste byggas upp för att kunna erbjuda hjälp.

Ribban var satt högt, men uppgiften var inte ogenomförbar. Det största problemet med hans hemlöshet var avsaknaden av personnummer. Vi hade kontakt med många svenska och polska institutioner, konsulatet, socialtjänsten, Missionstaden, Caritas, polisen, läkare, stiftelser och myndigheter. Varje information kontrollerades. Försök med ambulanshjälp och samarbetet med polisen misslyckades. Målet blev att placera honom på en säker plats, fastslå hans identitet och sedan leta efter hans familj.

Genombrottet blev placeringen av honom på en psykiatrisk akutavdelning i Malmö. Seweryn följde villigt med in i bilen utan

aggression eller motstånd. Han ville få hjälp men det misslyckades flera gånger. Han var bara besviken och trodde inte att någon annan kunde hjälpa honom.

PN: Hur gick den fortsatta kontakten med Seweryn?

JZ: På grund av att vi inte var släkt med honom ville sjukhuset inte ge oss information. Fram till julmiraklet. Andra juldagen kom ett nytt genombrott. Med tanke på julhelgen ville vi ge Seweryn de utlovade sötsakerna, polska delikatesser, en varm filt och strumpor. Han fick också en julklapp från oss, MP3 som han drömde om, telefon, tidningar, böcker, kläder och cigaretter.

Vi lyckades prata med hans sjuksköterskor och Seweryn själv. Han blev chockad när han hörde det polska ropet i sjukhuskorridoren "Seweryn, jag kom för att besöka dig". Han mådde bra, uppförde sig normalt, pratade koncist. Känslorna var på topp när han godkände att vi skulle vara hans kontaktpersoner med sjukhuset. Sjuksköterskan själv sa att "vi är hans änglar."

Seweryn är en lugn och trevlig person. Av samtalet med honom framgår att han är påläst och intelligent.

Låt oss hoppas att hans hälsa kommer att normaliseras och att han kommer att kunna börja ett nytt liv.

Nu väntar en återresa till hemlandet och fortsatt behandling i Polen.

Från denna plats vill jag tacka Shanti, Patryk från "Polacker för barnen. Jönköping län", Paweł och tjejerna från "Saknade i hela Polen".

Jag hoppas innerligt att det kommer en vacker dag när vi får nöjet att lära känna varandra personligen. Ingen av oss har någonsin räknat med utmärkelser, hyllningar eller applåder. Därför agerade vi för det mesta anonymt. Vi är stolta över oss själva, Seweryn är på rätt väg och detta är den största belöningen för oss.

Det är värt att sammanfatta den här berättelsen med de vackra orden från påven Johannes Paulus II:

"Endast en äkta människa kommer att märka behoven hos en annan människa. Endast en människa med stort hjärta kommer att sträcka ut en hand, en hjälpande hand".

Lavina współczucia ciąg dalszy

Miejmy nadzieję, że jego stan zdrowia się unormuje i będzie mógł zacząć nowe życie.

Teraz czeka go powrót do ojczyzny i kontynuacja leczenia w Polsce.

Z tego miejsca chciałabym podziękować w naszym imieniu za okazaną pomoc Shanti, Patrykowi z "Polacy dzieciom. Jönköping län", Pawłowi oraz dziewczynom z "Zaginieni Cała Polska".

Skrzyć liczę, że nadejdzie ten piękny dzień kiedy będziemy mieli przyjemność poznać się osobiście. Żadna z nas nigdy nie liczyła na zaszczyty, hołd czy oklaski. Stąd też większość czasu działałyśmy anonimowo. Jesteśmy z siebie dumne, a Seweryn jest na dobrej drodze i to dla nas największa nagroda.

Warto podsumować tę historię pięknymi słowami papieża Jana Pawła II:

"Jedynie prawdziwy człowiek zauważy potrzeby innego człowieka. Jedynie człowiek wielkiego serca wyciągnie dłoń, pomocną dłoń".



Morsowanie to zdrowie

Morsują od listopada 2019 roku. Początkowo w 4 osoby, z każdym spotkaniem coraz liczniej, a obecnie jest ich już 30. Zazwyczaj w stałych miejscach - w morzu na Näset lub w jeziorze na Sisjön.



Początkowo w grupie dominowali mężczyźni. Wkrótce dołączyły kobiety. Nie było takich osób, które pojawiły się tylko raz i nie przyszły już więcej. Każdy kto się pojawił na pierwszym dla siebie morsowaniu już został. Spotykają się co niedzielę o 12.00.

Najpierw rozgrzewka, potem woda 3 do 5 minut, na koniec ognisko, kiełbaski i dużo dobrego humoru.

Paweł Dobrzański dołączył do grupy morsów pod wpływem spontanicznej reakcji na przeczytane hasło na fb „idę morsować, ktoś się dołącza?” - zdecydował że dołącza i tak się zaczęło.

Myślał o tym już wcześniej, ale ociągał się z decyzją. Jest przecież ciepłolubny i zimna woda niekoniecznie wpisuje się w tę cechę. Tak było do tamtej chwili. Teraz już nie.

Zapytany czy zauważa jakies pozytywne efekty morsowania natychmiast odpowiada - „Oczywiście. Od czasu wypadku na motorze dokuczał mi kregosłup i kontuzjowane kolano. Morsowanie całkowicie odjęło mi te dolegliwości. No i przestałem się przeziębiać. Nie choruję”.

Tak mają i inni. Odchodzą zmyły, z którymi się borykali. Ciało się ujędrnia. Sezony grypowe już nie dotyczą. Immunologia odbudowuje się w sposób zaskakujący.

Kiedy skończy się sezon na morsowanie, planują dalsze wspólne działania. Myślą o survivalu dla dzieci, coś w rodzaju skautów czy harcerstwa, wspólnych wypadach w plenery i przede wszystkim zalegalizowaniu się jako związek. Wtedy łatwiej rozmawiać z miastem o realizacji dalszych planów. Są otwarci na współpracę i integrację z innymi. Zachęcają by spróbować z nimi przełamać barierę lodowatej wody, a może i dalszych barier.

Morsy z Göteborga zapraszają do wspólnych spotkań gwarantując niesamowicie pozytywne efekty zdrowotne i niezapomniane wrażenia.

z Pawłem rozmawiała **DANUTA ZASADA**

Mój pierwszy raz

Wczoraj w końcu udało mi się zrealizować jedno z moich marzeń, a zarazem wyzwanie.

Ja należę do ciepłolubnych. Kocham słońce i lato, a kocyk i wanna z gorącą wodą to moi przyjaciele więc wydawało mi się to niemożliwe do wykonania. Wejście do zimnej wody, gdy na dworze tak zimno!!??!



Jednak od dłuższego czasu to za mną chodziło... Dziwne czasem są te nasze marzenia.

Kiedy znalazłam tu w Göteborgu polską grupę morsów, od razu do nich napisałam i dołączyłam, oczywiście tylko na fb, no i potem co niedziela coś mi wypadało i tak przez miesiąc... aż w końcu powiedziałam dość...zawsze strach podsunie dobry powód by odsunąć w czasie to co wyciąga nas ze strefy komfortu. Napisałam, że będę. Poprosiłam o podwózkę i przestałam słuchać tego co mi podpowiadał mój umysł by mnie zniechęcić.

Od rana czułam napięcie i podekscytowanie.

A w głowie - nie jedź, nie dasz rady, nie wejdiesz, będziesz chora, ośmieszysz się, itp.

Mimo to pojechałam, rozebrałam się i na rozgrzewce czułam, że jest mi tak bardzo zimno i ten głos w głowie ...ale wiedziałam, że albo dziś albo wcale ...powiedziałam do siebie “ mówisz, że nie zrobię, nie wejdę...? NO TO PATRZ i pomaszzerowałam prosto do morza do zimnej wody, weszłam po pachy.

I to było cudowne uczucie .

Było zupełnie inaczej niż sobie wyobrażałam, o niebo lepiej. Strach potrafi nam namieszać w głowie, zatrzymać przed zrobieniem ważnych i cudownych rzeczy. Potrafi namalować przemawiające obrazy by nas zatrzymać...tylko one najczęściej nie mają nic wspólnego z rzeczywistością

Jeśli masz coś co chcesz zrobić, a się boisz, strach Cię paraliżuje, to poproś się z tym zmierz. To niesamowite uczucie gdy przekraczamy granice, które wydawały się nie do przekroczenia’.

A jak było za drugim razem ?



Kolejna niedziela i drugie podejście. Rewelacja !!!

Czy było łatwiej, trochę tak, chociaż emocje nadal wielkie.

Wciąż było trochę strachu, ale jechałam z uśmiechem.

Jakiś tam głos w głowie próbował się jeszcze odzywać, że mróz i że każdy zrozumie jak nie pojedziesz i nie zamorsujesz, ale nie miał on większego znaczenia, bo ja nie robię tego dla innych ale dla siebie, a to mi sprawia prawdziwą frajdę.

KASIA z Göteborga

Chorowanie jest przereklamowane



Wstajesz przeziębiony człowieku “rano”, żeby na czas zrobić sobie śniadanie i wziąć leki. Wstawiasz wodę na herbatę, łykasz jedną tabletkę “przed jedzeniem” i bierzesz się za przygotowanie posiłku.



W domu niestety tylko białe pieczywo, ale o tej porze pewnych rzeczy nie przeskoczysz, tym bardziej, że darmozjady w szkole...

Szykujesz więc sobie tuczące kanapeczki i zieloną herbatkę, a następnie tuptasz do dużego pokoju.

Włączasz ulubiony program telewizyjni śniadaniowej, poprawiasz poduszki na sofie, owijasz się szczelnie kocem, stawiasz na kolanach tacę z przygotowanym jedzeniem i... spostrzegasz, że pilot od telewizora radośnie macha do Ciebie spoza zasięgu Twoich rąk. Nosz qrrrr!

Odwijasz się więc, sięgasz po drania i znów ta sama kolejność: poduszki, koc, taca...

A antybiotyk gdzie? A w kuchni. Zapewne na stole, więc nie przegapisz, tym bardziej, że gabarytami przypomina piłkę do rugby. Tup tup tup, razy dwa.

Powtarzasz schemat: poduszki, koc, taca... Po raz kolejny udało Ci się zawinąć w idealne kocowe burrito.

Wrrrr. Zdajesz sobie sprawę iż zapomniałaś omiodzić herbatę. Z grymasem wysiłku malującym się na twarzy wychylasz się więc maksymalnie do przodu wyciągając dłoń po słoik Puchatkowego specjału stojący na dolnej półce ławy.

Chrup! Coś dość głośno przeskoczyło na odcinku mostek - szczęka.

Mimo wszystko (z nieodpartym wrażeniem iż Twoja twarz wygląda w tym momencie jak na obrazach Picassa) z tryumfem odkręcasz słoik. W końcu możesz zjeść kanapki popijając wciąż gorącą i słodką już herbatą.

W tym momencie jednak wyrwa się z Ciebie niemożliwe do zduszenia aaaaapsiiik!

Część herbaty uwolniona nagłym szarpnięciem z kubkowego więzienia, pływa radośnie po tacy, a do chusteczek masz kilometr, bo okazuje się, że zawartość niedaleko leżącego pudełka “wyszła”...

I tak po raz kolejny szlag trafia Twoje buritto, gdy drepczesz na drugi koniec mieszkania po nowe opakowanie.

Tym razem już tylko przykrywasz kocem nogi mając przedziwną świadomość, że to jeszcze nie koniec śniadaniowych atrakcji.

Jeden plus taki, że chyba w trakcie kichnięcia szczęka wskoczyła z powrotem na właściwe miejsce...

Dlaczego warto dbać o stopy



Polonia Nowa spotkała Julię Lilja, która jest podologiem. Prowadzi swój gabinet w Kungälv od 2014 roku. Jest specjalistką z zakresu leczenia i pielęgnacji stóp. Choć nazwa tej profesji sugeruje związek z medycyną, nie jest lekarzem, ale jej zawód ma wiele podobieństw w diagnostyce i postępowaniu, choć jest związany bardziej z kosmetologią.



PN: *Dlaczego postanowiłaś być właśnie podologiem?*

JL: Zanim zrobiłam odpowiednią specjalizację w tym kierunku najpierw pracowałam na poczcie. Pokonywałam pieszo wiele kilometrów i wiele pięter codziennie. Odczuwałam ogromne zmęczenie stóp. Ten stan się pogłębiał.

To samo odczuwali także inni współpracownicy. Zrozumiałam wtedy, że kondycja stóp jest ogromnie ważna i zaczęłam się coraz bardziej interesować tym tematem. Zdobywałam w tym kierunku wiedzę i zdawałam kolejne egzaminy, żeby stać się specjalistką w tym zakresie. Po roku intensywnej nauki założyłam gabinet. Zdobyte dyplomy powiesiłam na ścianie i od tego czasu zajmuję się praktycznym wykorzystaniem zdobytej wiedzy.

PN: *Co należy do zadań podologa przede wszystkim? Jak się odbywa taka wizyta?*

JL: Badanie rozpoczynam od wywiadu, który ma dostarczyć informacji o trybie życia, pracy, aktywności i przebytych kontuzjach danej osoby. Już na podstawie dobrze przeprowadzonego wywiadu często można postawić wstępną diagnozę.

Najważniejszym zadaniem jest wyeliminowanie schorzeń związanych ze stopami. W podologicznym obszarze moich działań znajduje się też leczenie poważnych chorób, takich jak stopa cukrzycowa (powikłanie po cukrzycy objawiające się niedostatecznym ukrwieniem stóp, zmniejszającym wrażliwość

bólową i spowalniającym gojenie się ran i owrzodzeń), a także takich dolegliwości, jakim jest na przykład wrastanie wewnętrznej krawędzi paznokcia w skórę czyli "wrastający paznokieć" czy występowanie na stopach czerwonych plam lub pęcherzyków, którym towarzyszy swędzenie lub pieczenie czyli "grzybica stóp". Oprócz leczenia tych schorzeń także wykonywanie masażu stóp, czy opatrunku na stopach, dobór odpowiedniej ortezy, a także profesjonalne obcięcie paznokci.

Do gabinetu podologicznego warto udać się także w celu uzyskania profesjonalnej porady dotyczącej pielęgnacji stóp i profilaktyki leczenia chorób z nim związanych oraz informacji o dostępnych kremach i maściach.

Podolog to także właściwa osoba do kontaktu w sytuacji pękających lub suchych pięt. Jest to częsta dolegliwość związana z tym, że skóra pokrywająca pięty jest znacznie grubsza niż skóra znajdująca się na reszcie ciała. Jest także bardziej podatna na rogowacenie i wysuszenie, co z kolei bardzo często prowadzi do bolesnych pęknięć i przesuszeń.

Inną, częstą dolegliwością, wyleczeniu której pomagam są zmiany występujące na stopach tzw. zrogowaciałe odciski, które powstają w wyniku ucisku, najczęściej spowodowanego noszeniem nieodpowiedniego obuwia. Choć dolegliwość ta jest jednym z najczęściej występujących schorzeń w obrębie stóp, to ból spowodowany odciskami może być na tyle silny, że uniemożliwia swobodne chodzenie.

PN: *Wiosna tuż tuż. W jakiej kondycji z Twojego punktu widzenia jako podologa są nasze stopy po zimie?*

JL: Zwłaszcza po zimie nasze stopy wymagają szczególnej uwagi. Są przecież zamykane w ciepłych, grubych butach. Przegrzewają się, lub odwrotnie - marzną i mają ograniczony dostęp do powietrza. Stąd bierze się wiele nieprawidłowości, które niekiedy wymagają potem nawet interwencji skalpela.

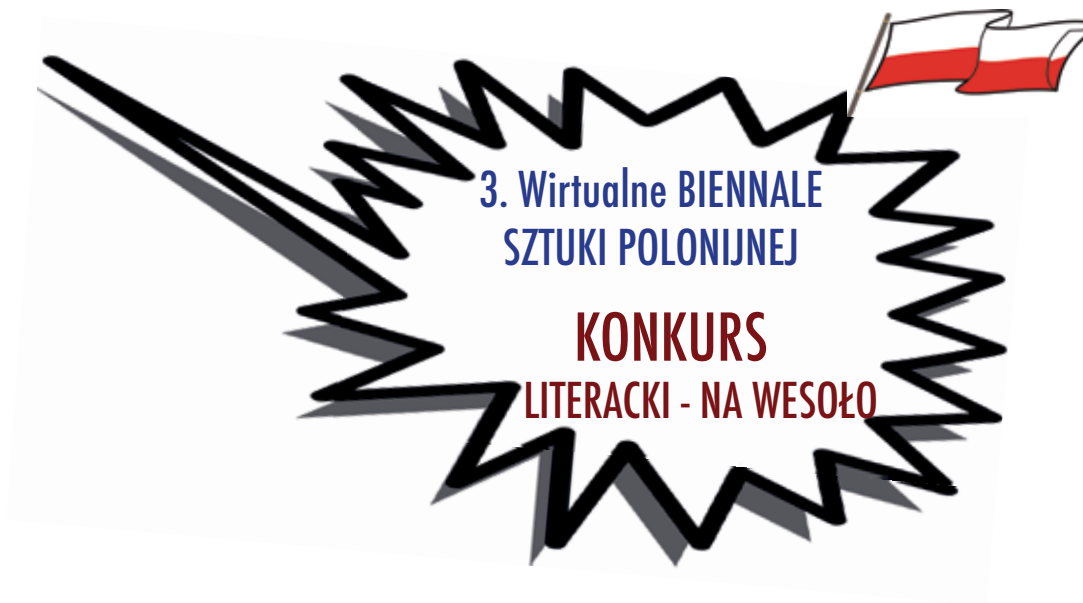
PN: *No właśnie. A przecież latem kiedy grube, zimowe buty zamieniamy na lekkie sandały i klapki stopy stają się obiektem spojrzeń i warto nadać im wygląd którego nie będziemy się wstydzili.*

JL: Wiele kobiet marzy by mieć piękne i zadbane stopy. Dawniej moi pacjenci w większości mieli wiek bardziej zaawansowany, ale od jakiegoś czasu coraz częściej zgłaszają się osoby młode, z problemami bolących stóp, co jest efektem noszenia zbyt ciasnych skarpet czy też źle wyprofilowanego obuwia lub długotrwałego noszenia wysokich obcasów.

Warto pamiętać, że trzeba dbać nie tylko o względy estetyczne naszych stóp. Dbanie o ich zdrowie i leczenie wszelkich zmian na stopach przyniesie ulgę i pozwoli uniknąć bardziej inwazyjnych interwencji. Obecnie jest wiele kosmetyków dotyczących właśnie stóp. Odpowiednie kremy i maści, właściwy masaż i codzienna pielęgnacja sprawi, że nasze stopy odwdzięczą się pięknym wyglądem i doskonałą kondycją, co ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie i sprawność niezależnie od pory roku.

z Julią Lilją rozmawiała **DANUTA ZASADA**

Nowy ciekawy konkurs!



Uwaga! Poszukiwany **PRZEPIS NA SZCZĘŚCIE**

Ogłaszamy literacki konkurs. Prozą lub wierszem.
Konkurs - na kuriozalny przepis prawie kulinarny.

Futurystyczny, fantastyczny, absurdalny, komiczny, satyryczno-enigmatyczny, żartobliwy i niebanalny, więc wyobraź sobie... i opisz to ludzkim językiem.

„Jak przyrządzić dobre samopoczucie”

„Jaką barwą wypełnić szary dzień”

“Jak wykreować szczytę fantastycznego zbiegu okoliczności”

Wyobraź sobie, że masz taką moc i.... - mówisz i masz!

Co by to było ? Jak by to było....

Niebanalna nagroda za najlepszy opis.

Może to już początek na fajny moment, na inicjację czegoś szczególnego ... ?

Tekścik niezbyt rozległy... to tylko kilka skrobnięć długopisem. Kliknięć w klawiaturkę.
Zaskocz siebie i nas.

Spróbujesz? Najlepsze teksty wydrukujemy.

Poczuj to i wywołaj uśmiech czytelnika. Oderwij się od przyziemnych pojęć i “zbij z pantałyku” innych wizjonerów.

Przecież potrafisz żartować, fantazjować na wiele sposobów.

Doceniamy dowcip i żarcik. Sprawdź nas.

Termin: **do 1 maja**

Prace należy przesłać na adres redakcji, kontakt@polonia-zop.eu

Przyznane będą 3 pierwsze nagrody.

Ważne: nadesłane prace stają się własnością redakcji kwartalnika Polonia Nowa i mogą być opublikowane. Redakcja PN

Z PRZYMRUŻENIEM OKA...

Czy warto mieć kota?

Kot kocha czasem gwałtownie, a czasem ostrożnie, po namyśle, na własnych warunkach. Ale kocha na zawsze. Czy warto mieć w życiu taką miłość?

Zacznijmy od tego, że nigdy nie wiesz na jakiego kota trafiłeś.... Może to słodki leniusek przytulas, a może bestia o sile sprawczej kreatywnych kłesk....

Porządek. Przecież nikt o zdrowych zmysłach, nie chce w domu mieć pobojuwiska! Lubimy uporządkowaną przestrzeń, nawet jeżeli jest to porządek tylko w naszym rozumieniu.

Kot potrafi być tornadującym bałaganem. Potłuczonym wazonom, papierem toaletowym fruującym w mikro kawałkach po łazience, rozlaną herbatą i poszarpanym fotelem. Jest wszechzdolnym kreatorem zniszczenia i chaosu. Na szczęście nie każdy.

Jedzenie to kolejna sprawa. Wszyscy lubimy jeść smacznie i estetycznie. W spokoju. Przy młodym nadrucliwym kocie, nic z tego. On ukradnie pozostawiony na chwilę kotlet. Złiże masło z kanapki. Nadgryzie ciasto i usiądzie dupskiem w blaszce ze świeżo upieczonym pasztetem. Twój lunch, który z rozkoszą będziesz rozpakowywać w pracy, będzie z subtelnym dodatkiem sierści. Kawa w domu na misternej piance będzie mieć pływający kłaczek. Okropne, prawda? No i zapomnij o jedzeniu w spokoju! Trudno przeżuwać dokładnie, czy delektować się smakiem, kiedy musisz jednocześnie spożywać i bronić talerza. Albo połykać na stojąco, w ukryciu, kanapkę z JEGO ulubioną kiełbasą. Gwarantowana niestrawność i wzdęcia, a w przyszłości nawet wrzody i nerwica. No chyba że kot już stateczny i dystyngowany. Licz na to po 5 latach.

Łazienka. Nasze sanktuarium. Nasz relaks. Kot zbecześci to założenie. Już od wejścia brodzisz w kłującym żwirku. W dziewięciu przypadkach na dziesięć, złośliwa bestia, wiedzona wrodzoną prekognicją, kiedy tylko pomyślisz o kąpieli, pobiegnie zrobić kupę wielkości słonia, śmierdzącą jak stuletnie jajo. Możesz umrzeć, albo wyjść aż smród minie. Chyba że kot jest wychodzący, to problem nie dotyczy. A skoro dotykamy tematu spełniania naszych potrzeb fizjologicznych. Wszyscy wiemy, że wymaga to spokoju. Zapomnijcie. Mamy do wyboru wydalanie z kotem na kolanach albo słuchanie dzikich wrzasków dochodzących zza drzwi toalety i łapek pchających się pod tymi drzwiami. Szybciej! Wychodź! Ja tu jestem zamknięty! Odwrócenie perspektyw. Przecież to ty jesteś zamknięty! Hemoroidy gwarantowane. I stany lękowe.

No chyba że kot ze schroniska. Po przejściach. Te nie generują takich emocji.

Sen. Ci z was, którzy mają dzieci, z pewnością pamiętają noc z noworodkiem. To teraz wyobraźcie sobie, że ten noworodek wbił wam dodatkowo pazury w klatkę i was ugniata, albo o czwartej rano z uporem maniaka skacze na klamkę w drzwiach i się na niej wiesza z dzikim zapałem. Przecież w nocy dzieje się na dworze tyle fascynujących rzeczy!

Tylko ignorancja człowieka nie jest w stanie tego pojąć. To jest noc z kotem. Podstawowa różnica jest taka, że noworodek szybko

rośnie i zaczyna spać całą noc. Kot też rośnie, ale nadal nie śpi. Nie będzie lepiej, nie oszukuj się. Sam to sobie zrobiłeś. Zresztą, masz już hemoroidy, nerwicę, wzdęcia, wrzody i stany lękowe, więc i tak nie będziesz dobrze spał.

Finanse. Kot to bankructwo. Potwora należy wyżywić. Nie ma innej opcji, bo inaczej cię zje. Wykończy na sto sobie znanych sposobów. Karma musi być dobrej jakości, bo kot najedzony, to kot śpiący, a kot śpiący, to TY! mający czas na pielęgnowanie w sobie ostatnich fragmentów zdrowia psychicznego i fizycznego. Nie będzie żał byle czego, a dobra karma kosztuje. Podobnie żwirek do kuwety. Kupisz najlepszy, bo chcesz oddychać bez odruchu wymiotnego. Dobry drapak. Wyjaśnię, że kot i tak uprze się na najdroższy mebel w twoim domu. Ale zniszczy go mniej posiadając drapak. Kupisz też najdroższe, puchate, mięciutkie legowisko, w absurdalnym kolorze. Kupisz, kupisz. A potem kot je z zachwytem zignoruje i położy się w kartonie, w który owo legowisko było zapakowane. Każdy właściciel kota przez to przechodził.

Następna pułapka. Z kotem jest jak z tatuażem, trudno przestać na jednym. Zanim się obejrzyś, będziesz „tą/tym wariatką/wariatem od kotów”. Wszystkim będziesz się kojarzył wyłącznie z kotami, nawet jeżeli masz nobla z biologii molekularnej. Sam będziesz ten wizerunek umacniał, nosząc koszulki z kotami i kepsy z kotami. Buty ze skarpetami z kotami będą cię niosły na wystawy kotów. Nikt już nie będzie traktował cię poważnie, twoja kariera jest skończona, a ty jesteś wariatem. Ze wzdęciami, nerwicą, wrzodami, hemoroidami i stanami lękowymi. W zdemolowanym domu.

Chyba że to stateczna, wdzięczna za szansę bida z kociego bidula. Znajda wyrwana śmierci głodowej z paszczy. Lub inny poturbowanie. Tego życie nauczyło na starcie savuar vivru i ten to inna kategoria kota. Ale wracając do meritum

I po co komu taki koszmar? Takie szaleństwo? Taki absurd domowy?

Zrozumiesz to, kiedy w zimny wieczór, na twoich kolanach położy się mruczące, ciepłe futro. Kiedy opowiesz mu do ucha o swoich najskrytszych problemach (są rzeczy, które można powiedzieć tylko kotu). Kiedy otworzysz drzwi do domu, po szczególnie beznadziejnym dniu, a on cię przywita jak świeżego łososa w płatach. Otrze się o nogi, wtuli w szyję, skubnie w ucho. Kiedy będziesz obserwował, jak z kupki nieszczęścia, wyrasta chodząca godność i zadziorne szczęście. Dzięki tobie. Taką masz moc sprawczą. Dajesz komuś szansę na życie, zdrowie i miłość.

Kocia miłość nie jest radosnym skakaniem, mokrym jęzorem na twarzy i zimnym nosem na policzku. Kot kocha ostrożnie, po namyśle, na własnych warunkach. Mówi się, że oczyszcza przestrzeń ze złych energii i rozrzedza smog elektromagnetyczny. I budzi wiele filozoficznych sentencji życiowych.

Ale jeśli już pokocha ciebie to kocha na zawsze. Zastanów się jeśli musisz, ale ja Ci powiadam - warto mieć w życiu taką miłość!

WIERSZEM...

*Wiosna się zbliża, marzec za pasem i czy to śnieżycą czy wiosenny zefirek, kota nie oszukasz.
Marzec jest jego. To jest jego okres godowy, gorący okres miłosny.
Kocice dają o sobie znać rozdzierającym miauczeniem,
a samce w poszukiwaniu partnerki mogą przemierzać wiele kilometrów.*

Gdy luty zbliża się do marca
Gdzieś koło piątku czy soboty
I wiosna skrada się na palcach
Próbują marcowania koty

Kto kota ma ten zna ów problem
Gdy w środku nocy kot się budzi
I z mrućka wnet się staje ogrem
Co lekceważy śpiących ludzi

Ciszę rozdziera bez pardonu
Jak trębacz na mariackiej wieży
Miksując moc kociego tonu
Że człowiek przy tym nie uleży

Pół bloku ludzi pobudzonych
Sąsiedzi wałą kijem w sufit
A kocia morda drze androny
Że tylko ścierą przez łeb głupi

Tymczasem marzec ledwo w progu
Kot ma to gdzieś bo pilnie ćwiczy
"A żeby siersciuch wziął i ogłuchł!"
Każdy z sąsiadów kotu życzy

"Żeby mu diabli głos zabrali!
Pani uciszy tego kota!"
Relacje mi sąsiedzkie pali
Lecz co obchodzi to huncwota



Nie przetłumaczysz kociej mordzie
Gdy koci zew ma w środku nocy
Więc ogłoszenie piszę w Wordzie
"Sposób na kota! Help! Pomocy!"

Jutro dam anons do gazety
Na facebook twitter i tak dalej
W dzień kotek grzeczny lecz niestety
Nocą odwala musicale

Kto kota ma - ten zna fenomen
Że gdy cieplejszy wiatr na dworze
Kot z mrućka staje się demonem
Co roku o marcowej porze ...

D@Nuta

*P.S. Uprowadzając przewidywalne reakcje naszych drogich Czytelników, obiecujemy,
że w następnym numerze na tapetę weźmiemy psiaki.*

Ring 040- 23 55 44

TWÓJ DENTYSTA W MALMÖ
DIN TANDLÄKARE I MALMÖ

Östra Rönneholmsvägen 26, 211 47 MALMÖ www.ronneholmstandvard.se

Linkes BilService
auktoriserad verkstad

Podczas naprawy samochód zastępczy **GRATIS**

Dla wygody Klienta - oferujemy zabranie auta na roczny przegląd techniczny!

- **Podstawowy serwis od 1.700:-**
4 l oleju, filtr oleju, filtr powietrza i 20 punktów kontroli
- **Serwis klimatyzacji 1.100:-**
łącznie z napełnieniem
- **Serwis hamulców - płyn hamulcowy 750:-**
co 24 miesiąc niezależnie od przejechanych km
- **Wymiana rozrzędu od 2.995:-**

- Zawsze oryginalne części
- Gratisowy transport w odl. 20 km od warsztatu
- Fachowa obsługa po polsku

Kvarngatan 20, ARLÖV
040 43 42 65 0735 84 33 74
pon - piątek 9 - 17, sobota 10 - 13
www.linkesbilservice.com