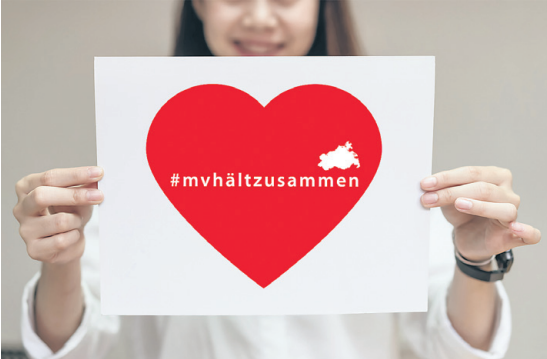


Wirus spowolnił – restrykcje zaostrzone

Walka trwa

Powoli zmniejsza się liczba zachorowań na COVID-19 w Niemczech. Zaostrzenie mimo to rygorów sanitarnych ma skuteczniej pomóc w walce z pandemią, której sposoby budzą liczne prądy, i zapobiec fali zakażeń nowymi mutacjami wirusa.



Symbol wolontariuszy walczących z pandemią Fot. M-VP

W środkach komunikacji publicznej, sklepach, instytucjach opieki zdrowotnej obowiązuje nakaz noszenia maseczek medycznych lub FFP3. Musi na nich być widoczne oznakowanie CE i numery norm. Za niestosowanie się do przepisów grożą wysokie mandaty. Kto chce wjechać do Niemiec, musi wypełnić deklarację wjazdu (do pobrania: www.einreise-meldung.de), okazać ważny negatywny test na obecność koronawirusa, nie starszy niż 48 godzin, a po wjeździe udać się na 10-dniową kwarantannę. Bez obowiązkowego testu można przejeżdżać przez Niemcy tranzytem najkrótszą drogą. Inne zasady obowiązują pracowników transgranicznych, którzy jeżdżą do pracy z Niemiec do Polski lub z Polski do Niemiec. Przy wjeździe do Niemiec muszą mieć przy sobie ważny negatywny test na obecność koronawirusa, wykonywany dwa razy w tygodniu. Osobom, które pracują w Niemczech i tam wykonują testy, ich koszty pokrywa pracodawca. Osoby, które mieszkają w Niemczech, a pracują w Polsce, muszą na ogół płacić same.

Budzi to ich niezadowolenie i protesty, o czym pisał m.in. „Kurier”.

Każdy land dostosowuje zarządzenia federalne do swojej sytuacji. Również powiaty i miasta mogą wprowadzać swoje regulacje w zależności od sytuacji na ich terenie. Mieszkańcy Niemiec mogą przekraczać granice między landami tylko w uzasadnionych wypadkach. Na ogół zabronione są wyjazdy turystyczne poza granice landu. Powiaty (miasta), w których wskaźnik nowych zakażeń utrzymuje się powyżej 100 lub 150 na 100 tysięcy mieszkańców w ciągu siedmiu dni, mogą wprowadzać zakaz poruszania się mieszkańców w odległości ponad 15 km od miejsca zamieszkania. Niektóre landy zezwalają na nabożeństwa w kościołach, ograniczając liczbę ich uczestników nawet do 10 osób. W ub. piątek premier Saksonii, skłoniony akcjami protestacyjnymi, przeprowadził otwartą debatę on-line z mieszkańcami landu na temat sposobów przeciwdziałania pandemii.

W Meklemburgii-Pomorzu Przednim zaostrzone rygory będą obowiązywać do 14 lutego. Początek matur pisemnych został przesunięty z 13 na 23 kwietnia. Zakończą się 12 maja. Język polski oraz inne przedmioty specjalistyczne będzie można zdawać 26 kwietnia.

Żłobki i przedszkola są otwarte tylko dla dzieci tych rodziców, którzy ze względu na pracę nie mogą zapewnić im opieki w domu. Szkoły są zamknięte wszędzie tam, gdzie wskaźnik nowych zachorowań jest wyższy niż 150 na 100 tysięcy mieszkańców w ciągu tygodnia. Zajęcia w szkołach, przy ostrym reżimie sanitarnym, mają tylko uczniowie klas kończących w tym roku szkolnym naukę. Szkoły zapewniają opiekę uczniom, których rodzice ze względu na pracę nie mogą jej zapewnić w domu.

Tymczasem zaczęła się kampania przed wyborami do Bundestagu, które odbędą się 26 września, jak też przed wyborami do niektórych landtagów. Wybory do parlamentów Berlina i Meklemburgii-Pomorza Przedniego również odbędą się 26 września. Będą połączone z wyborami burmistrzów miast (dzielnic). Parlament w Schwerinie obraduje nad ustawą, która pozwoli w razie konieczności przeprowadzić wybory wyłącznie korespondencyjnie. (b.t.)



Fot. Elżbieta KARGOL

Cztery Polki i berlinianki

Śladami muru berlińskiego

Trzy Polki, zarazem berlinianki i wieloletnie przyjaciółki: Joanna Trümner, Elżbieta Kargol i Krystyna Koziewicz, są autorkami książki „Śladami Muru Berlińskiego” – „Auf den Spuren der Berliner Mauer”, która ukazuje się właśnie w dwóch edycjach językowych, polskiej i niemieckiej. Jej redaktorką jest Ewa Maria Slaska, również Polka, berlinianka, przyjaciółka przyjaciółek.

Gdy w 2019 roku mijała 30. rocznica upadku muru, Joanna Trümner, pisarka, i Elżbieta Kargol, autorka zdjęć, postanowiły opowiedzieć o najważniejszych wydarzeniach i miejscach z nimi związanych. Opowieści ukazywały się początkowo na blogu Ewy Marii Slaskiej. Gdy Joanna Trümner zachorowała, ze swoimi opowieściami dołączyła Krystyna Koziewicz.

W październiku ubiegłego roku Joanna Trümner zmarła. Wiele lat pracowała w Biurze Polonii, w zarządach Towarzystwa Szkolnego „Oświata” i Klubu Inteligencji Katolickiej (KIK), działała m.in. w Polskiej Radzie Związku Krajo-

wego w Berlinie, stowarzyszeniu partnerskim Kreuzberg-Szczecin, była tłumaczką, poetką, nauczycielką. Została uhonorowana m.in. Medalem Komisji Edukacji Narodowej i statuetką „Najlepsza z Najlepszych 2019” przyznaną przez Związek Krajowy Polskiej Rady w Berlinie.

Grupa przyjaciół Joanny Trümner postanowiła opublikować opowieści o murze w formie książki. Pieniądze na druk zostały zebrane dzięki społecznej spontanicznej zbiórce.

Więcej informacji o książce i możliwościach jej nabycia można znaleźć na blogu Ewy Marii Slaskiej. (t)

Naukowcy apelują: dbajmy o drzewa przy ulicach miast

Lekarstwo na depresję

Ryzyko występowania depresji wśród mieszkańców miast mogą zmniejszyć drzewa rosnące przy miejskich ulicach w bezpośrednim otoczeniu człowieka – do takiego wniosku doszedł zespół naukowców z Centrum Badań nad Środowiskiem im. Helmholtza, Niemieckiego Centrum Badań Integracyjnych nad Różnorodnością Biologiczną, Uniwersytetu w Lipsku i Uniwersytetu Friedricha Schillera w Jenie. Wyniki badań opublikowali w grudniowym wydaniu międzynarodowego czasopisma naukowego „Scientific Reports”.

Naukowcy uważają, że sadzenie drzew przy miejskich ulicach i dbałość o drzewa, które już przy nich rosną, to skuteczny i niedrogi sposób, aby w oparciu o przyrodę przeciwdziałać chorobom psychicznym, lokalnym zmianom klimatu i zanikaniu różnorodności biologicznej. Zachęcają zwłaszcza urbanistów, ekspertów ochrony zdrowia, konserwatorów przyrody, władze miast do zapoznania się z wynikami ich prac.

Od dawna wiadomo, że coraz więcej jest przypadków depresji przede wszystkim w środowiskach miejskich. Od roku przyczynia się do tego także pandemia. Wiadomo też, że na psychikę i samopoczucie każdego człowieka bezpośredni wpływ ma jego otoczenie i warunki, w jakich żyje. Już wcześniejsze badania wykazały, że dla samopoczucia mieszkańców wielkie znaczenie mają tereny zielone. Dowodzą tego zresztą ich codzienne doświadczenia. Dotychczasowe badania nad tymi zależnościami opierały się jednak w większości na ocenach samych respondentów, co utrudniało ich weryfikację. Interdyscyplinarny zespół badawczy, złożony z naukowców reprezentujących cztery wyżej wymienione placówki, zastosował w swej pracy wskaźnik obiektywny: wziął pod uwagę recepty na leki

przeciwdepresyjne wystawiane w określonym czasie w Lipsku. Miejsca zamieszkania pacjentów skonfrontował z miejscami występowania drzew przy ulicach. Naukowcy zadali sobie pytanie, jak liczba, rodzaj i bliskość drzew od miejsca zamieszkania ludzi ma się do liczby wypisywanych recept? Badania LIFE przeprowadzono na Wydziale Medycznym Uniwersytetu w Lipsku. Uczestniczyło w nich 9751 dorosłych obywateli.

Miejsca ich zamieszkania powiązano z rozmieszczeniem drzew przy ulicach. Można więc było określić związek między liczbą recept na leki przeciwdepresyjne a liczbą drzew oraz ich odległością od mieszkań. Z badań wynika, że im więcej drzew znajduje się w bezpośrednim sąsiedztwie jakiegokolwiek domu, w odległości mniejszej niż 100 metrów, tym częściej jest to związane z mniejszą liczbą recept na leki przeciwdepresyjne wystawiane jego mieszkańcom. Związek ten szczególnie wyraźnie dostrzeżono wśród ludzi znajdujących się w niekorzystnej sytuacji społecznej i najbardziej narażonych na depresję.

Naukowcy doszli więc do wniosku, że drzewa, które rosną przy miejskich ulicach, mogą w naturalny sposób wspierać zdrowie psychiczne mieszkańców. Gatunki

drzew raczej nie odgrywają znaczącej roli.

– Nasze odkrycia sugerują, że drzewa, nazwijmy je przyuliczne, mogą wspomagać działania przeciw depresji i społecznej nierówności zdrowotnej – mówi główna autorka badań, dr Melissa Marselle. Uważa ona, że jest to dobra wiadomość, ponieważ mieszkańcy miast mogą mieć do tych drzew łatwy codzienny dostęp. Ich liczba może zostać zwiększona, a rozmieszczenie odpowiednio rozplanowane już w czasie prac nad założeniami nowych osiedli czy przebudowy miast.

Dodajmy, że dr Melissa Marselle jest psychologiem środowiska. Prowadziła badania w Centrum im. Helmholtza i Centrum Badań nad Różnorodnością Biologiczną, a obecnie pracuje na brytyjskim Uniwersytecie De Montford w Leicester. Ma nadzieję, że prezentowane wyniki badań będą zachętą dla lokalnych rad i władz miast do opieki nad drzewami, które już rosną przy ulicach, i do nowych nasadzeń.

– Celem tych działań – mówi dr Marselle – będzie poprawa zdrowia psychicznego mieszkańców i zmniejszenie nierówności społecznych. Podkreśla przy tym, że drzewa przy ulicach powinny być sadzone równomiernie, aby zapewnić wszystkim mieszkańcom równe możliwości korzystania z ich walorów zdrowotnych.

– Dzisiejsze wytyczne, dotyczące planowania zieleni miejskiej, ograniczają się z reguły do przestrzeni rekreacyjnych, takich jak parki, które odwiedza się specjalnie i od czasu do czasu – dodaje dr Diana Bowler, analityczka danych w zespole badawczym. Nasze badania



Chodzi o to, żeby z okien mieszkania mieć widok na drzewa. Jedna z ulic w centrum Lipska Fot. Filip KIRSCHNER (idw-online.de)

pokazują, że przyroda w pobliżu domu i jej różnorodność biologiczna, którą widzi się codziennie, patrząc przez okno, idąc do pracy, szkoły, na zakupy, jadąc samochodem, jest co najmniej równie ważna dla zdrowia psychicznego jak rekreacja w parku.

Dr Bowler dodaje, że odkrycie to jest szczególnie ważne w takich warunkach, jakie panują teraz, w czasie pandemii, gdy różne blokady utrudniają mieszkańcom miast wyjazdy rekreacyjne.

– Uważam, że wyniki naszych badań mogą służyć urbanistom i gospodarzom miast, którzy powinni dbać o jakość życia mieszkańców – podkreśla Toralf Kirsten, profesor informatyki na Uniwersytecie w Lipsku. – Zresztą głównym celem pracy nas wszystkich powinno być zdrowie każdej istoty żywej – dodaje.

– Więcej drzew przy miejskich ulicach to promowanie zdrowia psychicznego, a także wkład w ochronę klimatu i różnorod-

ności biologicznej. Aby osiągnąć efekty synergii, nie jest konieczne urządzenie tylko dużych parków. Zwiększenie liczby drzew wzdłuż ulic może przynieść bardzo korzystne efekty, będzie opłacalne dla klimatu, zdrowia i przyrody – mówi prof. Aletta Bonn, kierowniczka Departamentu Usług Ekosystemowych w Centrum Badań nad Środowiskiem im. Helmholtza. oprac. (b.t.)

(na podstawie komunikatu Volkera Hahna, rzecznika prasowego w Niemieckim Centrum Badań Integracyjnych nad Różnorodnością Biologiczną Halle-Jena-Lipsk; idw-online.de)

Artykuł „Urban street tree biodiversity and antidepressant prescriptions”, autorstwa Melissy R. Marselle, Diany E. Bowler, Jana Watzmeyer, Davida Eichenberga, Toralfa Kirstena i Aletty Bonn, jest dostępny w „Scientific Reports” (wydanie z 31 grudnia 2020 r.).