



bezpłatnie

ŻYCIE SENIORA

NA WYŻYNACH

Nr 10 (20) grudzień 2015

Od redakcji

Drodzy Czytelnicy!

Ponad dwa lata temu, kiedy ukazał się pierwszy numer Życia Seniora, nie wierzyłem w to, co dzisiaj stało się faktem, że dotrwalimy edytorsko do 20. wydania. Stało się tak dzięki nieustrudzonym autorom, którzy wspólnie ze mną wypełniają tekstami łamy naszej gazety. Dlatego, w tym miejscu, pragnę bardzo serdecznie podziękować im za poświęcony na pisanie czas, za pomysły, koncepcje i wszystkie te redakcyjne drobiazgi, które pchają robotę do przodu i nowe numery ukazują się regularnie. Tak więc, chciałbym, muszę, powinienem wyróżnić najbardziej wytrwałe autorki: Krystynę Pokulniewicz - Szymańską i Helenę Laskowską za cykl felietonów tradycyjno - refleksyjno - melancholijnych, oraz Wandę Krawczyk za felietony prozdrowotne i optymistyczne patrzenie na naszą codzienność. Dziękuję też autorom okazjonalnym, ale jakże wartościowym - Andrzejowi Koperskiemu i Annie Jankowskiej za teksty turystyczne i Ewie Mućko za spisane historie własne i zasłyszane. Dziękuję też tym, którzy sporadycznie coś skrobnęli, którzy dostarczyli swoje wiersze do publikacji i wszystkim, których przez zawodną pamięć pominąłem, a nie powinienem, bowiem każdy, kto cokolwiek dla naszej gazety zrobił jest cennym elementem układanki, a propos, naszą gazetę „układa” redaktor techniczny Piotr O., to dzięki jego umiejętnościom i doświadczeniu typograficznemu gazeta nabiera kształtu. Dzięki Piotrek.

Korzystając z okazji...

Korzystając z okazji, chciałbym złożyć najserdeczniejsze gratulacje, podziękowania i wyrazy podziwu dla całego Zespołu Redakcyjnego „Życia Seniora na Wyżynach”!

Szczególne podziękowania i gratulacje składam Panu Januszowi Olczykowi - pomysłodawcy, Redaktorowi

Naczelnemu i rzetelnemu, twórczemu Autorowi większości tekstów, jakie mam przyjemność czytać w tym wspólnym wydawnictwie.

W każdym numerze znajduję wiele ciekawych informacji, relacji z wydarzeń (np. z wycieczek), komentarzy, rozmyślań, czasem wierszy. Co szczególnie cenię, to fakt, że choć niektóre z nich dotyczą poważnych i ważkich spraw, to przekazywane są w taki szczególny sposób - jakby towarzyszył im ciepły, chociaż czasem pełen melancholii, delikatny uśmiech...

I tego uśmiechu życzę zarówno Autorom, jak i Czytelnikom (w tym sobie samej) kolejnych numerów „Życia Seniora na Wyżynach”!

Małgorzata Maksymowicz

Co by było, gdyby...

Bawiliście się kiedyś w taką grę? A może nadal lubicie sobie „pogdybać”? Ja uwielbiam, najdziksze fantazje mi wtedy na myśl przychodzą. Tak się staram urządzić, żeby to moje „a gdyby” miało bardzo miły dalszy ciąg. Wszystko w tej zabawie, o ile ma być przyjemna, polega na właściwym początku, na postawieniu dobrego pytania. Jak się zaczyna na przykład tak: „Co by było, gdybym wygrała sporą kumulację w lotto?” to jest pytanie właściwe, bo pozwala nam na planowanie wszelkich wspaniałości.

Ale natura ludzka przewrotna jest i, o zgrozo, postawiłam sobie niedobre pytanie, a mianowicie: „A co by było, gdyby nie było NOK-u?” Od razu Wam odpowiem z całą stanowczością i przekonaniem: MARNIE by było, źle by było, kiepsko i w ogóle do bani. Tak się przyzwyczailiśmy do dobrego, że sobie nawet z tego nie zdajemy sprawy. Gdzie byśmy się spotykali? Gdzie byśmy mieli możliwość uczestniczenia w tak wielu różnorodnych zajęciach? Co by było, gdyby nie WRZOS?!!!

Dzięki temu, że jest NOK, to (mówię o sobie):

- uczę się rysunku i malarstwa u rewelacyjnego nauczyciela,
- chodzę na zajęcia z tańca,
- poznałam, zaprzyjaźniłam i zżyłam się ze wspaniałymi ludźmi,
- szaleję na wieczorkach tanecznych,
- oglądam bardzo ciekawe spektakle teatralne i muzyczne,

*Wesołych Świąt
Bożego Narodzenia
i szczęśliwego
Nowego Roku
życzy redakcja*

ciąg dalszy na str. 2

Co by było, gdyby...

ciąg dalszy ze str. 1

- jeżdżę na świetnie zorganizowane wycieczki.

No i jeszcze dzięki temu, że jest Wrzos i „Życie Seniora” z jego wspinałym Redaktorem Naczelnym, to mogę pisać i publikować swoje felietony trochę wesołe, trochę smętne.

Tyle prywaty.

Możliwości różnych aktywności NOK stwarza nam bardzo wiele, każdy znajdzie coś dla siebie.

A poza wszystkim, to po prostu jest fajnie, miło i dobrze!

Kończy się rok, idą Świąta, więc pora na życzenia.

Wszystkim, dzięki którym NOK istnieje i tak wspaniale funkcjonuje ogromnie, z całego wdzięcznego serca DZIĘKUJĘ!!!!

Życzę Państwu przepięknych, dobrych, radosnych Świąt, zdrowia, sukcesów i wszelkiej pomyślności w nadchodzącym roku.

Krystyna Pokulniewicz-Szmańda



Depresja, starcza demencja - czy możemy sobie jakoś pomóc?

W dzisiejszym świecie, niestety, coraz częściej dotyczą nas choroby układu nerwowego. Jak sobie z nimi radzić? Gdzie szukać przyczyn? Gdzie szukać pomocy? Jest to bardzo rozległy temat a jednocześnie są to bardzo ważne zagadnienia, o których postaram się po części, chociaż, opowiedzieć na łamach dzisiejszego wydania naszej gazety.

Nasz układ nerwowy jest bardzo skomplikowany. A wachlarz chorób, na który może zapaść, - bardzo szeroki. Dlatego, kiedy zaczyna coś szwankować, gdy czujemy, że zaczyna z nami dziać się coś niedobrego i sami przez dłuższy czas nie potrafimy sobie z tym poradzić, - warto udać się po poradę do specjalisty. Wykonać badania, określić stan, w jakim się znajdujemy.

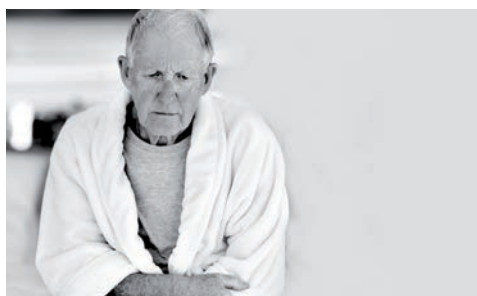
Bywa jednak, że z jakiegoś powodu nie trafiaamy do lekarza. Czy to z poczucia wstydu, czy wierząc, że samo przejdzie. Późna jesień, zima, kiedy dni

są szare, smutne, szybko zapada zmrok, - często uskarżamy się na spadek kondycji psychicznej. Robimy się oswiali, nie mamy ochoty na kontakty towarzyskie, brakuje nam sił, - najchętniej zamykamy się w domu, tłumacząc swoje zachowanie brzydką pogodą, zimnem, sennością. To pułapka, na którą powinniśmy uważać. Szczególnie teraz, kiedy aura jest niesprzyjająca, nie możemy zapominać, jak ważne dla naszego zdrowia są spacer, dotlenienie organizmu. W dużej mierze to on właśnie, tlen, - odpowiada za nasze samopoczucie. Gdy zaczyna być go mniej, stajemy się słabsi, smutniejsi, zaczynamy popadać w otępienie i marazm. Pamiętajmy, więc, o codziennym spacerze, nie bójmy się wywietrzyć mieszkanie, spać przy uchylonym oknie - są to niezawodne sposoby na pozbycie się jesienno-zimowej niemocy.

Również dietą możemy pomóc sobie w odzyskaniu sprawności i radości życia. Niezdrowa, wysoko przetworzona, modyfikowana żywność, pełna barwników, konserwantów, stabilizatorów, odpowiedzialna jest za to, że nie dostarczamy naszemu organizmowi potrzebnej dawki zdrowia. W dużym skrócie mówiąc, zapychamy się truciznami i dziwimy się

potem, dlaczego nasze ciało i umysł odmawiają nam posłuszeństwa? Do produktów, które mają szczególnie wpływ na stan mózgu zaliczamy witaminy, mikroelementy, antyoksydanty, kwasy tłuszczowe omega3, aminokwasy, polisacharydy. Znajdują się one w warzywach, nasionach, owocach, mięsie i rybach. Nasze posiłki powinny zawierać produkty witaminowe z grupy B (B6 i B12), kwas foliowy, witaminy D i PP, magnez, selen, koenzym Q10, L-karnitynę.

Oczywiście możemy wspomóc się, przyjmując kupione w aptece witaminy, jednak pamiętajmy, że o wiele lepiej przyswajalne są te naturalne, znajdujące się w dobrze zbilansowanej diecie. Pamiętajmy o owocach ze szczególnym uwzględnieniem czarnych jagód, jeżyn, malin, czarnego bzu, bananów. Z warzyw szczególnie polecany jest jarmuż, marchew, kalafior, brokuł, brukselka, szpinak oraz wszystkie odmiany kapusty a także seler i ziemniaki. Ważną rolę spełniają ryby (łosoś, śledź, makrela, tuńczyk, pstrąg) oraz chude mięso i podroby. Nie należy zapominać o nasionach, orzechach wszelkiego rodzaju oraz kielkach zbóż, olejach kokosowym i rzepakowym, oliwie z oliwek, ziołach oraz przyprawach takich jak kurkuma, curry, szałwia, miłorząb japoński, jak



również herbatach a zwłaszcza zielonej. Ta, jak twierdzą naukowcy, chroni przed chorobą Alzheimera. Znakomicie orzeźwia, a dzięki zawartej w niej teinie pobudza równie dobrze jak kofeina. Japończycy twierdzą, że wypicie kilku filiżanek dziennie tego napoju przedłuży życie. Pamiętajmy także, że w naszej diecie należy ograniczyć jedzenie tłustych mięs, wędlin, nabiału, słodczy, białego pieczywa i słodkich napojów gazowanych.

Sprawa jest poważniejsza, gdy to nie wystarcza. Są sytuacje, kiedy nasze samopoczucie pomimo spacerów i zdrowej diety drastycznie się pogarsza. Mówimy, że „siada nam psychika”. Nasze myśli przybierają negatywny wyraz, nie możemy pozbyć się przygnębienia, poczucia pustki, rozpacz. Taki stan może osiągnąć każdego. A jego powodów może być bardzo wiele. Obecny styl życia, zwłaszcza szybkie tempo, stres, powodują, że szczególnie podatne są osoby wrażliwe, samotne, zagubione, które nie potrafią przystosować się do świata, pędzącego do przodu zbyt intensywnie. Bywa, że przyczyny pogorszenia naszego stanu emocjonalnego leżą gdzieś głębiej, że jest to bardziej złożona sprawa i wtedy potrzebna nam jest natychmiastowa pomoc specjalisty.

Depresja, bo o niej chcę wspomnieć, określona jest już obecnie, jako choroba cywilizacyjna. Choruje na nią coraz więcej osób. Bez względu na wiek czy płeć. Na szczęście poziom wiedzy na jej temat jest duży, zatem lekarze coraz trafniej potrafią ją zdiagnozować i pomóc choremu. Prawdą jest jednak, że osoby starsze częściej niż inne uskarżają się na poczucie osamotnienia, bezradności, i niemocy. I nie musi to być zawsze związane z depresją, a jedynie osłabieniem układu nerwowego związane z wiekiem. Taka osoba stara się odizolować od nieprzychylnego dla niej świata, znajomych i rodziny. Obwiniając innych za to, co jest przyczyną (w jej mniemaniu) poczucia krzywdy. Przedłużający się taki stan przechodzi w stan chorobowy. Z czasem pojawia się uczucie ciągłego zmęczenia brak zainteresowania otoczeniem, niechęć do jedzenia, brak

zainteresowań. Do tego dołączają się czasowe zaniki pamięci, obniżenie sprawności intelektualnej, kłopoty z doborem słów, niepokój, lęk, drażliwość, niezręczność a nawet agresja (względem siebie i innych). Z czasem taki stan jeszcze bardziej się pogarsza.

Nie każdy jest w stanie sam zauważyć u siebie te zmiany, odpowiednio zareagować. Tu do akcji powinna wkroczyć rodzina, przyjaciele, znajomi czy sąsiedzi. Jeśli zauważymy, że zachowanie danej osoby zaczyna się zmieniać, wykażmy się odrobiną empatii, zainteresujmy się, postarajmy się do takiej osoby dotrzeć, i zaproponujmy jej, by przyjęła naszą „wyciągniętą dłoń”. Być może, właśnie brakuje jej kogoś, kto wesprze ją w tych trudnych momentach, doda sił, zmotywuje do działania, zaprowadzi do lekarza, podejmie próbę wspólnej walki o poprawę samopoczucia.

Wszyscy z wiekiem stajemy się słabsi, mniej sprawni, mniej odporni - również umysłowo. Często w samotności przegrywamy walkę, którą moglibyśmy wygrać będąc w „drużynie”. Dlatego tak ważne jest, abyśmy nie zamykali się na siebie, abyśmy wspólnie tworzyli grupy, społeczności, abyśmy wzajemnie się wspierali, pomagali sobie. Pamiętajmy, że to, w jaki sposób się starzejemy, zależy od nas samych. Aby jak najdłużej zachowywać odporność i kondycję psychiczną, musimy ćwiczyć nasze umysły. Nie użalajmy się nad starością, marnym losem, niską emeryturą czy rentą. Gimnastykujmy mózg, dużo czytamy, starajmy się zapamiętywać, grajmy w gry planszowe, rozwiązujmy krzyżówki i rozwijajmy nowe umiejętności. Razem odwiedzajmy muzea, teatry, wystawy - prowadźmy dyskusje na ich temat, najlepiej dołączając do dyskusyjnych kół zainteresowań. O gimnastyce fizycznej pisałam wielokrotnie, dlatego może przypomnę tylko o codziennych niezbyt intensywnych ćwiczeniach. Jeżeli ktoś lubi rysować, śpiewać, tańczyć, chociażby poruszać się w rytm muzyki, to zapraszamy na zajęcia do naszego Klubu. Wszyscy Seniorzy są u nas mile widziani.

Jak jeszcze można radzić sobie z depresją, demencją czy po prostu złym nastrojem? Wizyta u specjalisty w przychodni to jedna ścieżka, inną jest medycyna niekonwencjonalna. Istnieją różnego rodzaju kuracje na nasze problemy emocjonalne. Równie skuteczne jak tabletki. Warto się nimi zainteresować, tym bardziej, że nie szkodzą, są skuteczne a korzystając z nich, można połączyć przyjemne z pożytecznym. Należą do nich aromatoterapia, masaż, akupunktura, medytacja, joga, muzykoterapia i inne techniki relaksacyjne. Działają one rozluźniająco i odprężająco, zmniejszają frustrację i napięcie. W czasie tych zabiegów są stosowane zioła, które w postaci olejków, naparów i odwarów dają wspaniałe rezultaty. Naprawdę gorąco zachęcam do poszukiwania informacji na ich temat.

Temat, który poruszyłam w dzisiejszym artykule, jest o wiele bardziej rozległy i skomplikowany. Nie jest możliwością napisać tu dziś o wszystkim. Pragnęłam jedynie uczulić Was drodzy czytelnicy na problem złożoności naszej psychiki i skłonności do osłabienia układu nerwowego, które postępuje z wiekiem. Nie możemy temu zapobiec, jednak możemy spowolnić ten proces i sprawić, żeby wszystkim nam żyło się lepiej. Bądźmy dla siebie wsparciem. Pomagajmy sobie. O wiele łatwiej jest żyć, kiedy mamy świadomość, że nie jesteśmy sami, że obok nas żyją tacy sami jak my ludzie i możemy wzajemnie na siebie liczyć. Niech nasze serca otworzą się na innych nie tylko na czas zbliżających się Świąt. Kochajmy się wzajemnie, szanujmy i pomagajmy. I niech to będą moje Noworoczne życzenia dla Państwa.

WSZYSTKIEGO DOBREGO.
MIŁOŚCI I ZROZUMIENIA.

W.K.



Felieton trochę melancholijny

Gwiazka niedaleko

Ach, jak tęsknimy za niegdysiejszymi śniegami. Gdy przenosimy się myślami wwww czasy naszego dzieciństwa, grudzień kojarzy się nam ze srogą zimą.

Choć tak naprawdę to nie zawsze w tym miesiącu „Puchowy śniegu tren/W krąg roztaczał lśnienie czary” (jak śpiewała Ewa Demarczyk). Przecież przysłowie ostrzega: „Jak Barbara po lodzie, to Boże Narodzenie po wodzie”. Czyli nie zawsze jest tak, jak w wierszu Józefa Czechowicza:

Zima

*Pada śnieg, prószы śnieg,
Wszędzie go nawiało.
Dachy białe już są.
Na ulicach biało.*

*Strojne w biel, w srebrny puch,
Latarnie się wdzięczą.
Dziń-dziń-dziń-dziń-
Dzwonki sanek brzęczą.*

*Pada śnieg, prószы śnieg
Bielutki jak mleko.
W sklepach gwar, w sklepach ruch:
- Gwiazdka niedaleko!*

No właśnie, bo na grudzień przypadają najbardziej radosne dni w roku. Począwszy od dzieci, a skończywszy na najstarszych członkach rodzin, wszyscy czekają na Boże Narodzenie. Te święta

poprzedza radosne ubieranie bożonarodzeniowego drzewka, czyli świerku lub jodły. Ten zwyczaj przywędrował do nas z Niemiec na przełomie XVIII i XIX wieku. Z dzieciństwa pamiętam, jak w przedświątecznym tygodniu kupowało się okazałą, dwumetrową choinkę. Tak było zawsze, aż do stanu wojennego. Wtedy tylko w nielicznych miejscach w Warszawie można było kupić drzewko. Wszyscy się z tym pogodziliśmy, że usiądziemy do wigilijnej bez choinki. Wszyscy, oprócz moje Mamy. W ten uroczysty dzień rano bezradnie powiedziała: – „To jak podzielimy się opłatkiem, skoro nie ma choćby gałązek świerkowych?” i się rozplakała. Bez słowa ubrałam się i poszłam na poszukiwanie drzewka. Na placu przed Politechniką stała duża grupa ludzi i karnie, mimo sporego mrozu, oczekiwała na kolejną dostawę choinek przywożonych co jakiś czas na ciężarówce. Po czterech godzinach zdobyłam niewielkie drzewko, z dumą doniosłam je do domu, a moja Mama skwitowała je stwierdzeniem: – „Jest bardzo małe”. Ale się rozpromieniła. Szybko ustroiliśmy ten nieduży świerczek i zasiedliśmy do stołu. Był to jednak specyficzny rok.

W latach przed stanem wojennym kupiona choinka „lądowała” na balkonie. Wiezorami wszyscy – dzieci i

rodzice – kleiliśmy kolorowe łańcuchy, wycinaliśmy gwiazdki, piekliśmy pierniczki, kompletowaliśmy cukierki zawinięte w barwne papierki i w poranek wigilijny stroiliśmy drzewko. Z tamtego czasu pozostało mi jeszcze kilka bombek – nie są już najpiękniejsze, ale ile wspomnień ze sobą niosą! Teraz mamy do dyspozycji nieprzebraną liczbę ozdób, dostępnych w wielkich marketach i małych sklepikach. Można z nich wyczarować bajkową choinkę, ale czy będzie z nią związane tyle wzruszeń, które towarzyszyły mojemu pokoleniu, nie wiem. Za ileś lat nasze wnuki na ten temat się wypowiedzą.

Choinka ustrojona, kolej na przygotowanie świątecznego stołu. Bezwarunkowo musi być śnieżnobiały obrus, pod który należy włożyć trochę sianka. Ma ono przypominać żłóbek wyściełany sianem, na którym przyszedł na świat Jezus. A na stole królują potrawy wigilijne. W zależności od regionu i tradycji rodzinnych są różne ich zestawy. Ale w każdym domu zazwyczaj podaje się 12 postnych potraw, które symbolizują 12 apostołów i 12 miesięcy. Każdej należy spróbować, aby zapewnić sobie szczęście na cały rok.

Przygotowując nakrycia koniecznie trzeba zostawić jedno puste dla niespodziewanego gościa. Jest to piękny zwyczaj, nakazujący przyjąć każdego, kto zapuka do naszych drzwi, bo w wieczór wigilijny nikt nie powinien pozostawać sam. Zwyczaj piękny, ale głównie ma charakter symboliczny, bo raczej do

ciąg dalszy na str. 7



Z wizytą u Sienkiewiczów i Żeromskich

Na zakończenie sezonu wycieczkowego 2015 roku, na początku listopada wybraliśmy się z grupą Stowarzyszenia Kreatywnych Seniorów z Ursynowa do Oblęgorka i Ciekot. Oba te miejsca związane są z życiem naszych sławnych pisarzy - Henryka Sienkiewicza (1846-1916) i Stefana Żeromskiego (1864-1925). Miejscowości te położone są w odległości kilkunastu km od Kielc - Oblęgorek na północny zachód, a Ciekoty na północny wschód.

Z Warszawy wyruszyliśmy ok. 7-mej jadąc trasą przez Piaseczno, Tarczyn, Grojec, Radom i Skarżysko-Kamienna, za którym to miastem bocznymi drogami dotarliśmy do Oblęgorka. Z dużego parkingu, przy którym usytuowany jest kiosk z pamiątkami, przeszliśmy pieszo kilkusetmetrową aleją obsadzoną dorodnymi drzewami, choć walory piękna tej alei nie mogły być w pełni docenione ze względu na zimną i pochmurną aurę. Na końcu alei, na wzniesieniu po prawej stronie ukazuje się zespół parkowy z pięknym pałacem, który społeczeństwo polskie w 1900 roku ufundowało na 25-lecie pracy literackiej pisarza będąc wdzięcznym mu głównie za Trylogię.

W Oblęgorku Sienkiewicz mieszkał od maja 1902 roku do sierpnia 1914



Pałac w Oblęgorku

roku przede wszystkim latem, gdyż ówczesny stan dróg utrudniał korzystanie z rezydencji w innych porach roku. Po śmierci pisarza pałac zamieszkiwała jego żona z synem Henrykiem Józefem a w 1958 roku rodzina Henryka Sienkiewicza podarowała państwu polskiemu pałac w celu utworzenia w Oblęgorku Muzeum Henryka Sienkiewicza jako Oddziału Muzeum Narodowego w Kielcach.

Obecnie na parterze pałacyku znajdujące się tam pomieszczenia prezentują oryginalne wyposażenie i wystrój z czasów pisarza, w tym liczne

zdjęcia, portrety i inne obrazy, a na piętrze znajduje się wystawa licznych pamiątek po pisarzu. Między innymi prezentowany jest dyplom Nagrody Nobla, który Sienkiewicz otrzymał w 1905 roku za całokształt twórczości (a zwłaszcza „Quo vadis”) oraz pamiątki z jego licznych podróży po świecie. Można też zobaczyć wiele ilustracji do napisanych przez niego książek.

O życiu pisarza w powiązaniu z eksponatami Muzeum pięknie i szczegółowo opowiadała nam tutejsza przewodniczka. Bardzo ciekawie mówiła o życiu uczuciowym Sienkiewicza, które wiązało się z miłością do pięciu Marii, w tym trzy z tych relacji zakończyły się małżeństwami. O sile uczuć pisarza świadczą jego słowa, które cytuje Barbara Wachowicz w swojej książce pt. „Marie Jego życia”; „W tym morzu zła, głupstw, niepewności i zwątpień jakim jest istnienie, jedna rzecz jest warta życia, niewątpliwa, mocna jak śmierć - to miłość. Nic nie ma poza nią”.

W tym miejscu warto też przypomnieć, że zwątpienie w otaczająca rzeczywistość (ale nie miłość) wyraził również niedawno prawnuk Henryka, Bartłomiej, były Minister Spraw Wewnętrznych, choć jak pamiętamy język

ciąg dalszy na str. 9



Dyplom Nagrody Nobla

Szumy uszne a bieganie

Bardzo dziwna jest ta nasza choroba. Bo niby na zewnątrz nic nie widać, a jednak ten nieustający łomot w głowie powoduje duże spustoszenie w zdrowiu. Nie ma też sposobu żeby ją zmierzyć jak np. glukozę, ciśnienie czy temperaturę ciała. Nie ma też – jak wszyscy wiemy – „proszku” na nią. Medycyna proponuje nam wsparcie psychiczne. Ostatnio dużo się mówi o „wyćwiczeniu mózgu”, czyli naszych zmysłów – metoda neurofeedback”. A ja proponuję wsparcie fizyczne – „wyćwiczenie ciałem”.



Zanim powiem o moim „sposobie” na szumy, kilka słów o mnie. Nie jestem sportowcem. Pracowałem w lotnictwie. Badałem samoloty. Było to zawsze związane z hałasem. Szumy uszne odczuwam od „niepamiętnych czasów”. Pamiętam, że już w 1989 roku po pogrzebie brata rozmawiałem z bratową (lekarzka) i wspominałem o szumach – odpowiedziała „Geniu to jest nieuleczalne”.

Ale już wtedy zacząłem odruchowo stosować terapię, którą uzmysłowiono mi w Kajetanach. Tzn. nie wsłuchiwałem się w nie (szumy). Żyłem bardzo intensywnie. Bardzo dużo pracowałem. Rano leciałem samolotem do

Mielca, a wieczorem (późnym) wracałem. I tak przez wiele lat. Nie miałem czasu na wsłuchiwanie się w „głupie” szumy. Z czasem doszedł niedosłuch i zawroty głowy.

Ten intensywny styl życia 9 lat temu przeniosłem na emeryturę, tzn. zacząłem biegać. Była to cudowna decyzja w moim życiu, bo dopiero w bieganiu znalazłem prawdziwe ukojenie. Bo w bieganiu chodzi o to, by się cieszyć każdym krokiem. A ta radość bierze się z tego między innymi, że organizm „wpuszczony w obroty” 160 uderzeń na minutę oddala od siebie

wszystkie usterki zdrowotne. Bo moje szumy uszne owszem są (nie wierzę w jakieś ich wyleczenie) ale oddalają się. Mój organizm zostaje zmuszony przeze mnie do zajęcia się czymś innym.

Może pozwolę sobie wymienić elementy organizmu, które według mojego odczucia pobudzam, daję im inne ciekawsze zajęcie, a nie słuchanie „głupich” szumów.

1) Układ krążenia krwi – czasem doprowadzam tętno nawet do 160 uderzeń na minutę. Przez szybkie krążenie „przeczyszczam” sobie żyły, mam mniejszy cholesterol.

2) Układ oddechowy – oczyszczam płuca, głębszy oddech. Mówiliśmy na



terapii o głębokim oddechu, ja to robię. Dotleniam mózg.

3) Układ trawienny – jelito grube, cienkie, żołądek. Jak powiedział mój kolega „Genio, kiszki ci się masują”.

4) Układ moczowy – przepycham piasek z nerek, straszę prostatę żeby nie rosła. Mój urolog bardzo to zaleca.

5) Mięśnie nóg (głównie) - po prostu wzmacniam.

6) Kości – ubijam tkankę. Ortopeda powiedział, że nie będę miał osteoporozy.

7) Mam cukrzycę typu 2 (stresy zawodowe) – jest to też metoda „walki” z nią.

Ale wydaje mi się, że najbardziej działam na psychikę. W czasie biegu wydzielają się endorfiny – hormony szczęścia. Działają - jak mówią znawcy tematu – dwie godziny po biegu. Na mecie człowiek chce przytulić cały świat, wszystkich ludzi. Biegacz jest po prostu człowiekiem szczęśliwym. Biegacz kocha ludzi. Biegacz do wszystkich uśmiecha się.

Nie bez znaczenia jest to, że bieganie odbywa się na łonie natury – w lesie, na polu, na łące. A więc nie w zamkniętym pomieszczeniu, gdzie często aż gęsto od różnych zarazków. Poza tym biegając na łonie natury mamy



możliwość podziwiania jej piękna, a odczuwanie cudu natury wspaniale wycisza nasze emocje. I przecież o to chodzi. Już w starożytności wiadano, że ruch i świeże powietrze to podstawa zdrowia. Fajne też jest zmęczenie pobiegowe. Wszystkie mięśnie bolą. Dziwne, bo bolą nawet mięśnie barkowe. Człowiek macha po prostu rękami tyle czasu (np. półmaraton). Albo tzw. zakwasy i walka z nimi np. przez stosowanie maści rozgrzewających.

No i sami widzicie, że w tym wszystkim nie ma miejsca na wsłuchiwanie się w „głupie” szumy uszne. Sądzę, że mój sposób „walki” z chorobą szumów usznych jest bardzo skuteczny. Jak już powiedziałem, szumy mam od niepamiętnych czasów, a jeszcze nie zwariowałem (to żart). A tak na marginesie, ruchem pokonuję wiele „usterek” zdrowotnych w moim organizmie. Christopher McDougall w „Urodzeni biegacze” pisze, że nie dlatego przestajemy biegać bo się starzejemy, lecz starzejemy się bo przestajemy biegać.

Nic nie wspominałem o niezwykle wspaniałych przeżyciach związanych z udziałem w biegach masowych. Tej cudownej jedności (czasem tysięcy ludzi) nie można porównać z niczym. Ale to jest już wyższa szkoła jazdy.

Artykuł ma zachęcić do biegania rekreacyjnego.

POLECAM!!!

Eugeniusz Moszkowicz (Iryda)



Felieton trochę melancholijny

ciąg dalszy ze str. 4

naszych domów nikt bez zapowiedzi nie przychodzi. Zwłaszcza że w wielu domach są domofony i inne zabezpieczenia przed obcymi... Ale znam kilka rodzin, które zapraszają samotnych znajomych na wspólne świętowanie.

Choinka w pełnej krasie, stół przygotowany, zostaje jedynie oczekiwanie na pierwszą gwiazdkę, która rozbłyśnie na niebie. I już w świątecznym nastroju można podzielić się opłatkiem. To bardzo wzruszający moment. Na tę chwilę należy odłożyć wszystkie spory rodzinne, opłatek symbolizuje bowiem przebaczenie i pojednanie, jest znakiem miłości i pokoju.

A kiedy nacieszymy podniebienia jedynymi w swoim rodzaju potrawami, możemy wreszcie ucieszyć nasze najmłodsze pokolenie, które nie może doczekać się przyjścia Świętego Mikołaja. Bo prezenty nie tylko dla milusińskich są jednym z głównych punktów wigilijnego programu. Jaki radosny gwar się roznosi. Każdy pokazuje, co otrzymał od najbliższych, snują się różne opowieści, wspomnienia, w niektórych domach śpiewa się kolędy, inni słuchają ich z płyt lub z audycji w radiu bądź telewizji. A o północy najbardziej wytrwali wędrują na Pasterkę. Niektórzy próbują podsłuchać, co mówią zwierzęta, bo wiadomo, że w tę noc potrafią przemówić ludzkim głosem...

I tak kończy się ten najbardziej magiczny dzień, o którym tak pięknie śpiewały Czerwone Gitary:

*Jest taki dzień, tylko jeden raz w roku;
Dzień, zwykły dzień, który liczy się od zmroku.*

Jest taki dzień, gdy jesteśmy wszyscy razem.

Dzień, piękny dzień, dziś nam rok go składa w darze.

*Niebo – Ziemi, Niebu – Ziemia,
Wszyscy wszystkim ślą życzenia.*

*A gdy wszyscy usną wreszcie
Moc igliwia zapach niesie.*

/Tekst: Krzysztof Dzikowski, kompozytor: Seweryn Krajewski/



Czy w tym roku Barbara będzie po wodzie, a Boże Narodzenie po lodzie – zobaczymy. Przyjemniej byłoby, gdyby na Pasterkę szło się mając pod butami skrzypiący od mrozu śnieg. Ale bez względu na pogodę i tak będziemy radośnie śpiewać: „Wśród nocnej ciszy głos się rozchodzi/wstańcie pasterze, Bóg się wam rodzi...”

Helena Laskowska

*Wszystko białe dookoła
jak w pięknym śnie
w jedną noc dokonał tego
puszysty śnieg
Przykrył cały szary świat
przykrył to co boli nas
przykrył ślady naszych łez
Pięknie jest!
Wszystko nagle nie winne
jak dziecka sen
niecodzienne i tak inne
bo przyszedł śnieg
Wszyscy dawno już zwątpili
w codzienny świat
aż tu nagle w jednej chwili
puszysty biały śnieg spadł
Czasem jest śmiech wesoły
czasem łzy
ale zawsze raz do roku
kilka chwil szczęścia wokół
Ze wszystkich stron
Wesołych Świąt
ludzie sobie życzą
Może kiedyś tak się stanie
że nie tylko raz do roku
kiedy tylko biało wokół
to co dobre w nas zostanie
i każdego ranka
a nie tylko raz do roku
zapanuje szczęście wokół*

INNA

Felieton trochę tradycyjny

Za oknami nadal coś w rodzaju wiosny. Mrozu nie ma, a więc można powiedzieć, że ciepło, liści na drzewach już prawie nie ma, ale na trawnikach zielono, czasem słońce, czasem deszcz. W ogródkach przed blokami róże sobie kwitną jak gdyby nigdy nic. W sumie całkiem nieźle, jedyny mankament to wichury takie, że myśli z głowy wywiewa.

A tu, proszę szanownych, myśleć akurat trzeba i to szybko i sprawnie. Nie ma żartów; grudzień, święta, sylwester, prezenty, TRADYCJA!!! A z tradycją żartów nie ma. Tradycja to ciągłość, trwanie, poczucie zakorzenienia, przynależności. A jak bez tego wszystkiego żyć? Kim bylibyśmy gdyby nie tradycja? Stare, uświęcone zwyczaje stanowią spoiwo rodziny, społeczności, narodu. Używam wielkich słów i brzmi to patetycznie, czego nawiasem mówiąc, nie lubię, ale nic innego mi na myśl nie przychodzi. Słowa wielkie i trochę napuszone, a nasze ludzkie codzienne sprawy prozaiczne i malutkie, ale bez nich te wielkie słowa byłyby całkiem puste i pozbawione znaczenia.

Myślałam o czym mam napisać w tym grudniowym felietonie i właśnie tradycja pierwsza przyszła mi na myśl. W tradycyjnym śląskim domu w niedzielę na obiad musi być rosół, rolada i modra kapusta. Może się wydawać trochę śmieszne, ale jak się zastanowić, to ten niedzielny obiad był, i pewnie jeszcze jest bardzo ważnym

elementem życia górniczych rodzin. Tam, gdzie każde wyjście ojca do pracy mogło i może być ostatnim, taki stały, niezmienny rytuał jest wręcz konieczny. Wszyscy siedzą wokół stołu, matka podaje rosół – jest dobrze, bezpiecznie, jesteście wszyscy razem. Rosół, modra kapusta to takie stałe punkty, niezmiennie, trwałe elementy, dające siły do życia i przeżycia do następnej niedzieli, następnego spotkania wszystkich przy stole, na którym na pewno pojawi się rosół, rolada i modra kapusta. Prawda, że to ważne? Na co dzień o tym nie myślimy, bo i jak; życie pędzi w zawrotnym tempie, a my zadyszani, ogłupiali od wszechobecnego wrzasku wszelkiej maści reklam zapominamy... Ale przychodzi taki moment, że nagle przypominamy sobie, zatrzymujemy się na chwilę, "czujemy" zapach drożdżowego ciasta, które piekła mama, zapach choinki, którą właśnie tato przyniósł i jeszcze nie całkiem otrząsnął ze śniegu. To jest najpiękniejsze, co może nam przypomnieć o tradycji. Bywają i gorsze, albo całkiem złe chwile, które się wiążą z tradycją, ale dzisiaj skupmy się na tych ciepłych, miłych, dobrych.

Najważniejszym świętem chrześcijaństwa jest Wielkanoc, ale ja jeszcze nie spotkałam nikogo, kto zapytany o ulubione święto nie wymieniłby Bożego Narodzenia. Dla mnie też ten czas jest szczególny. Niech mi wybaczą religijni ortodoksi i rygorysty wszelcy, ale to są święta najbardziej „człowiecze” – jest

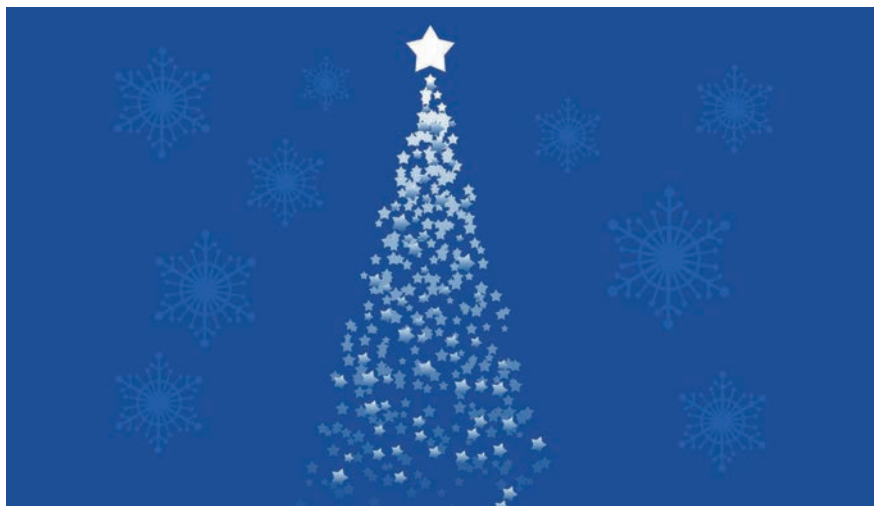
kobieta, mężczyzna, rodzi się dziecko, jest chłodno i biednie, ale są też dobrzy ludzie, są zwierzęta, na których zawsze można polegać, są ludzie mądrzy i rozumiejący, są tylko czujący instynktownie, że życie to cud, który się dzieje codziennie. Ale tego jednego dnia stał się CUD. I pamiętamy o tym, czcimy i świętujemy jak umiemy najpiękniej i jak nam nakazuje tradycja. Jest tradycja religijna, kościelna, duchowa i jest tradycja świecka, choć ściśle są ze sobą powiązane. Zajmę się, oczywiście tą świecką.

Jesteśmy chyba jedynym krajem na świecie, w którym obchodzi się uroczyste Wigilię. Nasze zwyczaje, nasza tradycja są absolutnie wyjątkowe. Mam przyjaciół prawosławnych i tak się jednego roku pięknie złożyło, że przyjechali do nas na Boże Narodzenie. Gdybyście widzieli ich zachwyt i oczarowanie tą szczególną atmosferą, jaka panuje tego wieczora w polskich domach, bo przecież nie tylko w moim! Minęło parę lat, ale nadal to wspominają.

No to „ponasładajmy się” tym, co mamy najpiękniejszego. Ogółem zasady są wszystkim znane, ale jest kilka wariantów regionalnych; tu podają barszcz, a tu grzybówkę – takie drobne niuanse. Tradycja w ogólnym zarysie jest zachowywana, ale wigilijny czy świąteczny stół współczesny zdecydowanie różni się od staropolskiego. Ilość i różnorodność dań niegdyś serwowanych przyprawia o zawrót głowy. Kto by teraz tyle zjadł? No, może by się taki znalazł... Nasze stoły, chociaż w porównaniu do dawniejszych, skromne też są pełne pyszności. Wszystko smakuje wyjątkowo, bo jest przyprawione tą szczególną atmosferą, oczekiwaniem, blaskiem lampek na choince, melodią kolęd, odświętnością.

Pewnie tyle się mówi o jedzeniu, potrawach, smakach, bo Boże Narodzenie poprzedzone jest przez adwent, czas refleksji i wstrzemięźliwości. Surowy post obowiązywał w dzień Wigilii, a sama wieczerza też w polskiej tradycji

ciąg dalszy na str. 10



Z wizytą u Sienkiewiczów i Żeromskich



Zrekonstruowany dworek Żeromskich

ciąg dalszy ze str. 5
jakiego użył odbiega zdecydowanie od języka jego pradziada.

Po tych dygresjach czas jechać do Ciekot odległych drogą o ok. 40 km od Oblęgorka i położonych w Dolinie Wiślickiej w Górach Świętokrzyskich u stóp pasma Masłowskiego z widocznym szczytem góry Radostowa.

Miejsce to jest nazywane tzw. „Żeromszczyzną”, gdyż obejmuje teren, na którym stał dwór zamieszkiwany w latach 1871-1883 przez rodziców Stefana Żeromskiego i w którym dzieciństwo i młodość spędził wielki pisarz. Niestety dwór spłonął całkowicie w 1901 roku i obecnie na jego miejscu powstała rekonstrukcja dworku szlacheckiego z końca XIX wieku. W kilku izbach dworku prezentowane są portrety i obrazy z tego okresu oraz zachowane jedno zdjęcie pisarza z czasów gimnazjalnych, kiedy to uczęszczał do szkoły w Kielcach. Pomieszczenia wypełnione są też meblami i sprzętami z tego okresu charakterystycznymi dla ziemi kieleckiej i dworków szlacheckich. Z tyłu dworku, od strony położonego w pobliżu małego zalewu, znajduje się rzeźba rodziców Żeromskiego wraz z małym Stefanem.

Od strony szosy dojazdowej, przed dworkiem, zostało zbudowane Centrum Edukacyjne „Szklany Dom”, które służy jako placówka kulturalno-oświatowa ziemi kieleckiej. Posiada szereg pomieszczeń służących do zajęć edukacyjnych, plastycznych, tanecz-

nych oraz dysponuje sporą salą widowiskową. Do sali tej zostali zaproszeni uczestnicy wycieczki gdzie pokazano nam filmy obrazujące piękno ziemi kieleckiej, trasy turystyczne piesze i rowerowe których wiele ma początek w Ciekotach oraz działalność Centrum. Zwraca uwagę architektura Centrum, którego część dachu nad obszernym holem jest szklana i jak sądzimy odnosi się do wymarzonej przez Żeromskiego w „Przedwiosniu” szklanych domów.

Po tak wyczerpującym zwiedzaniu udaliśmy się na obiad, do mieszczącego się kilkaset metrów od Centrum, gospodarstwa agroturystycznego pod nazwą

„Nad wodą”, w którym uraczono nas smacznym żurkiem oraz gołąbkami z ziemniakami i surówką z marchewki. Warto zauważyć, że oprócz gospody gospodarstwo to ma w dyspozycji domki 2-pokojowe z pełnym wyposażeniem sanitarnym, które często wynajmują goście z Warszawy, a zwłaszcza wędkarze korzystający z położonych obok domków zarybionych stawów.

Po wyjeździe z Ciekot ok. 16-tej w milej i spokojnej atmosferze wróciliśmy ok. w pół do 8-mej do Warszawy.

Może kiedyś i klub „Wrzos” zorganizuje wycieczkę do wymienionych miejscowości i pobliskiej Świętej Katarzyny oraz na położone w świętokrzyskim Ponidzie połączone ze zwiedzaniem Buska-Zdroju, Pińczowa i Jędrzejowa.

15 listopada 2015. A & A



Ławeczka Żeromskich



Centrum Edukacyjne „Szklany Dom”

Felieton trochę tradycyjny

ciąg dalszy ze str. 8
jest postna. Teraz już obowiązku postu nie ma, ale ja tego do wiadomości nie przyjmuję. W moim domu jest i będzie tak, jak kiedyś i basta! Nawet mój mąż, który zje każdą wegetariańską potrawę, pod warunkiem, że będzie to schabowy, 24 grudnia, tak, jak w Wielki Piątek bez szemrania wsuwa postne kartofelki. (Podejrzewam, że w duchu dziękuje Bogu, że nie mieszkamy w Australii. Macie pojęcie o której tam pokazuje się pierwsza gwiazdka i o której wreszcie można zasiąść do Wieczery, przecież oni tam teraz mają lato!)

Mieszkanie wysprzątane, barszcz się czerwieni, uszka i pierogi ulepione, galareta tężeje, makowiec stygnie, korzenny zapach kompotu walczy o lepsze z aromatem kapusty z grzybami, choinka ubrana, teraz trzeba już tylko pięknie nakryć stół. Starannie wyprasowany obrus, sianko, najlepsza porcelana i sztućce, świece, dekoracje. Nakryć tyle ile stołowników i jeszcze jedno. Absolutnie obowiązkowe dodatkowe nakrycie. Dla wędrowca, dla niespodziewanego gościa, dla nieobecnego... Dla tego, tej, tych, których z nami nie ma. Dla tego, tej, tych, których już z nami nie będzie. Dla tego, tej, tych, których tak boleśnie brak. Różne są przyczyny nieobecności; najczęściej przychodzi nam na myśl śmierć, ale jakże często jest to rozłąka, wyjazd, emigracja, rozstanie, z którym trudno się pogodzić, kłótnia, najczęściej o całkiem nieważne rzeczy.



Różne są przyczyny nieobecności, ale puste miejsce przy stole czeka. Ktokolwiek, skądkolwiek, jeżeli przybędzie...

*A nadzieja znów wstąpi w nas
Nieobecnych pojawią się cienie.
Uwierzymy kolejny raz,
W jeszcze jedno Boże Narodzenie.
I choć Przygast świąteczny gwar,
Bo zabrakło znów czyjegoś głosu,
Przyjdź tu do nas i z nami trwaj,
Wbrew tak zwanej ironii losu.*

*Przyjdź na świat, by wyrównać rachunki strat,
Żeby zając wśród nas puste miejsce przy stole.
Jeszcze raz pozwól cieszyć się dzieckiem w nas
I zapomnieć, że są puste miejsca przy stole.*

To „Kolęda dla nieobecnych”, którą przepięknie śpiewa Beata Rybotycka. Odszukajcie na YouTube – warto. Ile razy jej słucham, to łzy mi lecą rześiste. W ogóle lubię wszystkie kolędy i pastorałki. Chyba najbardziej mnie wzruszają śpiewane przez górali. Nie wiem dlaczego, ale „Oj maluśki, maluśki” w góralskiej wersji brzmi wyjątkowo. No i, oczywiście, „Cicha noc” kolęda znana na całym świecie. Kto by pomyślał, że pieśń skomponowana przez skromnego austriackiego nauczyciela muzyki zrobi taką karierę. Ale jest wyjątkowa, to trzeba przyznać, że w jej melodii zawarta jest esencja tych Świąt, a może raczej naszych wyobrażeń i marzeń o Bożym Narodzeniu.

Tylko polskim zwyczajem jest łamanie się opłatkiem. Piękny symbol wspólnoty, dzielenia się, gościnności, szczodrości. Przełamanie się opłatkiem kojarzy mi się z pokojem, zgodą, serdecznością, dobrymi uczuciami do drugiego człowieka, gotowością wsparcia, pomocy. Gdyby trafił na wigilię niespodziewany gość, obcy wędrowiec, zagubiony i samotny, to z nim też przełamałibyśmy się opłatkiem, prawda? „Nie było miejsca w gospodzie” i musieli się schronić w stajence... Może dlatego stawiamy to dodatkowe nakrycie i gotowi jesteśmy przełamać się opłatkiem nie tylko z najbliższymi, ale i z kimś, dla kogo nie było miejsca.



Zbigniew Preisner napisał muzykę nie tylko do „Kolędy dla nieobecnych”, ale również do wiersza Wandy Chotomskiej „To już pora na Wigilię”. Włączcie sobie YouTube’a i posłuchajcie (góralska wersja też jest lepsza):

*To już pora na Wigilię, to już czas,
a tu jeszcze kogoś nie ma pośród nas,
a tu jeszcze, a tu jeszcze ktoś ma przyjść
bo przy stole wolne miejsce czeka dziś.
Gwiazdo Betlejemską prowadź go przez świat,
żeby razem z nami przy tym stole siadł.
Prowadź go tu do nas z tych dalekich dróg
aby razem z nami kolędować mógł.
Daj mu światło, bo tak łatwo zmylić ślad,
daj nadzieję, kiedy w oczy wieje wiat.,
Strudzonemu, zmęczonemu pomóż iść,
Bo samotny nikt nie może zostać dziś.*

Też się wzruszam!

Jako dziecko zawsze zezowałam w kierunku choinki, żeby zobaczyć czy coś tam pod nią jest. Dzieckiem się jest całe życie najwyraźniej... Nadal zezuję. No, bo to niesamowita frajda rozpakowywać prezenty!!! Ciekawe co znajdzie pod choinką w tym roku.

Jeszcze słówko o Sylwestrze – mówią, że jaki Sylwester taki rok. No, to spędzać tę noc trzeba tak, jak się lubi. Nie ma obowiązku szalonych tańców do białego rana, róbmy to, co nam sprawia przyjemność, a wtedy rok będzie taki, jaki sobie wymarzyliśmy, albo jeszcze lepszy!

Życzę Wam, kochani Świąt ciepłych, pachnących choinką i smakołykami, pełnych serdeczności i miłości, radosnego Sylwestra i dobrego nowego roku.

Wasza Krysia

Historie własne i zasłyszane

Wspomnienia stanu wojennego

W czasie stanu wojennego w 1981 roku, mąż mój przeżył bardzo zabawną historię.

Otóż z kolegami zdobywali artykuły, bardzo trudne do zdobycia, jak za czasów prohibicji. Zagapili się i nie zdążyli wrócić przed godziną policyjną do domu. Za pięć minut zaczynała się godzina policyjna. Patrol policyjny wpadł do autobusu, wszystkich przydybali, zawieźli na tak zwany „dołek”. Była to sobota. Mężczyznom zabrali paski od spodni i sznurowadła, żeby czasem się ktoś nie powiesił. Siedziało tam sporo ludzi. Jedna staruszka, jed-

na młoda dziewczyna, która wyszła na spacer z psem. Pieska też zamknęli, ale go po jakimś czasie wypuścili. Mądry piesek wrócił sam do domu. Zaniepokojony narzeczony zaczął szukać dziewczyny i pojechał na komisariat. Tam go od razu zamknęli, tak dla towarzystwa, bo po co się szwenda po nocy. W niedzielę była rozprawa. Wszyscy zostali ukarani karami pieniężnymi. Mąż wykazał się sprytem, dobrze bajerował i dostał dosyć małą karę. Od tej pory musiał się jeszcze bardziej pilnować. Kiedy drugi raz spotkał patrol policyjny po godzi-

nie policyjnej, musiał uciekać, gdyż jako recydywista, tak łatwo by się nie wymigał od więzienia. Przenocował całą noc, gdzieś na klatce schodowej, na ostatnim piętrze w wieżowcu. Był człowiekiem wolnym dopiero o godzinie piątej rano.

Po latach takie historie wspomina się na wesoło ale w chwili zdarzenia nikomu nie było do śmiechu.

PanEw

*Jak tu napisać wierszyk wesoły
skoro nie przychodzi nic do głowy?
Ma być wesoły, śmieszny radosny*

*Dla dzieci czy dorosłych?
Właściwie problem żadny
wystarczy, jeden poseł lub radny
no może dwóch pospołu
i już jest wesoło
Śmieje się sejm cały
naród ma ubaw nie mały
Parę słów z trybuny
coś do dziennikarzy
uśmiech i wesołość idą w parze
nie ważne czy mądrze czy głupio
byle było wesołutko
Ktoś ostatnio powiedział
„Ludzie nie chcą słuchać Dalajamy
wołą reklamy”
No i oto chodzi
żeby wszyscy byli radzi
szczęśliwi przeogromnie
nie myśleli o wojnie.
Trawkami, ptaszkami się zachwycali
a za politykę się nie brali
Reklamom uwierzyli
że są młodzi, piękni, mili
i wszystko będą mieli
A szczęśliwość wieczna zapanuje
i usta im zaknebluje*

INNA



Historie własne i zasłyszane

Uwaga na zamki

- Kazik! Przyjechałeś z daleka a ja nie mogę zwolnić się z pracy. W dodatku żona i dzieci pojechały na wakacje. Masz tu adres i klucze zapasowe od mieszkania. Idź, odpocznij, wrócę dopiero wieczorem. Niestety, niewiele jest do jedzenia w domu.

Kazik poszedł. Ale co tu robić przez tyle godzin, zastanawia się Kazik. Trochę pozwiadam Warszawę. Po drodze jedna knajpka, druga knajpka. Tu piwko, tam setuchna. Wreszcie Kazik dotarł pod wskazany adres. Owszem trafił, otworzył drzwi. Zajrzał do lodówki a tam co? Cała lodówka pięknie zaopatrzona. Oj nieładnie bracie, tak sobie żartować. Czy ja musiałem pić i

jeść na mieście? Takie frykasy. Barek też nieźle zaopatrzony. Poprobujemy sobie co nieco. Pootwierał Kazio konserwy, jakieś buteleczki i poszedł spać. Nie chciało mu się już rozbierać.

Tymczasem Marian wrócił z pracy. Otwiera drzwi a tu Kazika nie ma. Myśli sobie, gdzieś się zawieruszył w stolicy i jeszcze nie dotarł. Minęła godzina, dwie, już jest naprawdę późno.

Wieczorem dzwonek. W drzwiach stoi sąsiad z dołu.

-Sąsiedzie ratuj! U mnie w łóżku leży facet bardzo podobny do pana. Może zechciałby Pan zidentyfikować śpiącego. Oczywiście okazało się, że w łóżku u sąsiada leży brat Kazik.

PanEw



Historie własne i zasłyszane Historia jak z bajki

Jest koniec dziewiętnastego wieku. Polska chata w zaborze austriackim. Noc. Ktoś się dobija do chaty. Przed drzwiami karoca. W drzwiach staje młoda panna. Poda je gospodyni zawiniątko, sakiewkę z pieniędzmi i znika na zawsze.

W chacie są już dwie córki. Łatwiej będzie wychować córkę hrabianki. Dziecko rosło, lecz traktowane było jak Kopciuszek z bajki. Pieniądze na utrzymanie małej dawno się skończyły. Dziecko pracuje ciężko, niedojada i traktowane jest jak popychadło. Wtem, niewiadomo czy przeżyła prawdziwy Cud, czy była taka mądra. Gdy przyjmowała Komunię Świętą w Hostii zobaczyła Matkę Boską. O zjawie powiedziała przybranym rodzicom a ci

księdzu. Musiała nie raz przysięgać, że mówi prawdę. Niedobrzy opiekunowie nieźle się przestraszyli. Nastąpiła duża zmiana. Zaczęli małą hrabiankę lepiej traktować. Rosła. Wyszła za mąż. Niestety mąż zachorował na gruźlicę i wkrótce zmarł. Umarło też ich jedyne dziecko. Po pewnym czasie Hrabianka wyszła drugi raz za mąż. Tym razem bogato. Urodziła w 1900 roku córeczkę Wiktorię. Wiktorie wyszła za mąż w Bieczu. Miała sześcioro dzieci. W Bieczu odkryto ropę naftową. Wydobywano ją małymi pompami i rodzinie z początku nieźle się powodziło. Niestety okazało się, że ropy nie było wiele. W rodzinie zaczęła wkradać się bieda. Wiktorie zaczęła majątek zastawiać za długów. Wkrótce stracili wszystko.

Pewnego dnia, do ich domu przywędrował Dziad wróżbita. Kiedyś tacy krążyli po wsiach. Przepowiedział Wiktorii, że ta będzie miała siódme dziecko i wyjedzie za granicę.

Przepowiednia spełniła się. Urodziła Aurelię i wyrzucona z majątku, wyjechała do Łęborka. A że to drugi koniec Polski, to tak jak zagranica. Wiktorie również miała dar wróżenia.

Z tego zaczęła się utrzymywać. Nawet w czasie wojny, wróżyła Niemcom a ci ją za to szanowali. Kiedy Aurelia wyszła za mąż a po kilku latach urodziła syna, Wiktorie przyjechała na kilka lat do Warszawy i opiekowała się wnukiem. Kiedy odchowała wnuka, wróciła do Łęborka, wszystko co miała sprzedawała i oddała na budowę świątyni w Licheniu. Sama wstąpiła do zakonu. Pochowana jest w Łęborku.

PanEw

Moi drodzy Seniorzy

Zwracam się do Was z prośbą o pomoc. Otóż poszukuję ciekawych przepisów kulinarnych, ale nie takich zwykłych codziennych, tylko wyjątkowych. Myślę, że wielu z Was ma w zanadrzu przepis tzw. rodzinny, wykorzystywany z okazji jakiegoś święta. Jeśli zgodzilibyście się nim ze mną podzielić a do tego opisać, z jakiej okazji gości w Waszych domach, to byłaby dla Was bardzo wdzięczna. Pewnie się każdy

zastanawia, czemu ma to służyć, skąd taki pomysł i dlaczego mam się dzielić moim ulubionym przepisem? Już tłumaczę, otóż w mojej głowie zagościł pomysł zostawienia czegoś młodym ludziom, co mogłoby im towarzyszyć w dobrych chwilach, bądź było pociechą, gdy nic nie idzie. Gotowanie to nauka, kultywowanie tradycji i świetna zabawa. Ja wiem, że w dobie internetu wydanie kolejnej książki kucharskiej to jest może i nie najlepszy pomysł, ale to nie ma być zwykła książka, to będzie małe arcydzieło dla potomnych, bo napisane przez wiele osób, podyktowane ciepłym sercem, z przesłaniem, że to stworzyli Seniorzy z Ursynowa! A więc, jeśli wśród szanownych ursy-

nowskich Seniorów, są osoby chętne do pozostawienia czegoś niezwykłego zapraszam do działania. Każdy przepis zostanie podpisany, tak jak sobie autor zażyczy, można dołączyć zdjęcie wykonanej przez siebie potrawy, które zostanie umieszczone przy przepisie.

Stwórzmy razem to małe arcydzieło, które zostanie na długo wśród potomnych.

Przepisy prosimy o przysłanie na adres e-mail: laczmympokolenia@tlen.pl bądź pozostawienie ich u Pana Janusza Olczyka.

Z poważaniem Stowarzyszenie Senior i Ty.

Magdalena Kowalczyk



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 Kryśka. Redakcja techniczna: OLPI. Druk kserograficzny: NOK.

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