



bezpłatnie

ŻYCIE SENIORA NA WYŻYNACH

Nr 10 (30) grudzień 2016

Od redakcji

Bardzo dobrze pamiętam z dzieciństwa zapachy przedświąteczne wokół nas. Jak się weszło na klatkę schodową od razu było wiadomo, co to za czas nadchodzi. A to pasta do podłóg mieszała się z zapachem drożdżowego ciasta i makowców, zapach kompotu z suszu owocowego i wigilijnej kapusty, i te pieczenie uzupełniały zapach jodły czy świerku. Dziś, w czasach – nazywam je syntetycznymi – te wspaniałe zapachy są, co najwyżej, podobne do tamtych lub, jak napisano na opakowaniu, identyczne z... niech sobie każdy dopowie z czym. No cóż, świat biegnie do przodu w tempie zawrotnym, tworzy nowe zapachy, nowe smaki, lukruje i dosładza wszystko, oby tylko łakomy nabywca się znalazł. Do tego piękne opakowanie, kiedyś takich nie było, to prawda, na które nabierają się nasze zmyłone kolorami zmysły. Trudno jest mi się pogodzić z tą tandetną rzeczywistością, tym bardziej, że wyczekiwanie na Święta Bożego Narodzenia kiedyś zaczynało się po Andrzejkach i Mikołajkach, a teraz pierwsze oznaki tego handlowego nadymania świąt można zauważyć już w końcu października, najpóźniej

po 1. listopada. Na szczęście przesłanie świąt, pomijając tu ważne kwestie religijne, jest niezmiennie, to okres radości, przebaczenia, refleksji nad sobą, odnowy więzi rodzinnych i wielu innych pozytywnych zachowań, a wszystko w duchu miłości, ciepłych życzeń, wspólnoty i snucia nowych planów na przyszłość. To już bardziej na nowy rok.

I właśnie w tym duchu składam moim kochanym współpracownikom - autorom serdeczne życzenia zdrowia, pogody ducha, niezniszczalności, zapału do działania i wszechobecnej miłości i tolerancji oraz

sprawiedliwości z normalnością, a także umiejętnego dzielenia czasu spokoju i refleksji z czasem czynów i zabawy.

Wam, Drodzy Czytelnicy, życzę tego samego. /jo/

WIECZORNY ŚNIEG

Szare, złote motyle

Tańczą w świetle latarni

Łapię je mokrym policzkiem

Barwnymi dłońmi zagarniam.

Spokój siada wokóło

W słodkiej skrzypiącej ciszy

Mysł myśli drugiej nie szuka

Serce muzykę słyszy.

Ściana łśnień mnie otacza

Przestania szukana dal

Rozcinam ją drobnym krokiem

Ciało okręca bal.

Maria Janusz



Ursynowska Rada Seniorów



Ursynowska Rada Seniorów jest po pierwszym posiedzeniu, na którym wybrano przewodniczącą rady panią Irenę Wuttke – Miszczak. Wybór uważam za trafny, bowiem pani przewodnicząca ma ogromne doświadczenie w pracy z seniorami, które zdobyła opiekując się podopiecznymi w ursynowskim Dziennym Domu Pomocy Społecznej. A zatem Pani Ireno życzę, aby pełniona przez Panią funkcja przyniosła jej wiele satysfakcji a środowisku seniorów wymierne korzyści. Ze swojej strony dekla-

ruję wszelką pomoc i liczę na owocną współpracę w zagospodarowywaniu poletka senioralnego na Ursynowie.

Należy jeszcze wspomnieć, że do Warszawskiej Rady Seniorów wybrano, jako przedstawiciela rady ursynowskiej, panią Annę Polarczyk, natomiast delegatem rady w komisji Budżetu Partycypacyjnego została pani Halina Kosicka.

Następne posiedzenie rady już niebawem i myślę, że będzie więcej informacji do przekazania, co niechybnie uczynię. /jo/

Felieton trochę odświętny

Grudzień!!! Grudzień, a więc Święta. Te (jak dla mnie) najpiękniejsze i najmiłsze. Cieszę się na Boże Narodzenie jak dziecko, które gdzieś tkwi we mnie głęboko ukryte.

Uważam, że to bardzo dobrze, że od czasu do czasu czujemy jak dzieci; radośnie, z wiarą, ufnością i ciekawością. Wierzyście w Świętego Mikołaja? Ja wierzę, a właściwie, to nie wierzę, tylko wiem, że jest. Jak byłam dzieckiem, to mój Św. Mikołaj zawsze zostawiał mi coś pod poduszką. Ciekawe, co będzie w tym roku? Dużo się zmieniło; ja już nie jestem dzieckiem, poduszka też już inna... Ale kto wie? „kto wie czy za rogiem, nie stoi Anioł z Bogiem, nie obserwują zdarzeń i nie spełniają marzeń...”. Kto wie...

Po mikołajkach, to już z góry na pazurki – biegiem, bo trzeba się spieszyć, żeby ze wszystkim zdążyć na czas i żeby było tak, jak być powinno, bo świętowanie to ważna sprawa. Święto to jest ważna sprawa, każde święto. Kto nie lubi świętowania, ręka w górę! Nie widzę! Każdy lubi, nawet jak mówi, że nie lubi, to lubi. Święta są różne i różne rzeczy się świętuje. Najważniejsze są te, które wyznaczają rytm życia. Kiedyś uroczyście obchodzono dni wyznaczające zmiany pór roku, czyli przesilenia wiosenne, jesienne, letnie i zimowe, święta były wyznaczane przez naturę. Potem dodano do tego elementy religijne, bogów. Wielkie religie, mające ogromne rzesze wyznawców, ustanawiały swoich patronów i modyfikowały rytuały starych obrządków zachowując wszakże terminy, w których były obchodzone. Stare, tradycyjne dni świąteczne podlegały logice i prawom natury, a poza tym najwyraźniej łatwiej się pogodzić z nowym patronem niż z zaburzeniem tradycji. Taki synkretyzm powszechny na całym świecie i we wszystkich kulturach. W naszej kulturze i religii mamy także ważne dni łączące zjawia-

skie przyrodnicze z symboliką wiary. Przesilenie zimowe i Boże Narodzenie, przesilenie wiosenne i Wielkanoc. Pewnie zaraz się oburzy ktoś, kto zna się na astronomii i regułach kalendarza liturgicznego, ale ja tylko w sposób bardzo upraszczający usiłuję przypomnieć o ciągłości życia i tradycji. Bóg się rodzi, moc truchleje – od tej chwili coraz krótsze są mroźne noce, coraz więcej światła, coraz więcej ciepła i nadziei na wiosnę. I wreszcie pierwsza niedziela po wiosennej pełni księżyca – największe święto chrześcijaństwa – Zmartwychwstanie. Nadchodzi lato i wszystko to, co dobre, potrzebne, niezbędne do życia i przetrwania. Dla mnie to jest bardzo piękne i głęboko poruszające. To są te dwa największe święta naszego kawałka świata, a ileż



mamy jeszcze! Nie podejmuję się ich policzyć, bo przecież są „ogólnokrajowe”, a są też regionalne, święta znane i te, obchodzone w „małych ojczyznach”, najczęściej mają one bardziej lub mniej religijny charakter ale mamy też święta całkowicie świeckie. Po co aż tyle? Potrzebne czy nie? Jeszcze raz zapytam - lubimy święta czy nie? Coś mi się wydaje, że przynajmniej z jednego powodu lubimy – wolny czas, nie idzie się do roboty, można się wyspać, poleniuchować. Ale jeżeli jesteś amatorze świątecznego lenistwa lekarzem, strażakiem, pielęgniarką, kolejarzem czy kierowcą autobusu to masz przera-

bane! Dla całej reszty, której nikt nie wlepił dyżuru akurat w ten dzień, jest dobrze. No, chyba, żeby nie było tak dobrze... Jak się chce poświętować, to najpierw trzeba się trochę wysilić. To znaczy na ogół kobiety się muszą wysilić, mężczyźni też, ale głównie ci, którzy są z zawodu kucharzami. Piszę „na ogół”, bo nieodłącznym elementem dobrego świętowania jest dobre jedzenie, a to domena pań domu. Panowie nie zajmują się subtelnościami, tylko wykonują prace wymagające siły, czyli też bardzo istotne – a to choinkę w stojaku porządnie obsadzić, śnieg odgarnąć (kto pamięta kiedy ostatnio był śnieg na Boże Narodzenie?), a to ciężkie zakupy przydzwigać, a to mak w makutrze utrzczyć – wróć! maku w makutrze już się nie uciera! No dobrze, skończę już to wyliczanie, bo felieton byłby za długi.

Po co są święta? Święta są dla UCZCZENIA! Święta są, żeby dać wyraz radości, żeby podkreślić ważność czegoś lub kogoś, żeby wyróżnić, żeby przerwać monotonię i szarą codzienność, żeby dać wytchnienie, żeby uhonorować i jeszcze dla wielu powodów. Zbyt dużo świąt, to też nie jest dobrze, bo stają się powszechnością, a święta są po to, żeby było wyjątkowo i inaczej.

Jak coś świętujemy, to wszystko robimy trochę jakby inaczej. Weźmy chociażby taką zwykłą czynność jak sprzątanie; stale się sprząta, czyści, odkurza, bo się dba o dom, ale sprzątanie przedświąteczne jest jakieś inne, prawda? Czynności te same, ale intencja i atmosfera wyjątkowe.

Po to są święta, żeby było wyjątkowo i inaczej. Czy to „wielkie” czy całkiem nieduże i prywatne, święto jest świętem i trzeba odpowiednio się zachować. Lubię to specyficzne zamieszanie, starania, pośpiech, zatroskanie, czy aby się o czymś nie zapomniało, zmęczenie i satysfakcję, że wszystko jest
ciąg dalszy na str. 4

Święta i co dalej

Zbliżają się święta Bożego Narodzenia. Każdy z nas przygotowuje się do nich zgodnie z tradycją, która wyniósł z rodzinnego domu. W polskiej tradycji jest wiele potraw związanych z tymi świętami.

Prawie każdy region ma swoje potrawy. Niektóre z nich mają bardzo stary rodowód jeszcze z czasów słowiańskich. Produkty, których używamy do tych potraw pochodzą z tego, co rośnie na polu, w sadzie, ogrodzie, lesie i wodzie. Są to: kapusta, groch, zboże, mak, owoce, orzechy, grzyby, miód i ryby. Potraw bywa zwykle dwanaście. Według jednych, tyle ile jest miesięcy w roku. Inni mówią, że ze względu na dwunastu apostołów, którzy poszli za Jezusem. Czasem ze względów materialnych ich bywa mniej (9, 5, 3). Przyrządzane potrawy na Wieczernę wigilijną i Boże Narodzenie miały zapewnić ludziom dobrobyt, dostatek, zdrowie i szczęście rodzinie na cały następny rok. Każda z potraw miała swoje znaczenie. Tak też kapusta miała dawać życiodajną siłę i po zimie sprawić, że na wiosnę przyroda odrodzi się i odpędzi wszelkie zło. Groch miał chronić przed chorobami i dodawać siłę, a jedzony z kapustą gwarantować urodzaj. Ziarna zbóż oraz wypieki z nich oznaczały pomyślność w nadchodzącym roku. Natomiast samo zboże było uznawane za źródło życiodajnej siły i płodności. Także mak był symbolem płodności. Potrawy z miodem, gwarantowały biesiadnikom przychylność sił nadprzyrodzonych. Grzyby natomiast, powinny ułatwić kontakt ze światem zmarłych. Ryby natomiast przypominały o chrzcie, nieśmiertelności i odradzaniu się życia. Chleb był symbolem dobrobytu i nowego życia, a opłatek symbolem jedności, zgody i miłości. Jabłka jedzone podczas wieczerzy wigilijnej miały chronić przed bólami gardła, a orzechy eliminować bóle zębów. Tak uważano dawniej.

Obecnie niewiele osób zadaje sobie pytanie, dlaczego właśnie z tych produktów robimy te przepyszne potrawy? Wigilia, chociaż nie należy do świąt

Bożego Narodzenia jest dla nas najważniejsza. Właśnie z nią wiąże się największej przesądów i wierzeń ludowych. W tym dniu pościmy cały dzień, a gdy zabłyśnie pierwsza gwiazdka siadamy do przykrytego białym obrusem stołu, pod który wkładamy sianko (symbol narodzin dzieciątka Jezus w stajence) oraz pieniędzy. Stawiamy też dodatkowe nakrycie dla zbłąkanego wędrowca (dawniej mówiono, że dla tych, którzy już odeszli). Dla spokoju w rodzinie przez cały rok, w tym dniu nie należy się kłócić. Mówiono że ten, kto podzieli się podczas Wigilii opłatkiem nie zazna głodu przez cały rok. Dawniej i obecnie całe rodziny zasiadają do stołu, składają sobie życzenia i zjadają te smakowite dania. A kiedy wszystko zniknie z talerzy przychodzi pora na prezenty, śpiewanie kolęd. Niektórzy idą na Pasterkę. (Dawniej dzielono się opłatkiem również ze zwierzętami. Był on nie biały, lecz różowy lub niebieski. Wierzono, że czasem dusze zmarłych mogą zamieszkać w tych stworzeniach). Ogarnia nas magia Świąt.

Także następne dni Bożego Narodzenia obfitują w pyszności, które zostały tak pieczołowicie przygotowane. W tym okresie nikt nie liczy kalorii. Jak odmówić sobie tych bigosów, pieczeni, pasztetów albo ciast. Kiedy skosztujemy tych wspaniałości, na których przyrządzenie nie mamy czasu w ciągu roku, to ogarnia nas świąteczne lenistwo. Zasia-

damy w fotelu przed telewizorem lub z książką i pogrążamy w niebycie. Niestety często płacimy za to dolegliwościami ze strony układu pokarmowego, bo nasze organizmy nie są w stanie sprostać takim wyzwaniom. Często nie do końca strawione potrawy dają nam znać w postaci złego samopoczucia z powodu przejedzenia. Występują wzdęcia, odbijanie, mdłości, uczucie ucisku i pełności w nadbrzuszu. To trzustka, wątroba i jelito cienkie nie radzą sobie ze strawieniem nadmiaru pokarmów tłustych i słodkich. Dlatego pamiętajmy, żeby nadmiernie się nie objadać. Lepiej odejść od stołu nie do końca najedzonym, niż potem cierpieć. Dobrze jest pod koniec tłustych i słodkich posiłków napić się mocnej, gorącej herbaty, kieliszek czerwonego wina, wódki lub koniaku. Jednak najbardziej polecam wysiłek ruchowy, zamiast zalegać w fotelu, zdecydujemy się na spacer. Ruch na świeżym powietrzu dotleni nasz organizm i pomoże nam spalić nadmiar kalorii. Jeśli aura obdarzy nas śniegiem, spróbujmy ulepić bałwana albo z wnuczkami zjechać na sankach. Niech ten magiczny czas Świąt Bożego Narodzenia przyniesie wszystkim zadowolenie ze wspólnie spędzonego czasu w gronie rodziny a wigilijny opłatek stanie się symbolem ogarniającej nas wszystkich braterskiej miłości, spokoju i dostatku.

Osobiście wszystkim Państwu życzę dużo zdrowia i pomyślności oraz spełnienia marzeń w nadchodzącym Nowym Roku 2017.

W.K.



Felieton trochę odświętny

ciąg dalszy ze str. 2

tak, jak powinno być i jak się chciało, żeby było! Lubię tę „święteczną logistykę”, planowanie, organizację, lubię jak wszystko się dzieje zgodnie z planem i jak z chaosu wylania się ten wyjątkowy ład. Jest grudzień, więc jak się wspomina o świętach, to oczywiście zaraz na myśl przychodzi Boże Narodzenie, ale imieniny, urodziny, najdrobniejszy nawet sukces też warto wyróżnić i ufetować. Są święta poważne, nawet smutne jak Wszystkich Świętych czy chociażby rocznica wybuchu wojny. Zastanawia mnie to swoiste ulubienie cierpienia tak dla nas charakterystyczne; obchodzimy klęski, a zwycięstwa czy sukcesy jakoś przechodzą mało zauważane. Bardzo ciekawa sprawa. Są święta, które obchodzimy hucznie, głośno i wyjątkowo radośnie, tak „z przytupem” – Sylwester, powitanie nowego roku zawsze taki jest. Wszystkie telewizje transmitują koncerty plenerowe, radio nadaje muzykę taneczną, kto żyw i jako tako się rusza stara się, żeby wejście w nowy rok było radosne. Wystawne i huczne

są też wesela. Wierzymy, że jaki początek taka będzie kontynuacja... Życie czasem bezwzględnie weryfikuje takie postawy, ale idea ogólnie jest słuszna. Tłumne, szumne obchodzenie uroczystych i ważnych wydarzeń jest piękne, daje dobrą energię wszystkim uczestnikom, sprawia, że radość i dobre myśli się kumulują i to chyba jest największa wartość świętowania.

Tak się jakoś dziwnie składa, że modny i „trendy” minimalizm dotyka nie tylko architektury wnętrz, ale i naszego życia społecznego. Coraz rzadziej ludzie się spotykają, żeby wspólnie poświētować. SMS-y, maile, żarcie na telefon i telewizory, Internet wypierają coraz bardziej to, co tak bardzo cenne – poczucie wspólnoty i przynależności, bliskość drugiego człowieka, staranie i wzajemną troskę, dzielenie radości, siedzenia przy jednym stole. Zapędzeni, zdyszani, goniący Bóg wie za czym i Bóg wie po co, skazujemy na samotność i izolację nie tylko innych, ale sami siebie. Święta są szansą na przerwanie tego „zakręcenia”. Starannie



ubrani, w wysprzątanym i przystrojonym domu zasiądźmy do zastawionego pysznościami stołu i cieszymy się, uczujmy i bawmy razem z tymi, których kochamy, którzy są nam drodzy i bliscy, wspominajmy tych, którzy z różnych powodów są nieobecni. Święta to czas wyjątkowy, więc przeżywajmy je wyjątkowo, wyjątkowo dobrze i wyjątkowo radośnie!

Radosnych, pełnych ciepła i miłości, prawdziwie świętecznych i odświętnych Świąt nam wszystkim życzę
Kryśia

Zabawa z igłą i nie tylko



Dziś może trochę o mojej ulubionej części garderoby, czyli o spodniach, które są funkcjonalne, wygodne i praktyczne.

Noszę je od 25 roku życia. Mam w szafie jakieś spódnice i sukienki, ale zakładam je tylko na tak zwane extra okazje. Spodnie są dla mnie ubiorem codziennym. Mogę w nich sprzątać, bawić się z wnukiem na podłodze, wychodzić na ulicę i nie budzi to żadnych sensacji.

Są panie, które uważają, że źle wyglądają w spodniach. Chyba nic bardziej mylnego, wszystko zależy od dopasowania fasonu spodni do sylwetki i innych elementów ubioru.

Panie o szerokich biodrach nie powinny zakładać spodni, które mają wąskie nogawki, bo to jeszcze bardziej uwydatnia cechy ciała które chciały

by ukryć. Ważna jest też ich długość - zawsze do obcasa, im wyższy, tym spodnie dłuższe, i tak optycznie wydłużamy nogi i stajemy się szczuple i wysokie. Dobre jest noszenie spodni, tak zwanych biodrówek, gdzie nie jest ostro zaakcentowana linia talii. Innym sposobem tuszowania bioder jest tunika, dłuższy sweter lub wypuszczona na wierzch bluzka.

Jedną z pierwszych kobiet, która zaczęła nosić spodnie była w 1851 roku Amelia Bloomer. Następny krok zrobiła Elizabeth Smith. Pierwszą kobietą, która wystąpiła w męskim stroju na salonach była George Sand - przyjaciółka naszego Fryderyka Chopina.

W Polsce również głośno było o kobietach, które jako pierwsze ostentacyjnie pokazywały się w

spodniach - Maria Komornicka, pisarka i krytyk literacki, w 1907 roku w Poznaniu na środku rynku spaliła wszystkie swoje suknie obcięła włosy i ogłosiła, że od tego momentu jest mężczyzną. Ja aż tak radykalna nie jestem, lubię być w swojej kobiecej skórze.

Lubię spodnie szczególnie zimą, jest mi ciepło i wygodnie.

Pozdrawiam Mirka



Spod pokrywki

Siała baba mak...

Pamiętacie z dzieciństwa tę wyliczankę?

Siała baba mak,

Nie wiedziała jak,

A dziad wiedział, nie powiedział

A to było tak...

Czasem baba ma kłopot i nie wie co robić. Tak bywa, niestety. Czasem babę rozpacz ogarnia, bo nie ma pomysłu, co ugotować na obiad, a czasem chciałaby coś wyjątkowego przygotować, żeby było miło i żeby zachwycić gości. Baby mają problemy i ciężkie życie...

Święta idą i trzeba się sprężyć i do dzieła! Nie ma lekko!! Pod koniec listopada jeszcze nie wpadam w panikę, ale już czuję nadciągające kłopoty. Co mam ugotować? Co mam upiec? Kto jest na diecie i na jakiej? Nie ma się z czego śmiać, wesoło jest tylko temu, kto nic nie musi robić. Problem 12 dań na Wigilię rozwiązałam podchodząc do tematu kreatywnie a zarazem bardzo skrupulatnie. Jak się odpowiednio dobrze policzy, to wyjdzie 12 chociaż może się wydawać, że jest jakby o kilka mniej... Ale, jak wspomniałam, jest to kwestia kreatywnej skrupulatności lub, jak kto woli skrupulatnej kreatywności. Weźmy na przykład taki barszcz z uszkami, w zależności od podejścia jest to jedno danie albo dwa. Zawsze może się zdarzyć, że ktoś będzie chciał zjeść uszka i popić barszczem.

Wieczera wigilijna rzecz święta i składa się z obowiązkowego zestawu dań. Zestaw obowiązkowy u mnie w domu to śledź, barszczyk czerwony z uszkami grzybowymi, karp w galarecie, karp smażony, kompot z suszonych owoców i makowiec. Reszta bywa różna. Dzisiaj skupię się na makowcu.

Makowiec na Wigilię jest wyjątkowy. Głównie dlatego, że narobię się przy nim wyjątkowo!... Mak trzeba ugotować, gotować na wolnym ogniu tak długo aż pojedyncze ziarenko da się rozetrzeć w palcach. Trochę to trwa, a poza tym taki perkoczący mak

lubi sobie od czasu do czasu „wyskoczyć” z garnka i zapewnić dodatkowe i dosyć częste sprzątanie. Jakoś tak się dzieje, że mak znajdzie się wszędzie, a szczególnie tam, gdzie absolutnie nie powinien. Jak już się ten nieszczęsny mak ugotuje, to trzeba go zostawić, żeby sobie spokojnie wystygł. A jak już wystygnie, to dopiero zaczyna się jazda! Drzewiej dobre gospodynie mak ucierały w makutrze – robota godna galernika! Ale ludzkość nie zasypiała gruszek w popiele i wymyślono maszynkę do mięsa a do niej sitko z bardzo małymi otworami. Hurra! Można już mak zemleć w maszynce, najlepiej trzy razy. Mamy wiek XXI i maszynki do mięsa są już od dosyć dawna elektryczne – wygoda i luz blues. Niestety nie do końca... Miele się wygodnie, nie powiem, ale ziarenka maku znowu się rozmnażają jak szalony i migrują po całej kuchni bez ograniczeń zapewniając naszemu domostwu dodatkowe sprzątanie „pomakowe”. No fajnie, mak przemielony na papkę, okolice ogarnię-



te, maszynka umyta, można się wreszcie zabierać za pieczenie tego cuda. Rozdzielamy 5 jaj – do jednej miski białka, do drugiej żółtka. Tę pierwszą przykrywamy, niech białka czekają na ubicie na pianę. Do drugiej dosypujemy 0,5 kg cukru (tak!), 5 dag mąki, 1 proszek do pieczenia i zmielony mak



– i to wszystko bardzo dokładnie mieszamy. Dodajemy wanilię (najlepiej jest wykrobać zawartość laski wanilii, ale można dodać gotowy cukier waniliowy czy wanilinowy) oraz BAKALIE. Na bogato, od serca: rodzynki, płatki migdałowe, pokrojone orzechy, kandyzowaną skórkę pomarańczową i... już sama nie wiem, co jeszcze. Jak już to wszystko jest porządnie połączone, to ubijamy białka na „twardą” pianę (nie zapomnijcie dodać szczypty soli do białek!) i mieszamy z masą makową. Wykładamy ciasto na blachę wyłożoną papierem albo natłuszczoną i obsypaną mąką, wyrównujemy powierzchnię i wstawiamy do gorącego (180 st.) pieca na godzinę. Po godzinie robimy test patyczka – jak jest suchy, to piekarnik wyłączamy i zostawiamy makowiec jeszcze na parę minut, żeby leciutko ostygł. Taki makowiec ma lekko szklistą powierzchnię i nie wymaga już żadnych dodatkowych zabiegów i ozdabiania. No i jeszcze jedna wielka zaleta – jest to ciasto odchudzające, bo bez ciasta – samo „wnętrze” – ani spodu, ani wierzchu, ani boków kruchych czy drożdżowych fajnie, co? Ale zapewniam Was, że jest pyszne, nie to, co kawa bez kofeiny, czy alkohol bezalkoholowy.

Migoczą lampki na choince, opłatki już przełamane, barszcz, karp, pierogi, kutia zjedzone, czas na aromatyczną herbatę i kawalek makowca – niebo w gębie. Za oknem padają wielkie, grube płatki śniegu, cisza jak makiem zasiał – święta noc...

Siała baba mak,

Bo wiedziała jak,

Dziad nie wiedział,

Cicho siedział

A to było tak...

Smacnych Świąt, Kochani

K.P.-S.

Krótki, poważny tekst o przyjaźni

„Tak mało trzeba nam i dużo tak”

Powyższe słowa pochodzą z piosenki pt: „Żeby szczęśliwym być” śpiewanej pięknie przez Annę Jantar. Tych kilka słów do tekstu Andrzeja Kudelskiego zawiera w sobie wiele treści i można je przypisać między innymi do uczucia przyjaźni. O przyjaźni napisała pięknie koleżanka Krysią w „ŻS” nr 23, ale to tak szeroki temat, że pozostaje stale możliwość dodania czegoś od siebie, tym bardziej, że każdy doświadczył relacji przyjaźni inaczej.

Mam kilka książek i kilka zdjęć opatrzonych dedykacją „Mojemu przyjacielowi...”. To dla mnie cenne pamiątki. Tych książek się nie pożycza. Według mnie, przyjaźń to trochę jak „mini małżeństwo”. Podobne, dlatego że za przyjaciela jest się częściowo odpowiedzialnym. Małżeństwo i miłość są bardziej zaborcze, zazdrosne, w skrajnych przypadkach domagające się całości, posiadania kogoś na własność, uległości. Stopień tych wymagań zależy od charakterów ludzi, ich kultury, ale również od cywilizacji i wyznawanej religii. Zgodnie z naszą kulturą i religią małżeństwo dopuszcza jednego partnera, natomiast przyjaźń nie stawia tutaj ograniczeń. Samoczynnie nasuwa się pytanie - czy możliwa jest miłość i przyjaźń równocześnie do tej samej osoby? Według mnie zdecydowanie tak, ale to już szczyty doskonałości.

Przytaczam słowa z książki pt: „Innego końca świata nie będzie” Barbary Skargi.

„Przyjaźń jest ciekawszym tematem niż miłość... W miłości jest za dużo natury. I to jest normalne, konieczne i ładne. Ale przyjaźń, nie posiadająca tego elementu natury, jest absolutnie wyprana z interesowności”.

Przyjmując przytoczone słowa za prawdziwe, trzeba uznać, że bezinteresowność

pociąga za sobą konieczność szczerości. Bo w przyjaźni szczerość stanowi podstawę. Bez szczerości przyjaźń przeradza się w nic nie warte pochlebstwo albo kończy się wzajemną niechęcią. Można zaakceptować czyjeś „ja”, nawet fobie, i do nich się szczerze ustosunkować.

Lubię powiedzenie: „Nie zgadzam się z Twoim zdaniem, bo... ale jestem Twoim przyjacielem” Zgodnie z tekstem z książki, przyjaźń jest bardziej wolna. Ale jak każde uczucie ma różne oblicza. Inna jest w relacji pomiędzy dwoma kumplami a inna w relacji mężczyzna – kobieta. Czy ta druga w ogóle może istnieć? Przeważnie jest jakos „podbarwiona”, jak trafnie określił mój przyjaciel Jurek, wynika to z naszej natury i ewolucji, która nas ukształtowała. Uważam, że taka przyjaźń jest możliwa, piękna, bo „podbarwiona”, ale trzeba bardzo uważać, aby jej nie zepsuć. Przyjaźń potrzebuje odnawiania. Żyjemy w czasach telefonów komórkowych, kontakt z każdą osobą jest w zasięgu ręki. Nawet gdy się kogoś widzi np. co 2 lata, na krótko, to wystarczy, ale przyjaźń krótkiego spotkania

potrzebuje. Wielkim zmartwieniem jest zerwanie więzów przyjaźni.

Obecne czasy pokazują ogromne podziały z powodu różniących się poglądów politycznych, nie tylko wśród przyjaciół, ale nawet w rodzinach. To niezmiernie smutne, wiem, bo na własnej skórze doświadczyłem. Bywa w niektórych rodzinach, że emocje są tak silne iż wypierają uczucia, ale to już tragiczna sytuacja, więc dlatego my 60+ powinniśmy dołożyć wszelkich starań aby do sytuacji skłócenia w rodzinie nie dopuścić. Młodsze pokolenie, ale i my 60+ okazujemy wielkie zaciętrzenie, a kto ma rację, okaże się za trzy albo i więcej lat.

Od dzieciństwa fascynowało mnie ognisko. Zawsze na wakacjach nawet, gdy było mokro starałem się rozpałić ogień. Gdy wszyscy usiedli wkoło, dopiero czułem się dobrze, tak jakby siedzenie razem przy ognisku do czegoś zobowiązywało, wtedy czułem więź z tymi ludźmi. Tak po prostu jest u mnie. Do tego tekstu załączam zdjęcie obrazu, który namalowałem 18 lat temu. Jak usłyszałem, jest trochę „mroczny”. To prawda, ale przecież przedstawia noc. Wiem, że ma wiele błędów, bo ja wtedy dopiero zaczynałem się „przyjaźnić” z farbami.

Na zakończenie powiem, że nie życzę nikomu i sobie również, aby zdarzyła się sytuacja, że odtrąci się wyciągniętą (być może nieśmiało) ręką przyjaciela.

Zbliżają się Święta Bożego Narodzenia, więc składam wszystkim przyjaciołom, czytelnikom „Życia Seniora”, koleżankom i kolegom z NOK serdeczne życzenia wszystkiego co najlepsze. Żegnaj się więc z czytelnikami wyjątkowo serdecznie w końcu 2016 roku i do zobaczenia w Nowym Roku 2017.

Dla Pań... cmok, a dla facetów... huk. Marek K



O zalewaniu robaka, czyli jak przestałem pić cz. 5

Post scriptum:

Według ostatniej diagnozy neurologów jestem epileptykiem, ale mam nadzieję, że nie okropnym ponurakiem, opisane dolegliwości i przyjmowane lekarstwa eliminują mnie z grupy „przewlekłych smakoszy”. Zgrzeszyłbym, gdybym zapytał: Panie Boże, za co? a odwrotnie powinienem podziękować Bogu za ostrzeżenie. Wstrzymałem się od alkoholu, ale paradoksalnie wątroba niszczy się od lekarstw. Zresztą starzy znajomi pocieszają mnie, że „swoje już wypilem”.

I post scriptum 2:

Kiedyś przypadkiem spotkałem mojego sąsiada Rysia: na propozycję, czy się z nim napiję, odpowiedziałem: Ja mam Rysiu, całkowity szlaban na alkohol, a on odpowiedział ze szczerym współczuciem: to co to za życie... Idąc na zakupy na pobliski bazar, oddałem się ponurym rozmyśleniom: wielu z moich kolegów i przyjaciół na skutek nadużywania alkoholu utraciło życie, zdrowie, sprawność fizyczną i umysłową, niektórzy na własną prośbę, inni niezależnie od własnej woli. Jak na zrzędzenie losu, spotykam kolegę z pracy: na skutek zakrzepicy usunięto mu nogę: Co jest gorsze? Życie ze świadomością powolnej i nieuchronnej śmierci, czy nieświadomie odpłynąć w przeszłość? Im jesteśmy starsi, tym bardziej to zagrożenie osobiście nas nurtuje.

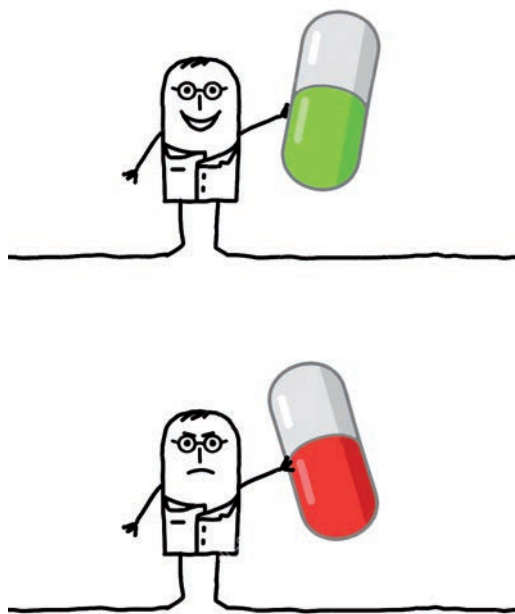
Pozostaje cieszyć się życiem, żyć uczciwie, stosując się do zasady Hipokratesa „Primum non nocere”, być uczciwym wobec Boga i ludzi, licząc się ze sprawiedliwą nieuchronnością śmierci.

MEMENTO MORI, ale póki jesteś w miarę zdrowy, ciesz się życiem.

KONIEC

Trzy lata później: W okresie pomiędzy operacją a czasem, w którym

opisałem moją walkę z padaczką, winien jestem czytelnikom informację o następnym etapie zmagania: Po upływie mniej więcej roku nie miałem świadomości całkowitego zakazu picia alkoholu, gdy poczułem, że dolegliwości nasilają się, wezwaliśmy z żoną Pogotowie i trafiłem na obserwację do Instytutu Neurologii. Tam zdiagnozowali padaczkę. Ale nie poinformowano mnie o skutkach tej choroby. Lekarz prowadzący przepisał mi Depakinę. Był to lek, który niesku-



tecznie leczył padaczkę, ale skutecznie doprowadził do zakwaszenia organizmu i owrzodzenia żołądka. Teraz zrozumiałem pobudki działania ludzi w nieszczęściu: Człowiek, który nie radzi sobie z chorobą, szuka pomocy w działaniach irracjonalnych. Moja starsza siostra poleciła mi lekarza od medycyny naturalnej. Świadomie nie piszę „medycyny naturalnej”, tylko „od”. Szamańskie zabiegi, w które nota bene nie wierzyłem, postawiły mnie na nogi, ale nie do końca. Na tyle miałem świadomość, opartą na ogólnej wiedzy medycznej, że do końca nie ufałem

wiedzy medycznej tego gościa, repatrianta z Kazachstanu. Pocieszałem się jednak tym, że Rosjanie zgłębili tajniki medycyny naturalnej. Pal diabli nieprzyjemne zabiegi akupunktury, które przynosiły mi wątpliwą ulgę, ale gdy facet kazał mi wypić 5 litrów wody w godzinę i podarował mi gęsi smalec do smarowania pięt, który rzekomo miał dobrze działać na mózg, zbuntowałem się. Ale padłem na około 1,5 tys. złotych. Przy okazji opowiem anegdotę: Miałem sprawę w sądzie o spowodowanie wypadku drogowego. Bronilem się jak lew, wykorzystując doświadczenia z pracy oficera dochodzeniowego w sprawach o wypadki drogowe, ekspertyzy biegłych sądowych i umiejętności z zakresu kinematyki. Po wydaniu wyroku Sądu (warunkowe umorzenie) i orzeknięciu współwiny uczestnika wypadku, kolega z pracy polecił mi znajomego adwokata. Skontaktowałem się z nim, kazał zostawić dokumenty i wpłacić zaliczkę 1000 zł. Potem umówiliśmy się na spotkanie. Adwokat powiedział, że w tej sprawie nic nie może zrobić, ale 1000 zł nie odda! Gdy zemściłem na adwokata, kolega z pracy (ale już nie ten), pocieszył mnie: Ciesz się, że miałeś do czynienia z adwokatem. Zapytałem, dlaczego? Lekarz by wyciągnął od ciebie pieniądze, a ten przynajmniej zdrowie ci zostawił...

I tak zbliżamy się do sedna: po tych przygodach z szamanem, doznałem prostego napadu padaczki (ciekawe, dlaczego prostego, przecież to jest jeden z najmniejprzyjemniejszych i najniebezpieczniejszych ataków), z utratą przytomności, drgawkami, przygryzieniem języka. Czułem się tak, jakbym był podłączony do prądu o napięciu 400 woltów i nie miał szans się odłączyć. Żona natychmiast wezwała pogotowie i zawieźli mnie na Izbę Przyjęć do Instytutu. Tam dyżurny lekarz zasugerował zmianę leku z tej trucizny depakiny na levetiracetam i zasugerował prywatną wizytę u specjalistki od leczenia padaczki.

ciąg dalszy na str. 8

O zalewaniu robaka... cz. 5

ciąg dalszy ze str. 7

Doktor medycyny, specjalistka od padaczki poza stwierdzeniem, że w Instytucie nie potrafią leczyć padaczki, ale zainkasowała za wizytę dwie stówki. A dolegliwości pozostały: obniżenie sprawności intelektualnej, napady częściowe (to znaczy zaburzenia widzenia w postaci ciemnych plam i drętwienie kończyn). Stwierdziłem, że z dwojga złego pozostaną pod opieką lekarzy z Instytutu. Na NFZ: rzadziej, ale taniej. Przy kolejnej wizycie specjalistka neurolog wysłała doniesienie do Starostwa. Skończyło się to utratą prawa jazdy. Ja, jako odpowiedzialny i doświadczony kierowca (posiadający 39 lat prawo jazdy i przejechane około 600 tys. km) nigdy w życiu nie pozwoliłbym sobie na stworzenie zagrożenia w ruchu. I kolejny absurd: jeśli mam zatrzymane prawo jazdy na dłużej niż rok, obowiązuje mnie egzamin, oczy-

wiście po uprzednich badaniach, w cenie 500 zł. A przecież zdarzały mi się okresy dłuższe niż rok, kiedy nie miałem samochodu. Postanowiłem jeździć tak długo, jak się da, ale muszę uważać na przepisy. A w razie popełnienia wykroczenia, najwyżej zabiorą mi prawo jazdy. Teraz już w pełni poradziłem sobie z chorobą, a to dzięki lekarce świeżo po specjalizacji neurologa, która umiała dobrać mi leki. Odzyskałem sprawność intelektualną, ale zdaję sobie sprawę, że nic już nie będzie tak jak poprzednio.

Napisałem to opowiadanie jako opis powrotu do normalnego życia, jak walczyłem z chorobą, z przeszkodami, ze z wątpieniem i trudnościami, na jakie natrafiałem w trakcie osiągania celu, jakim jest powrót do społeczności obecnych przyjaciół, z których większość należy do grona „przewlekłych smakoszy”, nabierania dystansu do

choroby i procesu oswojenia się z nią. Teraz, po bez mała czterech latach od operacji śmiem twierdzić, że nie załamałem się, przeciwnie, pokonałem chorobę. Z padaczką jest podobnie jak z chorobą alkoholową: obowiązuje całkowity zakaz spożywania alkoholu (w moim przypadku – ograniczony do próbowania smaków). Ale u znajomych z całą wyrazistością dostrzegam sygnały na drodze staczania się do choroby alkoholowej. Ale choroba, to choroba, nie można jej oceniać w kategoriach moralnych. Dlaczego jednak pomagamy jej na własne życzenie?

Zbyszek Kubik lat 67+
(i jeszcze żyje)



Punkt Cyfrowego Wsparcia Seniora

Projekt skierowany do osób w wieku 60+ zamieszkałych w Warszawie.

Bezpłatne porady.

Obsługa:
- komputera
- internetu
- telefonu
- tabletu.

PCWS URSYNÓW w NOK-u
Zapisy telefoniczne pod numerem 576 179 148 w poniedziałki w godzinach 9-15.

