



bezpłatnie

ŻYCIE SENIORA

NA WYŻYNACH

Nr 4 (14) kwiecień 2015

Od redakcji

Pierwszy dzień wiosny już za nami, całe święta jeszcze przed nami. Czy czas świąt będzie sprzyjał rodzinnym spacerom, temu koniecznemu antidotum na nadmiar kalorii, których uniknąć się nie da? W wolnej chwili zapraszam do lektury numeru, w którym tradycyjny misz-masz tematyczny, tym nie mniej gazeta ukazała się, ponieważ pomagało mi aż pięć autorów, za co im wielkie dzięki składam i zachęcam do dalszej współpracy.

Opowieści Lasu Kabackiego Pierwszy dzień wiosny

Nareszcie nadeszła. Pierwszy dzień wiosny, w kalendarzu była sobota, przyniósł z sobą właściwą pogodę. Wprawdzie słońce lekko zamglone, ale grzało solidnie, tak, że nagrzanymi promieniami termometry wskazywały około 20 st.C więcej niż było w cieniu.

W lesie spędziłem dwie godziny. Na głównych alejkach ruch jak w jedynym miejskim parku, trzeba było wiać na boczne ścieżki, żeby poczuć kontakt z naturą. A natura owa jeszcze szara, jeszcze pozimowa, ale już za chwilę wybuchnie siłą corocznego odnawiania się, z pozoru na zewnątrz uśpione drzewa, w środku już szykują

się do wielkiej eksplozji życiodajnych soków, dla nowego listowia, kwiecica i w ogóle, dla nieopisanego uroku młodej zieleni.

Gdy wychodziłem z lasu na otwartą przestrzeń poczułem w tym wiosennym już powietrzu powiew chłodu, takiego arktycznego, lodowatego, pomieszanego z gorącym, nagrzanym od słońca. To była zapowiedź nadchodzących zmian w pogodzie, co w niedzielny poranek dało się zauważyć w postaci rachitycznego śniegu i temperatury powietrza poniżej zera. Tym nie mniej, to już prawdziwa wiosna, oby w okresie świąt było przyjemnie.

ciąg dalszy na str. 4

*Drogim Czytelnikom i ich bliskim redakcja
Życia Seniora składa najlepsze życzenia
radosnych i spokojnych Świąt Wielkanocnych*



W numerze

• Wiosna w lesie

Każde wyjście z domu na przechadzkę daje wymierne korzyści. Można powiedzieć, że mamy wobec organizmu obowiązek spacerowania.

• W kopalni soli

Kto ma ochotę i odpowiednią siatkę może nazbierać i wywieźć na powierzchnię na pamiątkę różne odłamki solne.

• Włochy Pio

Wiara czyni cuda. Nie tylko te spektakularne. Na co dzień wydobywa z ludzi to, co w nich najlepszego - pod warunkiem, że tego chcą.

• Czy wiesz że...

Drodzy moi, pozytywnego myślenia można się nauczyć. Musimy tylko odnaleźć w sobie wiarę we własne siły i możliwości.

• Żona po staropolsku

Jak sądzę, zwłaszcza okres staniśławowski, którego pejzaż wypełniły modne, wytworne damy był dla spraw emancypacji najbardziej sprzyjający.

• Felieton

Jest coś, co każdego zainteresuje w najmniejszym choćby stopniu. Dobre jedzonko! To jest to.

• Bezzębny strach

Kupiłam środek wskazany w reklamie i posmarowałam zęby.

• Dzieci seniorom

Wzruszeń dostarczył każdy występ, ale szczególnie spodobała nam się piosenka o tym, że każda babcia i dziadek też kiedyś byli dziećmi...

Dom Ulgi w Cierpieniu

Jego biała, potężna bryła solidnie osadzona w połowie wzgórza jako pierwsza przyciąga wzrok każdego, kto po wymagających sprawnej ręki kierowcy serpentynach dotrze do San Giovanni Rotondo.

Dom Ulgi w Cierpieniu, bo o nim mowa, przyćmiewa gabarytami stojący nieopodal kościół pw. Matki Bożej Łaskawej, w którym przez 52 lata Ojciec Pio sprawował posługę.

Ten zresztą jest niewielkich rozmiarów. Nie to co przylegająca doń bazylika, również dedykowana Matce Bożej Łaskawej, wzniesiona została dlatego, że pielgrzymi nawiedzający szczątki świętego stygmatyka z roku na rok przybywali do miasta coraz liczniej.

Z tego też powodu przed dziesięć laty powstało sanktuarium z prawdziwego zdarzenia.

To Nowy kościół pw. Ojca Pio zaprojektowany przez wybitnego włoskiego architekta Renza Piano. Czy spodobałaby się samemu, skromnemu za życia franciszkaninowi ta przypominająca raczej halę sportową konstrukcja z „barokowym”, bo kapiącym od złota wystrojem, gdzie samego ojca Pio umieszczono za szybką w dolnym kościele niczym jakiś eksponat muzealny?

Szczerze wątpię. Jego dziełem był bowiem Dom Ulgi w Cierpieniu, szpital mogący dziś pomieścić ponad 1000

pacjentów i uchodzący za jedną z najbardziej prestiżowych placówek medycznych w Italii. Miałam okazję się przekonać, że jej nazwa nie jest tylko pustym słowem. Tak się akurat złożyło, że jednej z moich pielgrzymowiczek właśnie w San Giovanni Rotondo czyli w dzień po szczególnie męczących dla mojej grupy uroczystościach kanonizacyjnych w Rzymie (cała noc na nogach, bez snu i wiele godzin podróży w autokarze z minimalnymi przerwami) bardzo spuchła stopa. Oglądając ją miałam wrażenie, że za chwile eksplodują znajdujące się tuż pod skórą naczynka krwionośne. W dotyku była twarda, gorąca, pulsująca i bolesna, a sama chora skarżyła się na wysoką gorączkę. Nie było na co czekać - pomoc potrzebna była natychmiast. Na szczęście w sukurs ruszył nam właściciel hotelu Corona, w którym nocowaliśmy.

Zaoferował własny transport i kierowcę do szpitala, tak więc już po pięciu minutach przekraczaliśmy próg Izby Przyjęć Domy Ulgi w Cierpieniu. Wbrew moim obawom tłumów nie było, a lekarz przyjął nas natychmiast - w międzyczasie chora została posadzona na wózek i tak już poruszała się po całej, gigantycznej placówce. Co zwróciło moją uwagę to bardzo skromny wystrój wnętrza: meble nawet z lat 80., czyste, aczkolwiek w burych ko-



lorach utrzymane ściany i... mnóstwo zdjęć ojca Pio, z czego większość niepublikowanych w znanych mi źródłach. Święty towarzyszył nam praktycznie na każdym kroku - w kilometrach korytarzy i salkach wyposażonych w najnowocześniejszy sprzęt medyczny. Nasz lekarz okazał się specjalistą z powołaniem - po obejrzeniu pacjentki zaraz wysłał ją na dopplera, aby wyeliminować opcję zatoru. Po kolejnym kwadransie badanie na szczęście dało wynik negatywny. Lekarz przepisał zatem antybiotyki i maść mającą w dwa dni zlikwidować opuchliznę (zeszła już po dobie stosowania!). W sumie po pół godziny moja podopieczna leżała już w hotelowym łóżku, a ja nie mogłam wyjść z podziwu, że udzielona nam pomoc odbyła się w tak ekspresowym tempie, bez żądania jakiegokolwiek ubezpieczenia czy opłaty, za to z dużą dozą profesjonalizmu. Zarówno bowiem lekarz obsługujący dopplera jak i ten pierwszego kontaktu wielokrotnie upewniali się, czy jestem w stanie zrozumieć terminologię medyczną i przetłumaczyć pacjentce zalecenia specjalisty. Ujął mnie też właściciel hotelu Corona, gdy następnego dnia rano znów zaoferował mi samochód, abym mogła jak najszybciej kupić leki w aptece. Liczne fotografie Ojca Pio nie zdobyły lobby jego trzygwiazdkowego hotelu tylko dla „przyciągnięcia gawiedzi”.

Wiara czyni cuda. Nie tylko te spektakularne. Na co dzień wydobywa z ludzi to, co w nich najlepszego - pod warunkiem, że tego chcą.

Anna Kłossowska



Czy wiesz, że...

Marc Twain powiedział: „Starość potrafi być tak długa, że nie należy rozpoczynać jej zbyt szybko”.

W poprzednim artykule ustaliliśmy, że każdy ma tyle lat, na ile się czuje i że to od nas samych zależy, jak wypełniamy nasz wolny czas. Jestem zwolenniczką patrzenia na życie z pozytywnej perspektywy i korzystania z życia, na ile oczywiście pozwalają mi zdrowie i możliwości finansowe. Nie oznacza to zatem, że trudności nie istnieją. Staram się jednak, zawsze odnaleźć w sobie energię i pozytywnie nastawić. Nazwijmy to sztuką pozytywnego myślenia. Niektórzy powiedzą, że łatwiej napisać, niż zrobić. Kiedy to mnie boli, tamto doskwiera a i emerytura coraz „krótsza”.

Drodzy moi, pozytywnego myślenia można się nauczyć. Musimy tylko odnaleźć w sobie wiarę we własne siły i możliwości. Zbliży się wiosna a wraz nią słońce, ciepłe dni. Znów zazielenią się drzewa i zakwitną kwiaty. Przyjdzie pora na dłuższe spacery, wsłuchiwanie w piękno budzącej się do życia przyrody. Uśmiechnijmy się zatem do siebie, i tak jak ona, rozbudźmy nasze marzenia. Zechcemy też uwierzyć, że mają one szansę się spełnić.

Nie stawiamy sobie jednak z początku zbyt wygórowanych celów. Sformułujmy listę założeń, co chcielibyśmy osiągnąć, - czy odpowiednio dbamy o siebie, (wizyty u lekarza, dieta, odpoczynek, rozrywka, zainteresowania), - czy nasze relacje z najbliższymi i sąsiadami są poprawne, - czy w miarę potrzeby pomagamy innym, - czy zawieramy lub odnawiamy stare znajomości (umów się na spotkanie), - co mógł-

bym i chciałbym robić w najbliższym okresie (na jaką rozrywkę mam ochotę). Codziennie zrób listę rzeczy i spraw do wykonania w danym dniu. Jeśli nie uda Ci się czegoś zrobić dziś, przenieś to na dzień jutrzejszy. Nie odkładaj na kolejne, bliżej nieokreślone dni. Wprowadzanie nowych nawyków, nie jest łatwe. Nie wolno jednak się zniechęcać. Tu przyda się poćwiczyć nieco samodyscyplinę. Ma ona bowiem zbalansowany wpływ na nasze samopoczucie. Nie udało się dziś zorganizować umówionego spaceru „do Łazienek”, padał deszcz, była brzydka pogoda? Wyznacz ze znajomymi kolejny termin, nie porzucaj tego pomysłu na „kiedyś tam”.

Warto też prowadzić dziennik własnych planów, odczuć i refleksji, by móc z perspektywy czasu przekonać się, że powoli robimy postępy, a nasze myślenie zaczyna się zmieniać. Senioralny czas, to czas by cieszyć się życiem, dostrzegać jego piękno we wszystkim co jest wokół nas: w ludziach, przyrodzie, starych przedmiotach zdjęciach oraz miejscach, które wiążą się z naszymi wspomnieniami. Jest to również czas, kiedy powinniśmy otwierać się na nowe rzeczy. By poczuć energię i odnaleźć w sobie równowagę, spróbujmy stworzyć coś własnego, - malować, szydełkować, dziergać, rzeźbić, lepić z gliny. Spróbujmy tych rzeczy, których dotąd nie mieliśmy okazji posmakować, bądź brakowało nam na nie czasu. Poczytać interesującą książkę, pójść do teatru, kina, na koncert i czerpać z tego radość.

Warto też zadbać o swój wygląd, kierując się intuicją w doborze stroju w zależności od naszego samopoczucia. Szczególnie Panie namawiam aby spróbowały nieco chromoterapii. To leczenie kolorami. Gdy czujemy niepokój, załóżmy coś błękitnego. Ten kolor relaksuje, obniża ciśnienie krwi. Kiedy czujemy zmęczenie ubierzmy się na czerwono. Ten od-



cię aktywizuje mózg i mobilizuje do działania. Zielony relaksuje. Nie przypadkowo, kiedy jesteśmy zestresowani, szukamy chwil wytchnienia i spokoju w parku, pośród zieleni. Unikajmy jednak odcieni szarości, brązu, czerni. One przygnębiają. Psychologowie doszukując się powiązań zestawień kolorystycznych naszego stroju z naszym samopoczuciem doszli do przekonania, że nadmiar brązów często wiąże się ze skłonnością do skrywania emocji i niską samooceną. Może także świadczyć o zbliżającej się depresji, czy wręcz ją wywołać.

Każdy kolor ma swoją energię i nie pozostaje bez wpływu na stan naszego samopoczucia. To samo jest z biżuterią. Jeśli czujemy się w czymś dobrze, to łatwiej jest nam polubić swoje odbicie w lustrze. Spróbujmy więc dogadać się z samym sobą, dzięki czemu odzyskamy radość i harmonię. Niech nie przeszkadza nam myśl, o tym, co sądzić będą o nas inni. Oni zaakceptują naszą zmianę, skoro zauważą, że z jej powodu częściej gości na naszych ustach uśmiech i zapewniam, z całą pewnością będą chcieli poznać, w czym tkwi tajemnica naszej odmiany.

Z różnych powodów (choroby, samotność) zanika w nas empatia, która jest zaprzeczeniem egoizmu. Często chcemy czy nie, stajemy się zgorzkniali, posępni, złośliwi. Empatia jest wyrazem dojrzałości psychicznej człowieka

ciąg dalszy na str. 8



Opowieści Lasu Kabackiego

Rusz się Zenek, wyjdź na dworek, czyli, co ci może dać wizyta w lesie

ciąg dalszy ze str. 1

Bez względu na pogodę, zawsze warto wyjść na spacer, czasem dobrze opatulonym, żeby się nie przeziębic.

Każde wyjście z domu na przechadzkę daje wymierne korzyści. Można powiedzieć, że mamy wobec organizmu obowiązek spacerowania. Nawet, gdy ćwiczymy w domu, to jednak spacer uruchamia inne partie mięśni, a nierówności terenu wymagają spalania więcej kalorii. A więc spacer po lesie pozwala utrzymać odpowiednią wagę. To korzyść pierwsza.

Już po kilku minutach spaceru poprawia się nastrój. W lesie, wśród zieleni, w otwartej przestrzeni, gdzie naturalne światło i świeże powietrze nasze samopoczucie psychiczne zaczyna zżywkować, demony przygnębienia i myśli niepoprawne giną pod wysiłkiem mięśni. To korzyść druga.

Przebywając na zewnątrz uzupełniamy niedobory witaminy D, nawet przy pochmurnej pogodzie, tyle, że trwa to dłużej. Codzienne ekspozowanie skóry na światło słoneczne, na kilkanaście nawet minut, zaspokaja



zapotrzebowanie organizmu na tę witaminę niezbędną dla zdrowia układu kostnego, ponieważ ułatwia wchłanianie wapnia z pożywienia. To jest już korzyść trzecia.

Spacer po świeżym powietrzu chroni nasze oczy, gdyż pozwala na ich trenowanie. Patrzenie na odległe przedmioty, wyężdżanie wzroku w dal a następnie powrót do patrzenia bliskiego rozluźnia mięśnie oczu i pomaga zmniejszyć ich zmęczenie, zwłaszcza te nabyte przed telewizorem czy monitorem komputera. O tym, że głowa przestaje przy okazji boleć wspominać

nie muszę. Tak więc, ochrona wzroku jest czwartą korzyścią z wizyty w lesie.

Uczeni z Uniwersytetu w Michigan twierdzą, że godzina spędzona na spacerze wśród zieleni poprawia znacznie pamięć krótkotrwałą, czyli tę odpowiedzialną za czas teraźniejszy a nie za wspomnienia. W znaczącym stopniu ulega wzmocnieniu nasza zdolność koncentracji uwagi. Ta piąta korzyść, jak i poprzednie, uzyskiwana jest bez względu na pogodę, czy słońce, czy deszcz spacer jest obowiązkiem rozsądnego człowieka. Tylko pamiętajmy o odpowiednim stroju.



Stereotyp żony w kulturze staropolskiej cz. 2

Jak zapowiadałem, publikujemy drugą część artykułu o niezwykłych kobietach - żonach okresu staropolskiego, czym łamiemy nieco obowiązujący w naszych umysłach stereotyp postrzegania białogłowych.

Oto więc, dwa przykłady wizerunków żon staropolskich, które pochodzą od wymienionego już w części pierwszej eseju Zygmunta Kuchowicza, znanego autora i naukowego badacza społeczeństwa polskiego okresu baroku.

Obrotna mieszcza - Zofia Hanlowa (tyt.Z.K.)

Majątek i pozycję społeczną zyskała dzięki swojej osobistej energii, pracy i różnym operacjom finansowym. Pochodziła ze skromnego domu mieszczańskiego, by poprzez pracowity żywot stać się szanowaną mieszczką lwowską. Swoim życiem i działalnością dała przykład, że niewiasta może podejmować samodzielną pracę zarobkową i przebijać się przez życie, osiągać efekty, które na ogół, wiązano w tych czasach z przedsiębiorczością mężczyzn. Wyszła za mąż we Lwowie za mieszczanina Wojciecha Duszę, jednak nie znalazła u jego boku szczęścia. Przed sądem miejskim w 1559 roku podzielono ich majątek, pani Zofii dzięki jej zaradności trafiła się część znamienitsza. Z wcześniejszych działań na polu gospodarczo - finansowym znała już swojego, jak się później okazało, drugiego męża, kupca Stanisława Hanla. Dla Zofii mąż stanowił życiowy sukces. W walce o pozycję materialną i społeczną Hanl znalazł niezawodne wsparcie w swojej żonie. Zmarł jednak w 1570 roku i odtąd Zofia całkowicie samodzielnie prowadziła interesy. Zaradność i talenty kupieckie zwielfokrotniły jej majątek, w dzisiejszych czasach była by zapewne tak zwanym graczem giełdowym. szybkie bogacenie się związane

było z jej cechami charakteru, które odpowiadały za gromadzenie dóbr za wszelką cenę, bezwzględne karanie dłużników, zachłanność i obojętność na krytykę opinii społecznej. Ta lepsza strona charakteru nakazywała jej prowadzenie działalności filantropijnej, a to wzbogaciła zakon, a to wzniosła kościół. Gesty szlachetne, ale niekoniecznie uwiecznione.

Najprawdopodobniej była kobietą pozbawioną uroku zewnętrznego, nie dbała o elegancję, stroje, kosztowności - wszystko to, co stanowiło pasję życiową ówczesnych mieszczek. Przeszła do historii jako pierwsza kobieta, która przełamała dyskryminację w dziedzi-



nie społeczno - obyczajowej, ciążącą nad płcią piękną tamtych czasów.

Czy można o niej powiedzieć, że była business women? Chyba tak, bowiem z tak wrednym charakterem, kim mogłaby być?

Pierwsza polska autorka – Anna Stanisławska (tyt.-Z.K.)

Wielkopańska niewiasta, pierwsza polska pisarka zajmuje poczesne miejsce wśród pisarzy XVII wieku. Jej ciekawą postać kształtowała nie tylko pasja literacka, była bowiem energiczną

i przedsiębiorczą emancypantką doby sarmatyzmu. Przymuszona do wyjścia za mąż, za degenerata Jana K. Wyszyciego, była żoną nieszczęśliwą, dopiero za wstawiennictwem króla Jana III Sobieskiego małżeństwo unieważniono. Miała jeszcze dwóch mężów, po kolejnej śmierci każdego zajmowała się gospodarowaniem majątkiem. Była kobietą urokliwą, o czym świadczy zachowany do dzisiaj portret, ukazujący ją jako dumną i wyniosłą damę. Zdrowia była wątłego, często niedomagała, ale ta przypadłość zwracała jej literacką uwagę na kwestie sanitarne, czemu dała wyraz w swojej twórczości, opisując osobiste kłopoty zdrowotne, jak i metody ówczesnego leczenia.

Przeszła do historii jako autorka samodzielnie napisanego, wierszowanego pamiętnika pt. Transakcja albo opisanie życia jednej sieroty. ten utwór posiada wielką wartość nie tyle literacką - bowiem mimo porównań do Potockiego czy Kochanowskiego, nie posiadała ich wielkiego talentu pisarskiego, sama zresztą krytycznie oceniała swoje dzieła - lecz jako skarbnica wiedzy kultury obyczajowej. Zdawała sobie sprawę, że ówczesna opinia lekceważąco odnosiła się do twórczej działalności kobiet, była jednak przekonana o błędności tego rodzaju sądów. Inteligentna, choć wcale nie uczona, energiczna, pełna inicjaty-

wy dama nie uważała się za coś „gorszego” od mężczyzn, często przecież pozbawionych jej zdolności. Widziała też na swój sposób mężczyzn ulegających wpływow „głupiutkich” kokietek, jako zdegenerowanych, niezdolnych walczyć z ambitnymi kobietami o ich względy, nie chciała być łatwą zdobyczą, szukała raczej partnera, mądrego, opiekuńczego i rozsądnego.

Słowa z kart jej twórczości zaczęły powoli schodzić do szerszego kręgu
ciąg dalszy na str. 6

Stereotyp żony w kulturze staropolskiej

ciąg dalszy ze str. 5
gu czytelników, i jaj się mniema, ten fakt czyni z niej pierwszą, samodzielną pisarkę oraz kreatorkę przemian obyczajowych w skostniałej społeczności tamtych czasów. Była jedną z wielu żon, które straciły mężów zbyt wcześnie, aby mieć potomstwo, ale na zdradę mężowską był czas. Tu jednak okazała się być bardziej tolerancyjna niż niejedna światowa Francuzka, bowiem zdradę mężowską uważała za rzecz



normalną. Tolerancja i emancypacja - to dziś są sztandarowe słowa - hasła niektórych pań. Nieprawdaż?

Te dwa niby - portrety, te wizerunki są tylko w niewielkiej części antytezą omawianego stereotypu. Żeby, choć pokrótce, ją uzupełnić należałoby wspomnieć o „Pięknej i miłością triumfującej” Barbarze Radziwiłównie, o „Uczonej królowie” Annie Wazównie, „Pierwszej polskiej lekarce” Reginie Salomei Rusieckiej, oraz o wielu, wielu innych zacnych paniach, o których Kuchowicz pisze w swojej pracy nadając tytuły rozdziałom o im poświęconych: „Piękna Julia”, „Wilczyca kresowa” czy „Heroína kontrreformacji”. Te określenia oddają wielość charakterów i możliwych stanów zaangażowania kobiet - żon staropolskich w sprawy kraju, kultury obyczajowej i politycz-



nej, a ja przeczytawszy życiorysy tych dam, mogę z pewnością stwierdzić, że emancypacja zaczynała się w tamtych czasach, a kto wie, czy nie była bardziej zaawansowana niż mówią o tym „męskie” teksty literackie i historyczne. Jak sądzę, zwłaszcza okres stanisławowski, którego pejzaż zapełniły modne, wytworne damy był dla spraw emancypacji najbardziej sprzyjający. Bowiem, który z mężczyzn, chociażby sam król, nie ulegnie namowom, podszeptom, próśbom wydekoltowanej zalotnicy, choćby zamężnej, i nie pofolguje surowej obyczajowości? Tak zapewne, drobnymi kroczkami kształtował się prototyp wyemancypowanej kobiety i żony polskiej.

Nie wiem, czy udało mi się zarysować stereotyp kobiety - żony staropolskiej, zwłaszcza, że „Żona modna” Krasickiego kładzie się cieniem na naszym myśleniu o tej kwestii i ją nieco determinuje, a i listy Jana III do ukochanej Marysieńki, raczej ten pogląd utrwalają, chociaż atencja z jaką się król do ukochanej żony odnosi może świadczyć o niezwykłym poszanowaniu płci nadobnej, przynajmniej w pałacu wilańskim i w kręgach oświeconych...

/jo/

Historie własne i zasłyszane Strach ma wielkie oczy

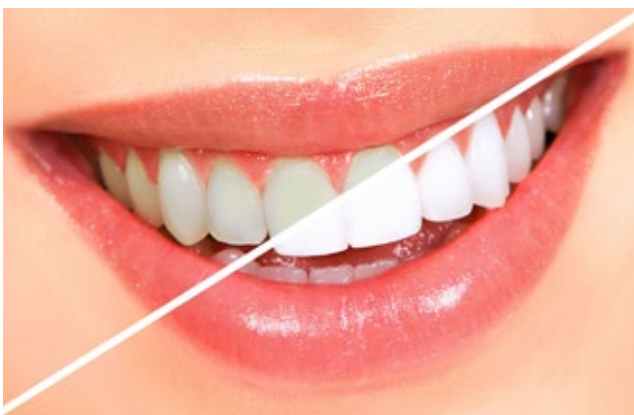
- Opowiem ci jaką miałam przygodę z zębami. Kilka lat temu oglądałam w telewizji reklamy o środkach chemicznych usuwających kamień i rdzę z różnych urządzeń (zwłaszcza w łazience). Pomyślałam, po co mam chodzić do dentysty w celu usunięcia kamienia z zębów. Kupiłam środek wskazany w reklamie i posmarowałam zęby.

Co to się działo!!! Co się działo!!! Działa mi spuchły. Całe usta spuchły. Zęby czarne. Wyglądałam jak piękność z Somalii. Nie pomogło płukanie

w nieskończoność wodą. Dobrze, że mi wtedy wszystkie zęby nie powypadały.

Biegiem do dentystki. Oczywiście nie przyznałam się do takiej głupoty. Zwaliałam na uczulenie na środki spożywcze. Coś przecież wypiałam!

PanEw



Felieton trochę nieaktualny

Miało być o Wielkanocy. Ale co ja mogę ciekawego o Wielkanocy napisać? Nie jestem kulturoznawcą, ani etnografem, ani historykiem, ani, tym bardziej teologiem.

Wiem to, co każdy przeciętny obywatel naszego pięknego kraju. Nudne by to było. Siedzę sobie, obrazy podsychają, farby „pachną” (mąż zaczyna delikatnie narzekać) a ja myślę, o czym by tu... Jak nie wiesz, co zrobić, to zrób sobie dobrą kawę! Zrobiłam i... JEST! Już wiem.

Jest coś, co każdego zainteresuje w najmniejszym choćby stopniu. Dobre jedzonko! To jest to. My, Polacy dobrze zjeść lubimy, to powszechnie wiadomo, ale pokażcie mi taki naród, który nie lubi. Nie ma. Nie ma takiego! Nawet jeżeli kiedyś był, to już dawno szczył z głodu i smutku i nikt go nie pamięta. Nieoceniony Boy-Żeleński pisał: „kiedy człowiek sobie podje, dziwnie tkliw jest na melodie”, a melodie to muzyka, a muzyka łagodzi obyczaje. Z tego prosty wniosek, że jak człowiek syt smacznego jadła, to charakter ma jakby lepszy.

Święta są po to, żeby świętować, cieszyć się i ucztować. Najlepiej w godnym towarzystwie, bo samemu to jakoś nie smakuje. Poza tym jedzeniem i wszelką radością trzeba się dzielić, stąd mamy nasz przepiękny zwyczaj łamania się opłatkiem i dzielenia jajkiem. To bardzo wymowne i ważne symbole.

Wielkanocne śniadanie zaczynamy od dzielenia się jajkiem i składania dobrych życzeń. Przepiękny zwyczaj.

Ab ovo usque ad mala - „od jajka do ja-

blek” tak mówili i komponowali swoje posiłki Rzymianie.

Jajko symbol początku, nowego życia. Samo zdrowie i smak. Nie wyobrażam sobie życia bez jajek. Ile książek kucharskich z przepisami na potrawy z jaj napisano! No, bo pomyślcie tylko: jajko na miękko, jajko Mollet, jajka po wiedeńsku, jajko w koszulce, jajko na twardo, jajko w majonezie, jajko faszerowane (na różne sposoby!), pasta jajeczna, jajka sadzone, jajecznica w odmianach wielu, omlety najróżniejsze, naleśniki, suflety, biszkopty etc., etc., etc. Aż ślinka cieknie, no nie?

Przyszło mi do głowy, żeby rozpiścić konkurs na najbardziej „odlecony” przepis z jajem w roli głównej. Co Wy na to? Laureatów na pewno byłoby wielu i każdy by swoje danie przyniósł i urządzilibyśmy sobie jajeczną ucztę. Charaktery na pewno mielibyśmy zaraz jakby lepsze.

A teraz coś dla smakoszy - jajka Faberge zwane też carskimi jajami wielkanocnymi. Jubiler i złotnik, Peter Karl Faberge miał pracownię w Sankt Petersburgu. W roku 1885 jego firma zaprojektowała dla cara Aleksandra III pierwsze jajko wielkanocne. Zostało ono подарowane carycy Marii Fiodorownej. Od tego czasu firma Faberge każdego roku wykonywała jedno jajko na zamówienie cara. Od roku 1896 firma wykonywała dwa jajka na zamówienie cara Mikołaja II. Były one przeznaczone dla żony cara i jego matki. A potem było różnie; w latach 1904-5 trzeba było oszczędzać z powodu wojny, a w 1917, to szkoda mówić, sami się domyślcie.

Jajka są przepiękne, wykonane ze szlachetnych kruszców i drogich kamieni, niezwykle kunsztownie zdobione i potwornie drogie. Najdroższe, tzw. Jajko Koronacyjne Faberge zostało

wykonane w 1897 r. - car Mikołaj II ofiarował je swojej świeżo poślubionej małżonce Aleksandrze Fiodorownej. Można powiedzieć, że to pierwowzór jajka z niespodzianką, które kupujemy dzieciom, był bowiem puzderkiem, w którym był ukryty miniaturowy model karety. Wyobrażcie sobie, że gdyby teraz zostało wystawione na sprzedaż osiągnęłoby cenę ok. 150 mln złotych.

Miły drobiazdek, prawda drogie Panie?

Najwyraźniej o jajkach, tak jak o zieleni, można nieskończenie. Ale nie bójcie się, już kończę.

Życzę Wam, Kochani, szczęśliwych Świąt i smacznego jajka. Alleluja!

Wasza Krysia



P.S. Co byśmy zrobili bez Internetu i Wikipedii?

Spotkania Seniorów z Dziećmi

Tak jak co roku, seniorzy PKPS-u otrzymali zaproszenia od dzieci ze szkoły podstawowej nr 340 i z przedszkola nr 395 na uroczystości związane z dniem Babci i Dziadka.

Czekaliśmy na nie, bo te coroczne spotkania sprawiają, że czujemy się tam jak w rodzinie i bardzo emocjonalnie przeżywamy występy naszych „przybranych wnuków”. Starsze dzieci ze szkoły przygotowały program artystyczny złożony z wierszy i piosenek.

Wzruszeń dostarczył każdy występ, ale szczególnie spodobała nam się piosenka o tym, że każda babcia i dziadek też kiedyś byli dziećmi i że:

„ – Tatę i mamę dawno wychowali
I za to w prezencie wnuki dostali”.

Dla nas przybranych babć i dziadków spotkania te, to też piękny prezent, za który dzieciom i nauczycielom serdecznie dziękujemy.

Bardzo dużych wzruszeń dostarczyły nam występy przedszkolaków. Maluchy, razem ze swoimi paniami przygotowały dla nas wspaniałe taniec ze spektaklu „Bal Arlekina”.

Tańczyły Lalki z Arlekinem. Bardzo podobała nam się choreografia, ale jeszcze bardziej wspaniałe kostiumy. Widowisko było radosne i kolorowe. Potem były wierszyki i piosenki dla babci i dziadka, które wyciskały łzy wzruszenia. Na zakończenie poprosiliśmy o „bis”. Dostaliśmy dodatkowo układ do Rock and Roll’a, a ponieważ to taniec naszej



młodości, tańczyliśmy razem z dziećmi. Jak co roku z obu imprez wracaliśmy z laurkami przygotowanymi dla nas przez dzieci.

Kochane „Wnuki” do zobaczenia za rok.
Barbara

Czy wiesz, że...

ciąg dalszy ze str. 5

i mądrej pracy nad sobą. Niestety, często ludzie starsi skupiają się wyłącznie na sobie, zapominając, że wokół nich żyją inne osoby, będące takiej samej, bądź gorszej sytuacji. Spójrzmy zatem wokół siebie zechcemy wesprzeć drugą osobę życzliwym uśmiechem, radą, dobrym słowem, albowiem będzie nam łatwiej żyć wśród przychylnych nam ludzi. Mądrze chcieć, rozsądnie i odpowiedzialnie realizować określone cele, dbać o siebie i innych, - to istotne elementy dojrzałości psychicznej człowieka. Każdy z nas posiada emocje, i te dobre i te złe i w zależności od okoliczności górę biorą jedno bądź drugie. Czasami w jednej chwili przeżywamy różne uczucia, bywa że się ich wstydzimy, bywa że nie

chcemy się do nich przyznać, nawet przed samym sobą. Pamiętać należy, że wszelkie emocje są siłą napędową naszych poczynań. Wielce istotne jest, aby umieć je rozpoznać, nazwać i się z nimi zidentyfikować. Czasem trzeba „spojrzeć prawdzie w oczy”. Musimy zrozumieć samych siebie. Kiedy wiemy, co się z nami dzieje, to pozwala nam kontrolować emocje i pomaga w międzyludzkich relacjach. Starajmy się być autentyczni. Dzielimy się swoimi troskami i radościami z innymi. Szukajmy rozwiązań własnych problemów, wśród



ludzi, którzy chętnie podejmą wyciągniętą po pomoc dłoń. Nie bójmy się pomocy ze strony innych, pamiętając jednocześnie o pomocy z naszej strony. Odnośmy się do siebie z szacunkiem, godnością i tolerancją. W relacjach z ludźmi, pamiętajmy, że każdy z nas jest inny, mamy różne potrzeby, oczekiwania i nie starajmy się mierzyć wszystkich jedną miarą. Nie bądźmy krytykami, którzy na wszystko mówią NIE, szukając „dziury w całym”. Uczmy się dialogu. Zanim odpowiemy, wysłuchajmy argumentów innej osoby.

I dbajmy o siebie nawzajem, albowiem jeszcze przed naszą erą pisarz rzymski Kato Starszy napisał: „Starości należy się przeciwstawiać, aby pielęgnacją zrekompensować jej ułomności, ...powinno się walczyć ze starością, jak z chorobą”.

Życzę zdrowia i uśmiechu na wiosnę.
W.K.

Wydawca: Natolińskie Centrum Seniora – Klub Seniora „Wrzos”. Adres redakcji: Natoliński Ośrodek Kultury, 02-791 Warszawa, Na Uboczu 3, tel. 22 409 29 31, program@nok.art.pl

Redakcja jednoosobowa /jo/ - teksty i fotografie. Współpraca: W.K., PanEw, Wasza Krysia. Redakcja techniczna: OLPI. Druk kserograficzny: NOK.

CZYTAJ NAS W INTERNECIE – www.nok.art.pl/zycieseniora