



# ŻYCIE SENIORA

## NA WYŻYNACH

bezpłatnie

Nr 2 (22) luty 2016

## Od redakcji

Ależ tegoroczny karnawał szybko minął, jak z bicza trzasnął furknęła kartka w kalendarzu. Ileż usłyszałem narzekania, że tylko jedna potańcówka w tym czasie była. Nie ma się co złościć, zaraz miną święta i będziemy mieli zielony karnawał, więc nadrobimy powstały deficyt tanecznych podrygów.

Nowy numer Życia Seniora powstał, jak zwykle, dzięki wytrwałości niezawodnych autorów, którym serdecznie za teksty dziękuję, a autorom którzy tym razem niczego z siebie nie wykrzesali mówię: rozumiem was, bo sam też mam okresy niemocy, a wówczas lepiej nic na siłę nie robić, bo

sami się męczymy pisaniem i czytelnicy mogą być niezadowoleni.

I jeszcze jedno, a propos świątecznych życzeń, że nikt niestety, nie życzył mi ni słowem, niczego, co związane byłoby z redakcją; ani wytrwałości w tym dziele, ani pozyskania nowych autorów, ani rozwoju pisma, ani...ani...ani... A może dostałem takie miłe życzenia, tylko nie pamiętam? Jeżeli tak, to gorąco przepraszam życzącego mi, a jeśli mogę prosić, to proszę o życzenia dobrej pamięci, bo ta którą mam nieco mi szwankuje.

Na koniec ponawiam nieustającą prośbę o ujawnianie się w roli piszących felietony, komentarze, relacje etc. do naszej gazetki, pamiętając że nigdy nie jest za późno na rozwinięcie nowego hobby.

## Świat na opak

**O istocie karnawału można powiedzieć tylko tyle, że stawia on wszystko na głowie, ale nie jest tylko przeciwstawieniem się zwykłemu porządkowi normalnego życia świata, lecz dopiero z nim stanowi cały porządek. Jak pisał znakomity filozof Michaił Bachtin: karnawał to święto wszystkich sprzeczności i w tym sensie obwieszcza „wesołą względność istnienia”, innymi słowy to „świat na opak”.**

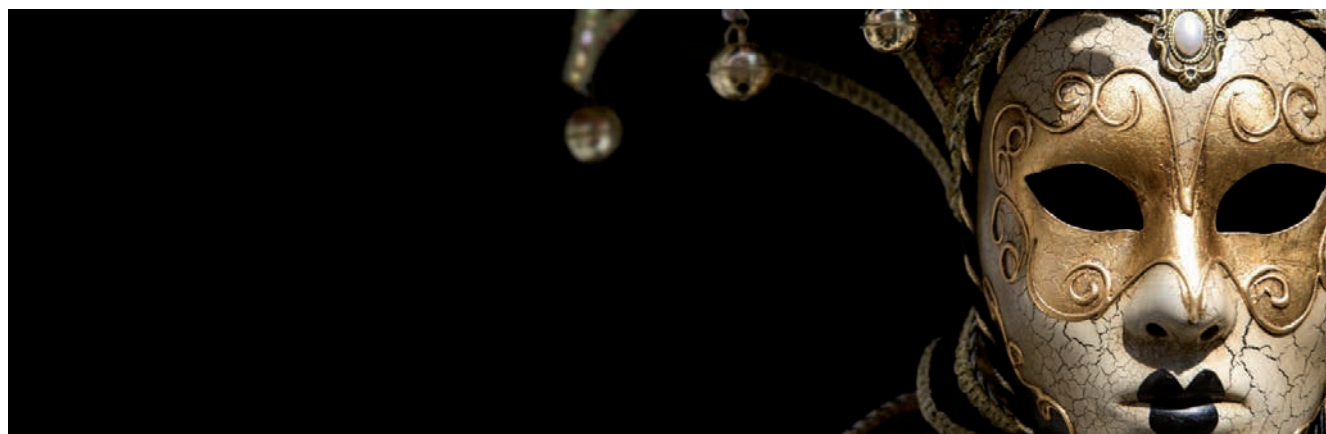
Wśród europejskich badaczy panuje dziś zgodne przekonanie, że źródła

karnawału nie wywodzą się ze starożytności - słynne Dionizje, lecz od chrześcijańskiego średniowiecza i mają ścisły związek z przebiegiem roku liturgicznego. Tym nie mniej skojarzenie z Dionizjami jest jak najbardziej zasadne, ponieważ element rozpusty i pijaństwa jest dla obu jednaki.

Ów świat na opak charakteryzował się, poza dionizyjskimi uciechami, wielką swobodą w zachowaniu relacji społecznych. Za maską można było skryć swoją osobę i niemal bezkarnie wyrażać uwagi wobec stanów wyższych, w

tym kleru, co rzecz jasna nie bardzo akceptowała hierarchia kościelna, tym nie mniej dla oczyszczenia psychiki wiernych z napięcia emocjonalnego, z poczucia biedy i niższości, tolerowano przez ten krótki czas nawet zniewagi. Napisałem krótki czas, bowiem dawny karnawał, czas tańców, muzyki, obżarstwa i grzechu trwał zaledwie sześć dni z wyłączeniem piątku, a kończył się we wtorek ostatkami. Środa Popielcowa przywracała porządek rzeczy, a następujący czterdziestodniowy post wyciszał rozpasanie, szła ciała i zmysłów, wracało pogodzenie się z rzeczywistością, moralnością i hierarchią społeczną.

*ciąg dalszy na str. 2*



# Świat na opak

*ciąg dalszy ze str. 1*

Tyle w największym skrócie, tak na trzy z dwoma, wygrzebałem z zakamarków pamięci nieco wiedzy o tym zjawisku bogatym - dla antropologów widowisk - w obrazy pierwotnych zachowań człowieka i ludzkości cywilizowanej w Europie zwłaszcza.

Co w naszej kulturze pozostało z bogatej spuścizny tego dawnego karnawału? Każdy z nas może sam ocenić, jak jest naprawdę, czy bierze udział w tym szale uciech, czy sprawia mu to przyjemność i, czy przynosi oczyszczenie z trosk, smutków, poczucia niespełnienia i wszystkiego innego złego. Dzisiaj na naszej planecie jest kilka miejsc, w których karnawał urósł do rangi wydarzenia kulturowego na skalę światową. Karnawał w Rio, w Wenecji czy w północnych Niemczech to są bogate prezentacje szkół tanecznych, regionalnych kulinariów i poluzowania swobód obyczajowych. W naszym kraju, szerzej regionie, karnawał to bale eleganckie, bale przebierańców i zwykłe prywatki, na których dużo się tańczy i nie mniej spożywa napojów wysokowych. Kończy się karnawał zapustami, czyli ostatkami, po których nastaje okres Wielkiego Postu. W roku liturgicznym, to czas najtrudniejszej próby dla pobożnego człowieka, czas współtrwania z męką Chrystusa i oczekiwania na Jego Zbawienie. Jest też czasem oczekiwania i przywoływania wiosny, jest czasem Nadziei. /jo/



# Orzec ziemny - orzech arachidowy

**Jednoroczna roślina o wysokości do 50 cm. Kwiaty ma motylkowe, dolne i górne ale tylko z dolnych powstają nasiona. Nazwa „orzech ziemny” pochodzi stąd, że owoce (strąki z nasionami) dojrzewają w ziemi. Szypułka kwiatu po jego przekwitnięciu wydłuża się i kieruje do dołu, wpychając do ziemi strąk. Dojrzewa na głębokości ok. 5-8 cm. Ale nie rozpada się na części ani nie otwiera.**

Świeże nasiona zjadane są jako warzywo, a prażone lub solone są przekąską. Z orzechów produkuje się masło orzechowe. Olej z orzechów ziemnych jest pachnący, smaczny i dorównuje wartością oliwie z oliwek. Używa się go do wytwarzania margaryny i kosmetyków. Z odtłuszczonej mączki z nasion wytwarza się pieczywo dla chorych na cukrzycę. Nieświeże orzeszki mogą szkodzić, zwłaszcza wątrobie. Z tego powodu w krajach Unii Europejskiej na etykietach produktów spożywczych



obowiązkowo podaje się informacje o zawartości orzeszków arachidowych. Orzeszki ziemne są jednym z najsilniejszych alergenów. Nawet niewielkie ilości spożytych orzeszków mogą wywołać wstrząs anafilaktyczny.

Orzeszki arachidowe uprawiane są w Indiach, Chinach, Nigerii i USA oraz w krajach Afryki Subsaharyjskiej. W Europie uprawiane są na Półwyspie Bałkańskim, we Włoszech i Francji.

PanEw



# Moja prostata i bieganie

**Bardzo dziwnie nazywa się ta nasza choroba – „łagodny przerost stercza”, w skrócie BPH. Słowo łagodny chyba nie zostało tu właściwie użyte. Bo czy jest łagodnością wy-ciskanie z bólem odrobiny moczu w nocy? Jeden z moich kolegów dostał takiego zaparcia, że żona musiała w nocy wezwać pogotowie żeby założyli mu cewnik i opróżnić pęcherz. Jego cierpienie na pewno nie było łagodnością.**

Myślę także, że nie ma mężczyzny w słusznym wieku, którego by to schorzenie nie dopadło. Inny z moich kolegów przechwalał się, że jego to nie dotyczy i sika jak „młody bóg”. Przypadkiem zostawił otwartą szufladę biurka w pracy – a tam pełno pudełek leku na przerost prostaty. Oczywiście leczył się, tylko nie wiadomo dlaczego wstydził się przyznać do tego.

Ja też się leczę, bo BPH mam od dosyć dawna. Norma jest 25 ml objętości, a ja mam niestety już około 75 ml. Jestem członkiem Stowarzyszenia Mężczyzn z Chorobami Prostaty „Gładiator” i pilnie słucham wykładów. Wielu wykładowców mówi nam, że w walce z przerostem prostaty ważna jest dieta i ruch. Dietę, myślę że my, ludzie starsi stosujemy odruchowo, wiemy co nam wolno czego nie. Schabowego czy gołonkę – zostawmy ludziom młodym.

Skupię się na ruchu. Oczywiście każdy człowiek ten ruch jakoś stosuje. Spaceruje po parku, czy ostatnio modny nordic walking (kijki). Ja natomiast bardzo mocno rozbudowałem to słowo ruch. Uprawiam ten ruch systematycznie. Mieszkam na Ursynowie, w Warszawie, niedaleko Lasu Kabackiego i tam systematycznie truchtam. Jak napisałem w artykule o szumach usznych „straszę prostatę żeby nie rosła”. Truchtanie leśne przyniosło mi wymierne efekty – teraz mogę pozwolić sobie na udział w biegach masowych.

Kolejna ważna sprawa przy diecie i ruchu to diagnostyka. My pacjenci na pewno nie możemy sami się leczyć. Nie mamy stołu operacyjnego, chemioterapii czy izotopu, ale na pewno, jeśli pozwalają nam na to fundusze, możemy sami się zdiagnozować. Tylko lekarze muszą nas nauczyć co i kiedy powinniśmy badać.

Świadome i odpowiedzialne podejście do profilaktyki to najskuteczniejsza broń w walce z chorobą nowotworową czy przerostem prostaty. By wykonać podstawowe badania wystarczy jeden dzień, a regularne badania są bardzo dobrym sposobem by zbadać kondycję swojego organizmu.

Na podstawie ogólnego badania krwi i ogólnego badania moczu można stwierdzić czy mamy jakiś problem zdrowotny, a nawet zauważyć procesy

pod kontrolą nie trzeba wcale tygodniami chodzić od lekarza do lekarza. Placówki medyczne oferują kompleksowe przeglądy, czyli tak zwane screeningi, które pozwalają wykonać wszystkie podstawowe badania w jednym miejscu jednego dnia. Po uzyskaniu wyników badań są one analizowane przez lekarzy specjalistów. Taki screening organizmu to najłatwiejszy sposób na sprawne wykonanie wszystkich zalecanych działań profilaktycznych.

Dlatego zamiast zwlekać z decyzją i szukać kolejnych wymówek by nie pójść do lekarza, zadbaj o siebie, pójdz do lekarza i zadbaj o swoje zdrowie. Przebadaj się i nie daj się zaskoczyć nowotworowi.

No i jak wiadomo w chorobie potrzebny jest nie tylko lek, ale i wsparcie drugiego człowieka...



sugerujące rozwój choroby nowotworowej. Dlatego takie badania przynajmniej raz w roku powinien wykonywać każdy z nas, nawet jeśli nie odczuwa żadnych dolegliwości.

Liczba i różnorodność dostępnych badań profilaktycznych sprawia, że wielu z nas wydaje się, że ich wykonanie zajmuje dużo czasu. Nic bardziej mylnego, bo by mieć swoje zdrowie

Cytat z telewizji „życie mojego dziecka kosztowało 7 (siedem) złotych” bo taka była cena parametru wykrywającego chorobę - a zaniedbanego.

Jak już kiedyś powiedziałem, - do maszyny wkładałem kasetę, po locie wyjmowałem. W komputerze wszystko widziałem (około 150 parametrów) a człowiek?

Przytulam. Eugeniusz Moszkowicz

# Trochę historii

## Jak to było z tym chrztem Polski - Dobrawa

W X wieku w środkowej Europie zamieszkiwały ludy pogańskie określane jako Słowianie. Słowianie Zachodni zamieszkiwali tereny od Łaby do ujścia Wisły. Piastowie przejmowali na własny użytek pojedyncze grody a podbity lud zapędzany był do niewolniczej pracy pod głównymi grodami Piastów – Gniezmem, Gieczem i Poznaniem. Po pokonaniu sąsiedniego ludu nad Obrą, Piastowie podporządkowali sobie całą Wielkopolskę.

Każdy władca, aby przetrwać i zapewnić sobie posłuszeństwo, musiał przejąć władzę nad wojskiem. Formujący się kraj Piastów należało uznać za państwo policyjne.

W państwie Piastów, które dopiero co zaczęło powstawać, oddziały księcia, metodą gwałtu i przemocy, przekonywały do podporządkowania nowej władzy. Mieszko, to zatwardziały poganin i masowy morderca.

Skąd brano środki na wyposażenie wojska? W Wielkopolsce nie było żadnych bogatych kruszców, a ze skór zwierząt nie było wystarczająco dużego dochodu. Otóż, głównym towarem na sprzedaż byli ludzie. Niewolnictwo kwitło w całej Europie. Za jednego niewolnika dostawano 30 deko srebrnego kruszcu, a jeśli to była młoda dziewczyna, to i więcej.

W X. wieku były dwa kanały, którymi pędzono niewolników. Jeden prowadził poprzez ziemie zachodniej Europy, Andaluzji do krajów wschodnich, arabskich. Drugi poprzez wschodnią Ruś, kraje bizantyjskie, też do krajów arabskich. Centralny targ niewolników w środkowej Europie był w Pradze. Tam całe zyski z niewolników czerpał praski książę Bolesław Okrutny z rodu Przemyślidów. Jak jego przydomek wskazuje, metody zdobywania i utrzymania władzy były okrutne. Pod-

bił okoliczne ludy i w pewnym momencie skończyły się tereny, z których mogłyby czerpać niewolników. Szanse zobaczył w Mieszku, władcy kraju na północy, który miał dostęp do handlu z Wikingami i szerokie możliwości zdobywania niewolników.

Bolesław wsparł Mieszka w wojnie z Lutykami. Lutyicy pokonani. Mieszko rozszerzył swoje terytorium. Sukces postanowiono przypieczętować ślubem Mieszka z córką Bolesława - Dobrawą. Małżeństwo czysto polityczno-ekonomiczne. Bolesław czerpał częściowe zyski z niewolnictwa z północy.

Czesi przyjęli chrześcijaństwo już ponad osiemdziesiąt lat wcześniej. Chrześcijaństwo na dworze czeskim było już zakorzenione. Bolesław liczył na większy prestiż w Europie, chrystianizując pogański kraj Piastów. Dobrawa, dla dobra swojego rodu wyrusza do dzikiego kraju. Wiedziała, że jej przyszły mąż Mieszko, to zatwardziały poganin i że nie będzie tak łatwo namówić go na nową wiarę. Kiedy przybyła do Poznania miała około trzydziestu lat i była już wdową. Dobrawa była kobietą wykształconą, z dużym doświadczeniem życiowym. Była przesiąknięta cynizmem i nieufnością. Nauczona prawideł gry politycznej na dworze czeskim potrafiła manipulować mężczyznami. Dobrawa miała wysokie mniemanie o sobie i swoim rodzie. Mieszko, pan życia i śmierci swoich poddanych, uważał państwo za swą prywatną wła-



sność i tak też chciał traktować Dobrawę. Gall Anonim (nasz kronikarz) pisał, że Mieszko w pogaństwie, wedle zwyczaju swego ludu, siedem żon zażywał. Harem władcy podkreślał bogactwo i potęgę. No może Gall się mylił. W końcu żył wiele lat później. W chwili ślubu Mieszko uchodził za kawalera. Z traktowaniem właściwym Dobrawy musiał się liczyć ze względu na swego teścia Bolesława.

W ówczesnych czasach większy konwój mógł podróżować tylko zimą, kiedy drogi były zamrożone. Dobrawa przybyła do Poznania w styczniu 965 roku. W lutym zaczynał się Wielki Post i według reguł chrześcijaństwa zaczynały się różne wyrzeczenia z tym związane, których nie rozumieli poganie. Dobrawa podjęła ciężką, długotrwałą pracę nad nawróceniem księcia. Była kobietą cechującą się uporem i nieustępliwością. Była władczynią przebiegłą, przebierającą w szerokim asortymencie środków i prawdopodobnie już w chwili

*ciąg dalszy na str. 6*

# Felieton trochę zakochany

**Znowu przyszedł luty. Miesiąc to zimny, surowy, bardzo zimowy, „idzie luty, podkuj buty” jak głosi mądrość ludowa. Ostatnio zimy dla nas łaskawsze, ale jednak trochę się dłużą. W tym roku szczególnie, bo przestępny on jest, więc luty na dni aż 29.**

Całe szczęście, że w połowie, czyli 14 dnia święto mamy rozkoszne, różowiotkie, czerwoniutkie, słodziutkie, liryczne, serduszkowce, puszyste, kwiatkami pachnące, prezencikami oczarowujące. Walentynki. Towar importowany. Mnie się podoba, bo sentymentalna dosyć jestem.

No, to rozgrzejmy się trochę w ten lutowy czas i podumajmy o... oczywiście, o MIŁOŚCI!!!!

I niech mi nikt nie wmawia, że go ten temat nie interesuje, nie rusza, nie obchodzi i co tam jeszcze. Nie ma takiego człowieka (oprócz przypadków patologicznych, ale nimi niech się zajmą stosowni specjaliści), którego ten temat chociaż odrobinę nie ekscytuje. Co najwyżej za nic się nie przyzna... Mniej więcej rok temu też pisałam o Walentynkach, ale dzisiaj Walentynki to tylko pretekst i punkt zaczepienia. No, bo jak to jest z tą miłością? Wszyscy o niej mówią, piszą prozą i wierszem, śpiewają, myślą, marzą. A co to takiego ta miłość? W zeszłym miesiącu było o szczęściu i jego definicjach, teraz na warsztacie miłość. Pewnie sobie my-

ślicie, że chyba trzeba nie mieć nic lepszego do roboty, żeby się zastanawiać nad sprawami oczywistymi. Bo z miłością to jak z koniem – jaki jest każdy widzi, prawda? Otóż chyba nie do końca.

„On/ona/oni ją/jego/ich kochał/a/li na swój sposób” – znacie to? Często tak się kwituje tak zwane „trudne relacje”.

Sympatia, fascynacja, zauroczenie, pożądanie, zainteresowanie, podziw, oczarowanie – te wszystkie uczucia albo, jak kto woli stany ducha (i ciała), bywają nazywane właśnie miłością.

A pisanie felietonu o miłości wcale proste nie jest, bo, jak widać, to nie jest łatwy temat. I jak tak się zagłębiam w zagadnienie, to zaczynam momentami wątpić czy w ogóle coś takiego istnieje. To znaczy istnieje, ale czy jak ludzie mówią „kocham” to naprawdę odczuwają miłość czy coś innego. Ile w tej deklarowanej „miłości” jest lęku, poczucia zagrożenia, złości, zazdrości, chęci sprawowania kontroli, smutku, żalu, egoizmu, chęci posiadania, potrzeby akceptacji społecznej, środowiskowej. Paradoks taki, prawda? Jak często kłębzące się w duszy uczucia i potrzeby kojarzone z kimś, kto z jakichś względów jest atrakcyjny, nazywamy miłością. A to tylko chęć posiadania tego właśnie (bo akurat się trafił...) człowieka. Ależ to cyniczne!



Kochać a lubić to też niekoniecznie to samo i niekoniecznie idzie w parze. Można kogoś kochać i nie lubić. Ale takiej miłości to ja długiego żywota nie wróżę.

Miłość bezwarunkowa, czysta miłość. Boskie uczucie. Bóg kocha bezwarunkowo. Dziecko kocha się bezwarunkowo, ale to też nie jest absolutna reguła.

Co to jest miłość bezwarunkowa, czym jest ten absolutny ideał? Dobre pytanie. Może bezwarunkową i absolutną akceptacją?

Bezwarunkową i absolutną akceptacją drugiej istoty z wszystkimi jej wadami, zaletami, ułomnościami, śmiesznościami, wkurzającymi nawykami, niedoskonałościami ciała i umysłu, jej indywidualnością, potrzebami.

*ciąg dalszy na str. 7*



# Jak to było z tym chrztem Polski - Dobrawa

*ciąg dalszy ze str. 4*

li przyjazdu do Wielkopolski miała zakreślony plan nawrócenia Mieszka. Krok po kroku zmiękczała serce pogańska. Ustępowała mądrze w różnych kwestiach np. przestała zachowywać post a jednocześnie wtłaczała do głowy Mieszka dużą wiedzę o świecie zachodnim, znała się nawet na alchemii, która to dla Mieszka była czarną magią. Bardzo szybko Dobrawa stała się dla Mieszka najważniejszym współpracownikiem. Dobrawa nauczyła księcia wiele elementów kodu kulturalnego w świecie chrześcijańskim, co umożliwiło spotkanie Mieszka z Ottonem I - cesarzem niemieckim - w roku 965 lub 966 i pozyskać przyjaźń cesarza.

Prawdopodobnie Mieszka ochrzcił osobisty kapelan Dobrawy - Jordan w nowo dobudowanej kaplicy w pierwszym na Wielkopolsce murowanym pałacu w Poznaniu.

Roczniki polskie podają rok chrztu Mieszka 966, ale nie podają dokładnej daty. Biorąc pod uwagę tradycje obowiązujące w kościele, przypuszcza się, że było to w Wielką Sobotę 14 kwietnia 966 roku. I dlatego 14 kwietnia 2016 roku będziemy obchodzić 1050 rocznicę tego chrztu. Wraz z Mieszkiem prawdopodobnie, chrzest przyjął jego otoczenie.



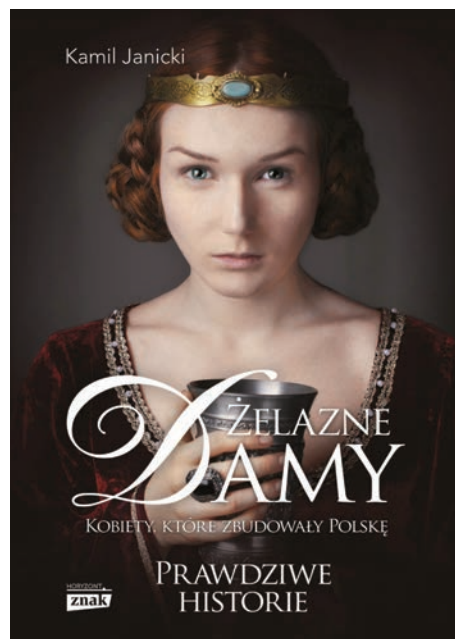
Chrześcijaństwo w X i XI wieku było religią elit. W tym czasie, zarówno w Czechach, na Węgrzech i w kraju Mieszka, nikt nie próbował przeprowadzać masowych chrztów i propagować nową wiarę do prostej ludności nowo schryścianizowanych państw.

Po wygranej bitwie nad Lutymi w 967 roku, rozeszła się wieść o potędze nowego Boga. Wielu dowódców i wielmożów poszło w ślad Mieszka i przyjął chrzest. Mieszko wdrażał się w reguły nowej religii ale tak zupełnie nie porzucił pogańskich praktyk. Dobrawa jednak odnosiła coraz większe sukcesy. Jest legendą przez następne 1000 lat.

W roku 967 przyszedł na świat jedyny syn pary książęcej Bolesław.

Dobrawie przypisuje się budowę kościołów w Ostrowie Lednickim, w Poznaniu a może i w Gnieźnie. Dobrawa przywiozła ze sobą z Pragi wiedzę i talent polityczny. Pokazała Piastom, jaka powinna być „pierwsza dama” na chrześcijańskim dworze. Mieszko przy niej zjednoczył kraj i zdobył nowe terytoria. Odebrał Czechom ziemię sandomierską i lubelską. Założył miasto Sandomierz. Również w roku 972 odniósł sukces nad niemieckim margrabią Hodonem, który pod nieobecność

cesarza Ottona I napadł, w porozumieniu z mieszkańcami Wolina, na Mieszka. Hodon, ledwie wkroczył na ziemię Piastów, a już jego wojsko zostało rozgromione. Mieszko zamknął wrogie siły w potrzasku pod Cedynią, po czym, przy pomocy swego brata Czibora, dokonał rzezi. Otton nie mógł być obojętny na pogrom jego poddanych. Pośpiesznie wrócił do Niemiec, aby rozstrzygnąć spór pomiędzy Mieszkiem i Hodonem. Dla spokoju na pograniczu, Otton zarządził, by Mieszko w przeciągu 6-ciu miesięcy przysłał na niemiecki dwór swego syna Bolesława jako zakładnika. To był cios



dla Dobrawy. Mały Bolesław miał dopiero 6 lat ale miał również szansę ocierać się o wyższą kulturę na dworze cesarskim. Niestety, drugi cios spadł na Dobrawę. W Pradze zmarł jej ojciec Bolesław Okrutny. Na tron wstąpił młody syn Bolesław II. Pozycja Dobrawy na dworze zachwiała się. W krótkim czasie zmarł też cesarz niemiecki Otton I. Na tron cesarski wstąpił młody 20-letni cesarz Otton II. Piastowie zaczęli sobie ostrzyć zęby na ziemię czeskie, na Śląsk i Małopolskę. Uwolniono małego Bolesława.

Dobrawa umarła w 977 roku w wieku 40 lat. Była w kraju Piastów tylko 12 lat.

Czesi nienawidzili swej rodaczki Dobrawy, która nie współpracowała ze swoim ojcem ani bratem. Księżna zamieszanie w Czechach czynnie wykorzystała i wywalczyła nowe ustępstwa na pograniczu a niemieckie włości w Małopolsce i Śląsku zostały otoczone przez Piastów. Swą wiedzą pomogła zdobyć przyległe krainy. Podniosła rangę Piastów w tej części Europy. Żyła w krajach, rządzących przez butnych władców, ale swoimi sposobami realizowała założone cele.

Opracowałam na podstawie książki Kamila Janickiego „Żelazne Damy, Prawdziwe Historie”

PanEw

# Felieton trochę zakochany

*ciąg dalszy ze str. 5*

I bezwarunkową i absolutną akceptacją tego, że te wszystkie wady, zalety, niedoskonałości widzimy, że nas czasem wkurzają, czasem cieszą, czasem smuca. Bezwarunkową i absolutną akceptacją naszych uczuć i tego, że nie muszą być odwzajemnione.

Tak mi przyszło na myśl, że bezwarunkowo kochamy tego, czyje dobro jest dla nas ważniejsze od naszego własnego.

Jak często się to zdarza? Nie wiem, ale literatura opisuje takie przypadki; Heloiza i Abelard, Tristan i Izolda, Romeo i Julia. Oni się nie wzięli znikąd, to nie była czysta fantazja. Człowiek jest zdolny do najwyższych wzlotów. A że czyni to dosyć rzadko...

Człowiek istota społeczna, żyje w gromadzie, podlega prawom, zwyczajom, konwenansom, które mają na celu „ogarnięcie” tej gromady, uporządkowanie, wprowadzenie zasad regulujących życie. To, co dobre dla społeczności niekoniecznie jest dobre dla jednostki. „Jednostka niczym” i jednostka się podporządkowuje, jest wychowywana po dobroci albo batem. Im większy indywidualista tym częściej obrywa. W społeczeństwie rządzi twarde prawo silniejszego. I niech się

nam nie wydaje, że to już „nie te czasy”. Owszem sporo się zmienia, ale nadal mamy w „pamięci genetycznej” zapisy warunkujące nasze zachowania, wskazujące to, co wypada lub nie wypada, co jest „dobre”. Między innymi dlatego właśnie młode kobiety nękanie są pytaniami o to, kiedy wreszcie wyjdą za mąż, kiedy urodzą się wnuki i temu podobnymi. Jakoś nikt nie bierze pod uwagę uczuć i potrzeb indagowanej jednostki. Prawo silniejszego! Presja społeczna mająca u swoich najbardziej pierwotnych podstaw reprodukcję, ale jakże pięknie zakamufLOWANA obyczajem. No, to żenią się ludzie z pompą i kosztownie, ubierają to w piękne słowa o dozgonnej miłości i wreszcie mogą się urodzić dzieci z prawego łoża. A potem to już różnie bywa... I gdzie tu miejsce na miłość? Co bardziej zdeterminowany zwolennik zasad wszelkich powie, że po pierwsze miłość nie jest najważniejsza, po drugie, że kiedyś zawsze może przyjść, a po trzecie to najważniejsza jest rodzina. Choćby patologiczna, dysfunkcyjna i pozbawiona miłości. I to jest najpotworniejsze. Człowiek wychowany bez miłości, bez dobrego wzorca nie będzie umiał kochać, to oczywiste. Człowiek kochający jest słabszy... a tu trzeba przetrwać,

wygrać, być szybszym, lepszym. Po cholera komu uczucia, zysk się liczy! No, to teraz już wiemy dlaczego wspomniani wcześniej Heloiza i Abelard, Romeo i Julia czy Tristan i Izolda marnie skończyli – nie przystawali do paradygmatu, ot co!

„Gdybym mówił różnymi ludzkimi językami, a nawet językami aniołów, ale nie miałbym w sobie miłości, to nie różniłbym się od dzwiczącego gongu lub brzęącego cymbału”. Tak pisał św. Paweł w swoim pierwszym liście do Koryntian. Bardzo, bardzo dawno temu. Widać temat i problem to wcale nienowyy... Jakże często słyszymy te gongi i cymbały...

Ale czasem zdarza się, że usłyszymy język tak bardzo ludzki, że aż anielski i wtedy wszystko pięknieje, gwiazdy błyszczą, kwiaty pachną nawet w środku zimy i chce się żyć! I warto żyć! Bo miłość to ŻYCIE, a nie tylko istnienie, trwanie.

Jakiś 40 lat temu z okładem Adam Kreczmar napisał taki tekst:

*Miłujcie tedy, ile chcecie  
Miłujcie tedy, ile w mocy  
Bo na tym nierozważnym świecie  
Tyle się pustych zbywa nocy  
Miłujcie tedy ile chcecie  
Miłujcie tedy, ile wola  
Bo na tym nierozważnym świecie  
Jedna dla mężów, niewiast dola.*

A w roku 1784 niejaki Jean-Pierre Claris de Florian skarżył się, że:

*Plaisir d'amour ne dure qu'un moment  
Chagrin d'amour dure toute la vie*

co w przekładzie znaczy tyle, że miłość nam daje chwilę rozkoszy i całe życie smutku. Dodano do tego piękną melodię i śpiewa się to już ponad dwieście lat. Można posłuchać na Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=ErHV8bbjEy0>. No i jeszcze coś bardziej współczesnego „I want to know what love is”: [https://www.youtube.com/watch?v=raNGeq3\\_DtM](https://www.youtube.com/watch?v=raNGeq3_DtM) polecam!

I z tym Was zostawiam w ten lutowy czas

Wasza Krysia



# Ostatni walc

Karnawał w tym roku wyjątkowo krótki. Pierwsza sobota lutego była zarazem ostatnią gdy można było jeszcze poszaleć, potańczyć, pobawić się przed Wielkim Postem. Jeszcze tylko wtorek, a potem już posyp, człowieku, głowę popiołem i dumaj pokornie o marnościach tego świata i znikomości uciech i blasków...



Ostatnia sobota karnawału! A więc korzystajmy z ostatniej szansy! No to skorzystaliśmy. I to jak!

Nasz absolutnie nieoceniony Redaktor Naczelny i szef klubu „Wrzos” w jednej osobie zorganizował wielki bal – prawie taki jak sylwestrowy. Dekoracje były skromniejsze, ale poza tym wszystko, jak zwykle, czyli świetnie. Tym razem do zabawy i organizacji dołączyło się koło PKPS-u, które korzysta z gościnności NOK-u.

Pan Janusz, jak zwykle dbał o muzykę, więc wszyscy tańczyli, chyba, że zadyszani musieli na chwilę przysiąść i odsapnąć. No i, ma się rozumieć, nieco pokrzepić nadwątłone siły. A pokrzepieni i wzmocnieni znowu ochoczo ruszali w tany. Przeboje stare i nowe, disco, dance, samba i walczyki – tańczyliśmy wszystko, bo różnorodność jest dobra i stymulująca. Nudy i monotonii należy unikać w każdej sytuacji i w każdym wieku!



Wspólna zabawa integruje, buduje takie szczególne, bo radosne poczucie wspólnoty. Tym bardziej chwwała naszemu szefowi i animatorowi!

Zatańczyliśmy ostatniego walca w tym karnawale...

Kiedy przyjdzie stosowny czas, to niech Pan, Panie Januszu, powróci do naszych przemiłych, kameralnych, „wrzosowych” wieczorków tanecznych...

Z wielkim podziękowaniem  
Krystyna Pokulniewicz-Szmańda

## Historie własne i zasłyszane Uratowane życie świnki

**Obrońcy uciśnionych zwierząt muszą teraz zamknąć oczy. Zdarzyło się to w latach dużego zacieśnienia więzi miasta ze wsią, szczególnie w zakresie zapewnienia właściwego, obfitego zaopatrzenia w produkty mięsne na Święta Wielkanocne.**

Ojciec mój pojechał na wies na świniobicie. Odważny. W genach każdego samca płynie krew myśliwego. Co tam. Nie

będą wynajmować żadnego mordercy świń. Najpierw mężczyźni wypili co



niecio na odwagę. Jeden złapał świnię a drugi wbił jej nóż w podgardle. Po czym uciekli. Myśleli, że świnka się wykrwawi i będzie gotowa na rano. Tymczasem wstają a tu babcia gotuje cały saganek żarcia dla świni. Co babcia robi? Przecież świnka już nie żyje.

Babcia na to: idźcie lepiej zobaczyć, co ta wasza świnka wyprawia. Świnka lata po podwórku z nożem wbitym w podgardle, ani kropli krwi. Ma się zupełnie dobrze.

Skoro taka szczęściora, to na jakiś czas darowano jej życie.

PanEw

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/zycieseniara](http://www.nok.art.pl/zycieseniara)