



bezpłatnie

ŻYCIE SENIORA NA WYŻYNACH

Nr 3 (23) marzec 2016

Od redakcji

Marzec to paskudny miesiąc w kalendarzu pogodowym, tegoroczny przywitał nas deszczem ze śniegiem, temperaturą bliską zera i jeszcze ten wiatr. A co na to marcowi solenizanci: Beaty, Krystyny, Bożeny, Józefowie, żeby wymienić tylko najpopularniejszych solenizantów z dawnymi już imionami, bo którzy rodzice obecnie obdarzą nimi swoją pociechę. Ileż kiedyś w marcu było okazji do polepszenia samopoczucia, no i ogrzania się, gdy na dworze plucha. Czasy się zmieniają i trzeba będzie szukać okazji u Pameli, Adriana, Marleny i Brunona. Chociaż, po prawdzie, coraz więcej małych Antosiów, Stasiów, Zosi i Marysiek. Tym nie mniej, bieżący marzec Dniem Kobiet i wczesnymi świętami w tradycji marcowego spożycia napojów wysokokowych wypadnie nie najgorzej. A tymczasem czekamy na wiosnę, na ciepły wiaterek i słończko promieniste od świtu do zmroku. Pojawiają się nowe ptasie głosy, gwaro przy karmnikach już od rana, zupełnie jak w ptasim radio w brzoźowym gaju u Tuwima w wierszu. Przyjdzie wiosna, ależ będzie fajnie!

Tymczasem polecam Drogim Czytelnikom lekturę kolejnego numeru naszej gazetki i, tradycyjnie już, ponawiam prośbę o włączenie się w prace redakcji poprzez pisanie śmiałych tekstów, zgłaszanie pomysłów i tematów inspirujących, no i w ogóle żeby być z nami.



*Naszym Czytelniczkom, z okazji ich święta
posyłamy życzenia wszelkiej pomyślności
i te piękne róże.*



*Drogim Czytelnikom, z okazji
Świąt Wielkanocnych, życzenia
zdrowia, pogody ducha, rado-
snych chwil w gronie rodzinnym
i z przyjaciółmi składa Redakcja.*

Kakaowiec Mocambo

**Lubimy czekoladę, lubimy kakao?
A czy wiemy jak pięknie kwitną kakaowce?**

Na kakaowce pierwsi natknęli się w Ameryce żeglarze Kolumba. Pierwszy ładunek ziaren kakaowca zatopili wraz z Aztekami, którzy te ziarna wieźli z wyspy Guanaka do Hondurasu. Tylko resztki przewieźli do Europy. Na początku nie umieli przyrządzać dobrego napoju. Z czasem, gdy się nauczyli, okazało się, że ziarna kakaowca to większy skarb niż złoto.

Drzewa kakaowca w warunkach naturalnych wyrastają na wysokość do 30 m. W warunkach hodowlanych sięgają 10 m. Dziś drzewa kakaowe rosną w wąskim pasie równikowym. Głównie w czterech krajach Afryki zachodniej, Azji, Ameryki Łacińskiej i Brazylii.

Kakaowiec, to wiecznie zielone drzewo o zwartej koronie. Ma przepiękne kwiaty, różowe do czerwonego, osadzone na krótkich szypułkach, wyrastające w pęczkach bezpośrednio z pnia i konarów. Takie zjawisko nazywa się kauliflorią. Duże drzewo wytwarza



w ciągu roku blisko 6000 kwiatów z czego zawiązuje się tylko ok. 20 owoców. Drzewo owocuje przez cały rok. Na jednym drzewie są jednocześnie kwiaty i owoce. Dojrzałe owoce mają kształt melona wielkości 250x100 mm. Okryte są bruzdowaną lub gładką łupiną. W środku znajduje się od 20 do 60 płaskich lub kulistych nasion: ziaren kakaowych, które są otulone w przyjemnie pachnącym, czerwonym miąższu o słodkim smaku. Owoc zrywa się ręcznie. Dojrzałe usypuje się w przymy, które pod przykryciem w ciągu 4-5 dni ulegają wstępnej fermentacji. Następnie wyłuskuje się nasiona, które poddaje się powtórnej fermentacji a po niej są suszone, prażone i mielone. Powstaje gęsta masa, z której odzyskuje się masło kakaowe a odtłuszczone wytloki mieli się i tak powstaje proszek kakaowy. Kakao ma działanie lekko pobudzające i odprężające.

Uprawa i produkcja proszku kakaowego odbywa się na terenach bardzo biednych rolniczych. W pracach najczęściej wykorzystuje się dzieci. Do rolników dochodzi tylko 20% ceny czekolady. A tu z jednego drzewa kakaowego w ciągu całego roku uzyskuje się tylko 0,5 kg kakao. O tym pamiętajmy jedząc czekoladę.

PanEw

Szept zachwytu

Dzień Kobiet, jak co roku, wzbudza w społeczeństwie różne emocje: a to, że święto komunistyczne, a to, że kobietom święto należy się cały rok, a to, że galopujący feminizm zatarł już dawno różnicę społeczną płci, a to, że bez kwiatka nie uchodzi i tak dalej...

Osobiście uważam to święto za naturalne i potrzebne, pod warunkiem jednakże, że obchodzimy je we własnych z kobietami relacjach. Żadnych akademii, konferencji naukowych, kwitowanego odbioru goździka, żadnej telewizji i późniejszych relacji z udziałem polityków. Tylko wyrazy szacunku, miłości, zachwytu – to dla jednostek, dla ogółu zaś, rodzaj hołdu, nie pomnikowego, raczej coś miłego i społecznie znaczącego, coś na przykład, co zrobili w hołdzie kobietom autorzy książki „Suwalczanki - historie opowiedziane szeptem zachwytu” wydanej nakładem Muzeum Okręgowego w Suwałkach (2013). Ta niezwykła pozycja wydawnicza, oprócz świetnie opracowanych, zachowanych w zbiorach muzealnych i rękach prywatnych materiałów fotograficznych, rękopiśmienniczych i drukowanych z okresu końca XIX w. do II. Wojny Światowej jest nade wszystko wyrazem umiejętnego dostrzeżenia ówczesnej kobiecości i kobiet w ogóle w ramach i na tle tamtej epoki.

Książkę, jako taką, pozostawiam już w spokoju, natomiast muszę „rozprawić” się z niektórymi, wydawałoby się mniej ważnymi aspektami w jej treści, a mianowicie z tym, co ów tytułowy szept zachwytu, piękny skądinąd zwrot, poczynił w kwestii mojego zachwytu nad urodą i kondycją kobiet w I. poł. minionego stulecia. Uwielbiam oglądać stare fotografie, są naturalne i mają swoisty klimat, kobiety na nich są prawdziwe, chociaż wiem, że technika retuszu nie była obca ówczesnym fotografom, ale to nie to samo, co dzisiaj wyczynia się z pomocą programów komputerowych. Tak więc, Suwalczanki, przynajmniej te z archiwaliów opublikowanych drukiem, to prawdziwe

damy bez kompleksu prowincjuszek, to z krwi i kości matki, córki, żony, uczennice, nauczycielki i społecznice, kobiety przedsiębiorcze i zaradne. Daleko te Suwałki od Warszawy i innych centrów kultury, ale dzięki paniom pełnym pasji działania i tworzenia, ich miasto zasłużyło w owym czasie na miano takiego właśnie ośrodka społeczno – kulturalnego o znaczeniu ponadregionalnym i wpływowego. No więc, oglądam te panny i panie na starych fotografiach w teże publikacji i niekiedy oczu nie mogę oderwać od portretów zmysłowych kobiet, o urodzie z przeciwległego bieguna niż naśladowczyni plastikowej lalki Barbie o nienagannych rysach, u której próżno szukać głębi duszy, natchnienia czy czegokolwiek zmysłowego. Może to tylko klimat starej fotografii sprawia, że mi się wydaje, iż każda uwieczniona na niej niewiasta



skrywa w sobie urodziwą duszę, bo po prawdzie u niektórych, to z urodą jest krucho, tym nie mniej o żadnej nie mogę powiedzieć, że jest próżna i bez makijażu na świat się nie pokazuje. Kobiety tamtych czasów są tajemnicze, nie tylko dlatego, że ubiór skrywa ich *ciąg dalszy na str. 8*

Historie własne i zasłyszane Mały Boluś

Jeden z naszych kolegów, kiedy miał pięć lat, szedł z mamą drogą przez łąkę. Na łące pasły się krówki i konie. Ściśle mówiąc jedna kobyła i jeden źrebaczek.

Mały konik bardzo się Bolusiowi podobał. Bardzo chciał konika pogłaskać. Mama nie pozwala. Ale co tam. Boluś się wyrwał i podleciał do konika. Najpierw pogłaskał go po zad-

ku. Potem pociągnął go za ogon. No! To się konikowi nie spodobało. Jak wierzgnie kopytkami. Boluś leży. Łuk brwiowy krwawi. Wystraszona matka. Jeszcze bardziej od Bolusia. Ledwie go uratowała. Było szcicie czoła. Do tej pory duży Bolek ma ślad po tym wydarzeniu. No i teraz, jak mnie dokuca, mówię sobie: - nic to, przecież jest kopnięty. PanEw



Trochę historii

Polskie Władczynie - Świętosława

Dzieje słowiańskiej księżniczki Świętosławy, opracowałam na podstawie książki Wrzesława Mechłopot. „Chąśnicy, Słowiańscy Wikin-gowie”. Autora książki poznaliśmy w 2007 roku, jako przewodnika naszej wycieczki do Szwecji. Autor opisuje dawne legendy polskie, zwłaszcza polskiego wybrzeża. Krzewi historię Polski i stara się opowiadać piękne legendy jak największej liczbie turystów.

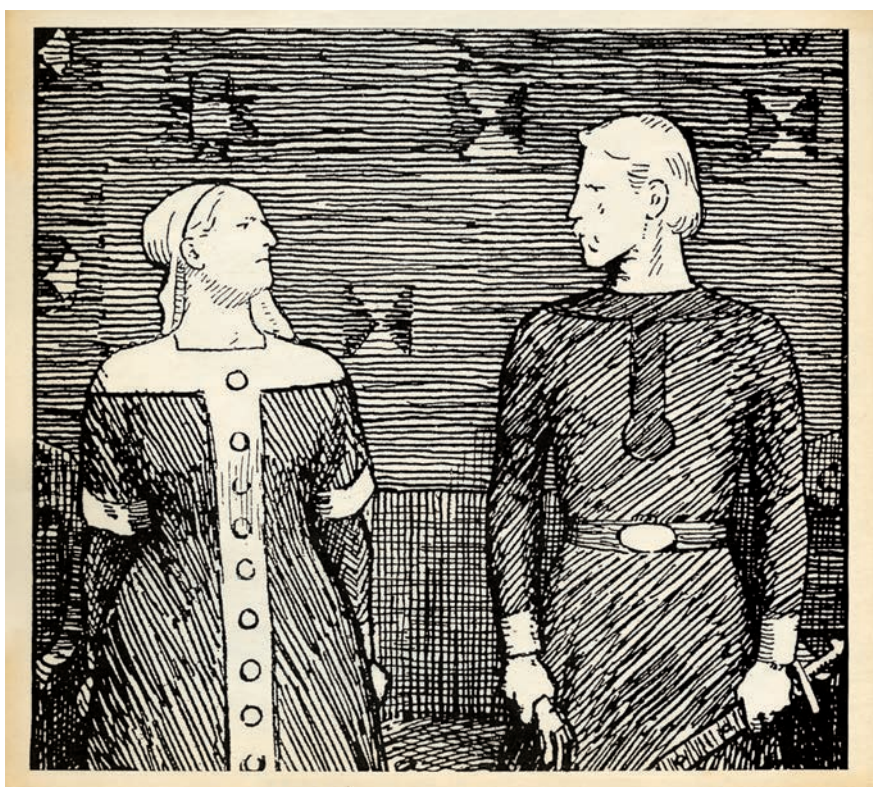
Czy wiecie, że w zamierzonych czasach, już w początkach kształtującego się państwa polskiego, nasza księżniczka Świętosława dała synów i córki europejskim królom Szwecji, Danii, Norwegii i Anglii? Świętosława, siostra Bolesława Chrobrego, córka Ody, drugiej żony Mieszka I, uchodziła za piękność w ówczesnej Europie. Świętosława – piękne słowiańskie imię otrzymała po swej babci. Urodziła się około roku 967. Kiedy miała około siedemnastu lat, zostaje wyswatana szwedzkiemu królowi Erykowi. To polityczne małżeństwo.

Świętosława płynie do Skanii. Po drodze uczy się języka Normanów.

Aby godnie przywitać polską księżniczkę, cała flota Eryka pojawiła się pod pełnymi żaglami. Piękny widok. Król Eryk zachwycony urodą i dostojnością przyszłej żony, nie potrafi wypowiedzieć słów powitania. W końcu udało się ustalić zasady polsko-szwedzkiego sojuszu przeciwko Duńczykom, nękających wybrzeża obu państw. Ale jak tu wziąć ślub z Erykiem, który jest poganinem. Na to znaleźli polscy wysłannicy sposób. Otóż kapelan Świętosławy, ojciec Poppon, zaprezentował wszystkim wojom cud próby ognia. Ze słowami Chrystusa na ustach, chodzi bosymi stopami po rozżarzonych węglach. Tym sprawia, że szwedzki król przyjmuje chrzest i poślubia Świętosławę. Co prawda nie wyrzeka się całkiem swoich bóstw. To były pierwsze uroczystości ślubne w obrządku chrześcijańskim w pogańskiej Szwecji. Wesele trwa siedem dni i nocy. Świętosława przyjmuje skandynawskie imię Sygryda.

Niestety, jeszcze tego samego roku wybuchła ogromna bitwa. Armia Eryka walczy ze swym rywalem do tronu Szwecji Strybjonem Starki. Eryka wspierają wojowie z Polski. Starke wspierają wojowie z Danii. Walka krwawa. Król Eryk przysięga swemu bóstwu oddać życie za dziesięć lat, jeśli zwycięży. Przysięga niestety się sprawdza. W międzyczasie rodzi się syn Olaf i córka Holmfida. Po dziesięciu latach wybucha nowa wojna ze Swedem Widłobrodym, który chciałby odzyskać wyspiarską Danię. Król Eryk zwyciężył, lecz niedostatecznie zabezpieczył swe zwycięstwo. Wrócił do Szwecji a tam tajemniczo ginie. Przepowiednia się spełniła. Sygryda pozostaje sama na tronie szwedzkim. Przyjmuje tytuł Królowej Matki i opiekuje się dziećmi, zwłaszcza przyszłym królem Szwecji Olafem. W tym samym 995 roku jarl (po naszymu książę) południowej Norwegii – Olaf Tryggvason, po pokonaniu swego rywala Haakone, ogłasza się królem Norwegii. Olaf od lat kocha się w Sygrydzie i stara się o rękę pięknej królowej. Sygryda też prawdziwie zakochała się w norweskim władcy. Zgadza się oddać swą rękę Olafowi. Rok później odbyły się uroczyste zaręczyny królewskiej pary. Jednak norweski wiking ma bardzo porywczą naturę. Sygryda nie jest w stanie zaakceptować dzikiego wikinga. W czasie kłótni w 998 roku Olaf rzuca swą rękawiczkę w twarz narzeczonej. Dumna królowa przysięga zemstę i rozstaje się na zawsze ze swym ukochanym. Zdesperowany norweski król, poślubia siostrę duńskiego króla Swena Widłobrodego, który w tym czasie był w polskiej niewoli. Chrobry natychmiast uwalnia Swena, który oświadcza się Sygrydzie, pobierają się natychmiast i tak szwedzka królowa zostaje królową Danii a w pieśniach ludowych zyskuje przydomek Storradą czyli Dumna.

ciąg dalszy na str. 6



Felieton trochę przyjacielski

Poszliśmy z przyjaciółmi posłuchać szant. Występ szantymena miał miejsce w bardzo sympatycznej knajpcie „U Przyjaciół”. Wieczór był fantastyczny; szanty urokliwie-nostalgiczne, głos Kuby piękny i głęboki, towarzystwo dosyć liczne, bardzo sympatyczne i przyjacielskie. Poczuliśmy się tam, a byliśmy tam pierwszy raz, zaakceptowani, przyjęci do tej swoistej wspólnoty żeglarskiej. Było to tym bardziej miłe, że my żeglarzami nie jesteśmy, tylko podobają nam się szanty i te klimaty.

Z przyjaciółmi, u przyjaciół, przyjacielskie.

...Mój przyjaciel...

...Mój dobry przyjaciel...

...Wszyscy moi przyjaciele...

...To jej przyjaciółka...

...Grono przyjaciół...

...On/ona ma mnóstwo przyjaciół...

Przyjaciel, przyjaciółka czyli kto?

Sięgnijmy do ksiąg mądrych, to nam może coś wyjaśni no, proszę „Słownik synonimów” – jest, a nawet

są, oto one: kochanek, narzeczony, towarzysz, kompan, kolega, pocieszyciel, protektor, miłośnik oraz, oczywiście słów tych żeńskie formy. Super, ale co dalej, czy to nas chociaż o milimetr przybliżyło do ukonkretnienia tego pojęcia? Jak widać jest to słowo dosyć „pojemne”, odcieni znaczeniowych ma wiele, ale wszystkie one krążą bliżej lub dalej wokół rdzenia, istoty rzeczy. Kim jest przyjaciel? Kim jest przyjaciółka? Co to znaczy przyjaźnić się z kimś? Co to znaczy być czyimś przyjacielem?

Jest to słowo nadzwyczajnie pojemne i nadzwyczaj często używane, w związku z czym – nadużywane. Czasem mówi się o kimś „przyjaciel” tylko po to, by mu sprawić przyjemność, podnieść samoocenę, czasem zyskać jego przychylność i pomoc. Przyjaciółom się pomaga, przyjaciół się popiera, prawda? Koledzy czy koleżanki ze szkoły, z pracy, kumple z boiska, bliźsi czy dalsi współpracownicy, wszyscy oni czasem nazywani są przyjaciółmi. W sporej mierze na wyrost... Sama nazywam przyjaciółmi ludzi, których

ja lubię i którzy lubią mnie, są mi po prostu życzliwi i przyjaźni. No i proszę, używam słowa, którego nie dość, że nie zdefiniowałam, to jeszcze z nim lekko polemizuję. Oczywiście, nie ze słowem jako takim, tylko z okazjonalnym jego stosowaniem.

No, dobra, do roboty: Przyjaciel, przyjaciółka, czyli kto? Przyjaźń, czyli co?

Spotkałam się z określeniem przyjaźni jako emocjonalnej i platonicznej więzi między ludźmi. Czyli to emocjonalna, czasem bardzo emocjonalna i silna więź, którą można nazwać miłością, ale pozbawiona pierwiastka erotyzmu. No, proszę już wiemy czym jest przyjaźń. Czyli przyjaciel to ktoś, kogo kochamy i kto nas kocha, ale platonicznie. Pięknie, prawda? Bo przyjaźń jest piękna. A czym się różni przyjaźń od koleżeństwa? Myślę, że intensywnością emocji i siłą przywiązania. Mam koleżankę jeszcze ze studiów, czyli znamy się... nie, nie powiem ile lat, bo samej mi się nie chce wierzyć, że aż tyle, zwy-

ciąg dalszy na str. 7



Polskie Władczynie - Świętosława

ciąg dalszy ze str. 4

Król Norwegii Olaf Tryggvason wyrusza na wojnę przeciw zjednoczonej duńsko – szwedzko – polskiej flocie i wpada w zasadzkę. Ugodzony strzałą łuczника, wpada do Bałtyku. Tak spełniła się zemsta Sygrydy nad królem Norwegii. Sygryda wraz z mężem włada całą Danią, Norwacją oraz wybrzeżem Anglii. A Szwecją rządzi jej syn Olaf.

Sygryda rodzi duńskiemu królowi dwóch synów: Haralda i Kanuta oraz córkę Świętosławę.

Chłopcy otrzymują twarde wikińskie wychowanie, a ogłady i miłości uczy ich matka. Sygryda rozkrzewia chrześcijaństwo w Skandynawii. Mąż Sygrydy, Swen Widłobrody nie chce słuchać rad swej mądrej żony. Wbrew jej radom, najeżdża Anglię, nakłada wysokie podatki (zwane odtąd daninami). Dumna królowa opuszcza Danię i udaje się do Szwecji, gdzie rządzi

jej syn Olaf. Odwiedza też swą córkę Holmfidę, której mąż włada Norwacją. Przebywa też w Polsce, na dworze swego brata Bolesława Chrobrego, który ma w tym czasie wiele problemów z Niemcami.

W 1014 roku umiera w Anglii mąż Swen Widłobrody. Sygryda powraca do Danii. Danią włada syn Harald. Po jego śmierci w 1018 roku Sygryda przybywa do Anglii, gdzie rządzi jej drugi, piękny i niezwykły syn Kanut. Ma duży wpływ na syna. Ocala małoletnich dziedziców tronu angielskiego, synów króla Edmunda Ironsida, których wysłał do Szwecji a następnie na bezpieczny dwór węgierski do swojego siostrzeńca Stefana.

Sygryda umiera w Anglii i zostaje pochowana w królewskich grobach w Winchester. Spoczywa w zapomnieniu, mimo, że dzięki niej angielska dynastia królewska przetrwała krwawe duńskie panowanie.

Tak kończy się historia polskiej księżniczki Świętosławy, dzięki której słowiańskie wybrzeża Bałtyku nie zostały opanowane przez wikingów – ówczesnych piratów. Piastowie utrzymali swój pierwszy port morski Wolin.

Sygryda – Dumna Storrada o niezłomnym charakterze, pięknej urody i słowiańskiego temperamentu zapewniła dynastyczną ciągłość Szwecji i Danii. Kochała i nienawidziła. Małżeństwa jej były polityczne. Realizowała politykę swego wielkiego ojca Mieszka I i brata Bolesława Chrobrego. Stała się żoną i matką wielkich normańskich królów, o czym dzisiaj nie tylko Skandynawowie ale również Polacy zupełnie zapomnieli. Żyła równo 1000 lat temu. Czas przypomnieć naszym krajanom jej dzieje.

Oczywiście, to legenda, w którą wierzą głównie Polacy. Nie wiele jest pisanych dokumentów na temat Świętosławy. Ale co nam zależy wierzyć w tę legendę. Historia piękna. Mogłby powstać piękny serial filmowy.

PanEw

Ma się na wiosnę

O kapryśkach aury w Europie środkowej, zwłaszcza w czasie przełomu zimowo – wiosennego, kiedy zimne miesza się ciepłym, suche z mokrym a słoneczne z szarym, napisał Andrzej Stasiuk we wspaniałym opowiadaniu zatytułowanym „Marzec”.

Każdy widzi i boleśnie odczuwa te wahania, a to temperatury powyżej i poniżej zera, a to wilgoci ze zmarzliną, a to senności z pobudzeniem, aż wreszcie wędrówki wyżów i niżów barycznych. Niby wszyscy to znamy, odczuwamy, ale boimy się nazwać rzecz po imieniu, dopiero pan Stasiuk miał odwagę to zrobić, żeby ten trudny do zniesienia stan wszelkich przesileń nazwać, używając do tego narzędzia literatury: depresją, paranoją i zanikiem wszelkich sił fizycznych i psychicznych. Doprawdy, wielki szacunek dla mistrza opowiadania za wzięcie na warsztat tego wcale niebanalnego tematu, a

Wam Drodzy Czytelnicy, gorąco polecam czytanie tego wspaniałego autora, który jak mało kto, potrafi słowem wyrazić nastrój chwili.

No cóż, wracam do naszego A.D. 2016 realnego przedwiośnia na Ursynowie, gdzie granice wielkiego miasta dotykają pól i lasu, gdzie betonowe podłoże też ma swój koniec, więc pozostaje trochę miejsca dla błota,

rozległych kałuż, przez które biegają ścieżki. Każdy zmoczy buty a błoto z podeszew wytrzepie wracając przed klatką schodową.

A że ma się na wiosnę, bo temperatury sobie swawolą i zefirek ciepłutki wdziera się pod rozpięte kurtki, widać na całej połaci otuliny Lasu Kabackiego. Nie widać, niestety, jeszcze przyrodniczych przejawów wiosny (choć pierwsze bazie już puściły), jedynie ślady pobytu człowieka są materialnie obfite i zalegają. Tak, to śmieci mam na





Felieton trochę przyjacielski

ciąg dalszy ze str. 5

kle mówię o niej „przyjaciółka”, ale czy używam właściwego słowa? Znamy się, jak wspomniałam, od prawników, jesteśmy w kontakcie, znamy swoje rodziny, mamy wspólne przeżycia, czyli wspólne wspomnienia. Pamiętamy siebie z pięknych czasów, kiedy byłyśmy takie młode!... Ale... No, właśnie ALE. Ale wiem, że nie ma wiele więcej. To nie do niej się zwrócę o pomoc, gdy coś złego się przytrafi, to nie do niej zadzwonię, żeby się wypłakać.

Następny problem, to czy możliwa jest przyjaźń między kobietą i mężczyzną. Dobre pytanie. Myślę, że tak, ale... ale gdy wzajemne uczucia są platoniczne, gdy nie ma erotycznego, nawet najsubtelniejszego, napięcia. Bywa tak, że ludzie się nawzajem traktują absolutnie asekualnie. Nie dlatego, że coś z nimi nie tak w tej materii, ale, że tak, po prostu w tym konkretnym przypadku nie ma tej „chemii”. Dostrzegają nawzajem swoje walory i potencjalną atrakcyjność, ale sami jej nie czują i jej nie ulegają. No i dobrze, spokojnie mogą się przyjaźnić.

Mądrość ludowa mówi, że prawdziwych przyjaciół poznajemy w biedzie. Wtedy, gdy dzieje się nieszczęście, gdy trzeba pomóc, poświęcić swój czas, siły, czasem tylko uwagę. To bardzo dużo. Pomyślcie tylko: zrezygnować z ulubionego serialu, zrobić dla kogoś zakupy i je zanieść, może pomóc w domowych pracach, a może poratować swoimi pieniędzmi bez większych szans na szybki zwrot, bo ktoś właśnie stracił pracę, pojechać na drugi koniec miasta, żeby wysłuchać tego, co ktoś ma do powiedzenia, do wypłakania, wykrzyczenia, może coś doradzić, a może tylko posłuchać i przytulić znękanego człowieka. To, wbrew pozorom, bardzo dużo. Dla kogo jesteśmy gotowi to zrobić? Na pewno dla kogoś z bliskiej rodziny (na ogół...) i dla przyjaciela.

Zdarza się, że przyjaciele są o siebie zazdrośni, nie po-

doba im się, że ta druga osoba ma jeszcze jakichś przyjaciół, kumpli, swoje zainteresowania. Kiepsko, bo z ideałem przyjaźni zazdrość nie ma wiele wspólnego. Zazdrość, zaborczość stawiają przyjaźń pod znakiem zapytania. Nikt nie powinien traktować drugiego człowieka jak swojej własności. W przyjaźni ważna jest lojalność. A utożsamianie lojalności z obowiązkiem, to duży błąd.

A teraz przerwa na chwilę zastanowienia – pomyśmy i wymieńmy te osoby, albo tę osobę, dla której gotowi bylibyśmy zrobić te rzeczy, o których wspomniałam, a najlepiej jeszcze kilka. To są osoby, które mogą nas nazwać swoimi przyjaciółmi.

A teraz druga przerwa na chwilę zastanowienia – pomyśmy i wymieńmy te osoby, albo tę osobę, o której wiemy, że zrobiła by dla nas te rzeczy, o których wspomniałam, a najlepiej jeszcze kilka. To są osoby, które my możemy nazwać swoimi przyjaciółmi.

W sumie proste.

A na to trafiłam w Internecie (co byśmy zrobili bez Internetu):

Jeżeli któregoś dnia poczujesz, że chce ci się płakać, zadzwoń do mnie. Nie obiecuję, że cię rozbawię, ale mogę płakać razem z tobą. Jeżeli któregoś dnia zapragniesz uciec, zadzwoń do mnie. Nie obiecuję, że cię zatrzymam, ale mogę z tobą pobiec. Jeżeli któregoś dnia nie będziesz chciał nikogo słuchać, zadzwoń do mnie. Obiecuję być wtedy z tobą i być cicho. Ale jeżeli któregoś dnia zadzwonisz i nikt nie odbierze... przybiegnij do mnie szybko. Mogę cię wtedy potrzebować.

Bądźmy dla siebie przyjaźni.

Krysia

myśli. Resztki po wczesnowiosennym grillu, puszki i butelki. Wszystko rozrzucone na znacznej powierzchni, i to jest najbardziej wkurzające, że smako-
szeszaszłyków i kiełbasek niedopieczonych na zimnym grillu, zamiast zebrać resztki do kupy, co wydaje się być naturalnym ludzkim odruchem, wszystko rozpirzą jak wieprzki dokoła, zupełnie jakby zostawili podpis: tu pił ciepłe piwo na zimnie i jadł niedopieczone, więc niesmaczne, jeden kretyn z drugim, często w towarzystwie damskim, ale równie pozbawionym kultury i poczucia estetyki, o brakach w wychowaniu nie wspominając. Przepraszam, że tak pastwię się nad niektórymi miłośnikami spożywania na świeżym powietrzu, ale to, co pozostawiają po sobie owi biesiadnicy, zakrawa na karę wygnania z miejsc, gdzie przebywają ludzie kulturalni, bowiem, jak pisał filozof: skażone są studnie, z których motłoch pije. Oczywiście każdy ma prawo przebywać tam gdzie chce, ale też każdy, kto już tam jest ma prawo do naturalnie czystego otoczenia, bez utłuczonej szyjki od butelki po trunku, albo od blaszanych puszek, których krawędzie tną stopy nawet przez buty. Niejednokrotnie widziałem krwawiące stópki dziecięce albo psie łapy. Najbardziej zanieczyszczonym miejscem wydaje się być oczko wodne i jego przyległości, przy torach w zachodniej części lasu oraz górka i jej okolice przy Kazury. Jedną z miar poziomu kultury człowieka jest wygląd jego obejścia, ale szerokie otoczenie, to już sprawa społeczna. Zastanawiam się, czy dookolny śmietnik czyni ze mnie człowieka niskiej kultury, czy fakt że o tym mówię mnie usprawiedliwia? A jak z tym macie się Wy, drodzy czytelnicy?

/jo/



Szept zachwytu

ciąg dalszy ze str. 3

prawie całą sylwetkę, one inaczej musiały wabić mężczyzn, musiało liczyć się słowo, etykieta, mądrość i zalotność, po prostu powab. Zaiste, zmienił się kanon urody kobiet, zmieniły się też uwarunkowane społecznym pozwoleniem konwenanse w relacjach kobiet z mężczyznami, poluzowało się to, co kiedyś stanowiło o pozycji społecznej, o szacunku, o honorze i wielu innych przymiotach składających się na reputację. Tym nie mniej, bądźmy szczerzy, w Suwałkach były też prostytutki, nie tylko dlatego, że stacjonował tam Pułk Ułanów, po prostu koryntianki zawsze były i będą wszędzie. Na łamach „Echa Suwalskiego” jeden z rajców miejskich skarżył się: „Suwałki otoczone są złą sławą. Liczebność [...] pańien lekkiego prowadzenia się, ich wszędobylstwo, wreszcie częste rozsiewanie zachorzeń, pracowały długo na wyrobienie naszemu miastu rozgłosu. [...] W ślad za niemoralnością idzie szulerka. [...] Są

to tajemnice poliszynela, że po każdym pierwszym miesiącu, zgrywają się urzędnicy...” Ach, te kobiety! Rozpusta i hazard za ich przyczyną się panoszą. Tak przynajmniej uważał autor powyższego cytatu. Także poeci przypisywali wielu kobietom, owym femme fatale, znaczną liczbę fatalnych upadków mężczyzn. Nie do końca się z nimi zgodzę, bo, owszem powab kobiecy może zniewolić nawet twardziela, ale rozumu nie powinien mu odbierać, ponieważ dżentelmen przez szacunek dla damy kieruje się rozsądkiem. No, chyba że w alkowie, ale to już inna sprawa, tam może takiego aż do rozkosznej zguby doprowadzić.

Zostawmy ten temat, bowiem o kobietach zacnych, szlachetnych i mądrych chciałem ten mój hołd słowem złożyć. Kobiety tamtego czasu, kiedy na ekranach kin królowały Pola Negri i Greta Garbo, odciskały swoje piętno we wszelkich dziedzinach życia społecznego i przedsiębiorczości, co dokumentują wycinki gazetowe i ogłoszenia, których reprint w „Suwalczankach”

znajdujemy. Panie prowadzą na własny rachunek księgarnie, zakłady fryzjerskie i krawieckie, sprzedają konfekcje, prowadzą pensje dla pańienek, uczą ją i kierują szkołami, leczą zęby i choroby somatyczne, piszą do prasy lokalnej i tam też pracują jako niezależne redaktorki. Bywają na balach, spacerują po parku, prowadzą ochronki i udzielają się w akcjach charytatywnych. Zapewne w tym czasie niejedną boli głowa, czyli mają globusa, cierpią, och! i ach!, żądają współczucia – a poszłaby taka na świeże powietrze, to by jej ten globus przeszedł, a może i coś pożytecznego by zdziałała, jak, chociażby, panie z licznych towarzystw dobroczynnych.

Trzeba też nieco powiedzieć o kobietach spoza towarzystwa, a które stanowią znaczącą większość wśród pań pięknej. Ich codzienność ilustrują kolejne wycinki prasowe, które w naszych czasach pojawiają się też codziennie i w podobnych sprawach. Ja zacytuję kilka tytułów z ówczesnej prasy suwalskiej, tych reprezentatywnych dla plebej-
ciąg dalszy na str. 12



Przesilenie wiosenne a rytm biologiczny człowieka

Wprawdzie zima w tym roku nie pokazała swoich pazurków, ale nasz organizm nie czuje się komfortowo. Ten stan jest uzależniony od cyklu, w który od urodzenia jesteśmy wprzęgnięci, a zwie się przesileniem wiosennym.

Okres ten wypada na półkuli północnej zawsze między 20 a 21 marca. Jest to w moment, kiedy Słońce przechodzi przez punkt Barana i znajduje się najbliżej Ziemi. W roku 2016 przypada on, na dzień 20 marca o godz. 5.30. Czas przesilenia wiosennego, to czas oczekiwania na wiosnę, na odrodzenie się przyrody, a wraz z nią także naszych sił witalnych.

Przedwiośnie i wczesna wiosna, to najtrudniejszy okres dla przyrody, a także dla człowieka. Nasz organizm stara się przeczekać ten trudny okres. Odczuwamy albowiem uboczne skutki ze strony naszego organizmu, związane z brakiem słońca, mniejszą aktywnością fizyczną i psychiczną oraz uboższą dietą w witaminy i minerały podczas trwania zimy. Większość z nas odczuwa pogorszenie samopoczucia. Dołącza się do tego zmienna pogoda i skoki ciśnienia atmosferycznego. Ogarnia nas ciągłe zmęczenie, senność, smutek, bóle głowy, brak apetytu, brak chęci do życia, kłopoty ze snem i koncentracją, osłabienie włosów i paznokci, rozdrażnienie oraz mniejsza odporność. Objaw te, są oznaką niedoborów minerałów (potasu, żelaza, magnezu, cynku) i witamin.

Z pierwszymi promieniami marcowego słońca przyroda budzi się do życia, a wraz z nią nasz organizm. Jeżeli chcesz poczuć się lepiej, zadбай o wszystkie sfery swojego życia - fizyczną, psychiczną, duchową i umysłową.

Na pierwszy plan należy wziąć oczyszczenie organizmu z pozostałości zimowych zapasów, które zanieczyszczają nasz organizm. Dieta w czasie zimy była bardziej tłusta (ogrzanie organizmu) z ograniczoną ilością warzyw

i owoców. Wiedzieli o tym już nasi przodkowie od zamierzchłych czasów. Nie bez przyczyny ustanowili w tym okresie (przedwiośnia) we wszystkich religiach długi post, żeby przygotować się do zmiany pory roku, przez oczyszczenie organizmu człowieka.

Zakazano w tym czasie jedzenia w nadmiarze tłustych potraw – zwłaszcza mięsnych, picia napojów alkoholowych. Ze względu na nasz wiek, nie trzeba katować się wyczerpującymi i wyniszczającymi dietami. Wystarczy, tylko w czasie dwu dni ograniczyć naszą dietę i zastosować dietę bananową.

Składa się ona dziennie z: 9 łyżek stołowych płatków owsianych, 1,5 banana, 3 szklanek soku owocowego lub warzywnego bez cukru, 3 łyżek miodu, 2 średnich jabłek oraz 1,5 litra wody mineralnej. Porcję tą, dzielimy na trzy posiłki.

Na śniadanie, obiad i kolację zjadamy: 3 łyżki płatków owsianych, zalanych sokiem, z dodatkiem połowy banana, i 1 łyżką miodu. Drugie śniadanie i podwieczorek składa się z 1 jabłka (może być surowe lub pieczone). Przez cały dzień należy wypić 1,5 litra wody lub więcej, jeśli odczu-

wamy głód. Po tym okresie do diety należy wprowadzić potrawy oparte na zbożach i warzywach, z dodatkiem chudego mięsa (3 -4 razy w tygodniu) i unikać produktów rafinowanych. Wystarczy więc zadbać o jadłospis, by znów cieszyć się dobrym samopoczuciem. Pamiętajmy, żeby jeść 5 razy dziennie w niedużych porcjach.

W naszej diecie codziennie powinny się znaleźć świeże warzywa i owoce (mogą być mrożone), kapusta, papryka, kiszonki i owoce cytrusowe, które są doskonałym źródłem witaminy C, wzmacniającej układ odpornościowy i uelastyczniającej ściany naczyń krwionośnych. Siegać należy też po warzywa pomarańczowe, żółte i zielone (marchew, dynia, szpinak), dostarczające beta-karotenu, jako cennego przeciwutleniacza. Owoce i warzywa zawierają poza tym błonnik, oczyszczający organizm z toksyn i obniżający poziom cholesterolu we krwi. Soki dobrze jest pić rozcieńczona w jednej trzeciej z wodą, gdyż mogą podrażniać śluzówkę żołądka.

Nie należy zapominać o produktach zbożowych, zawierających dużo

ciąg dalszy na str. 11



Nadciśnienie tętnicze

Nadciśnienie tętnicze, zaliczane jest do grupy chorób cywilizacyjnych. W naszym kraju na tą chorobę cierpi około 10 milionów dorosłych Polaków.

Jest to choroba podstępna, albowiem czasami przez wiele lat nie daje objawów, albo są one mało czytelne, by wiązać je z nadciśnieniem. Może to być osłabienie siły mięśni, zlewne poty, uczucie niepokoju i kołatanie serca, wzmożone pragnienie, wielomocz, zmęczenie, poranne bóle głowy, a także głośnie przerywane chrapanie.

O nadciśnieniu tętniczym mówimy, kiedy jego parametry są określone: skurczowego powyżej 140 mm Hg, a rozkurczowego powyżej 90 mm Hg.

Ważnym jest żeby w czasie wizyt lekarskich, nawet profilaktycznych, lekarz zmierzył nam ciśnienie krwi, albowiem może to pomóc nam w wykryciu wczesnego - pierwotnego ciśnienia tętniczego, zanim wystąpią powikłania w układzie sercowo - naczyniowym, moczowym, czy kłopoty widzenia. W chorobach cywilizacyjnych często towarzyszy tzw. zespół metaboliczny, ale to jest temat zbyt obszerny, by teraz o nim pisać. Przyczyna nadciśnienia tętniczego, tak do końca nie została zbadana. Dzielimy ją na pierwotne i wtórne, czyli takie, które towarzyszy innym chorobom.

Do przyczyn nadciśnienia tętniczego należy zaliczyć skłonności genetyczne, złą dietę, stres i małą aktywność fizyczną, albowiem żyjemy w ciągłym pośpiechu i stresie. Mamy za mało ruchu, a wolny czas spędzamy przed telewizorem lub komputerem. Przybývá nam kilogramów. Często nie zdajemy sobie sprawy, jak duży wpływ na funkcjonowanie naszego organizmu ma codzienna dieta. Zmiana nawyków żywieniowych może obniżyć nasze ciśnienie. Jakie błędy najczęściej popełniamy, chorując na nadciśnienie? Na naszych stołach jest zbyt dużo soli.

Zapominamy, że sól jest w kiszonkach, wędlinach, konserwach żółtych serach, wędzoncek, pieczywie, kostkach

rosołowych, słodyczach. Przeciętny Polak zjada ponad 16 g soli dziennie. Przy nadciśnieniu nie powinniśmy przekroczyć ilości 3 g, czyli około pół łyżeczki na dzień. U osób starszych przyczyną przesalania potraw jest zaburzenie smaku. W naszej diecie jest za dużo: masła, jaj, czerwonego, tłustego mięsa (wieprzowina, wołowina, wędliny, smalec). Częściej wybieramy tańsze, tłuste gatunki mięsa i wędlin, zamiast drobiu (kurczaka, indyka) oraz ryb. Chętnie sięgamy po dania typu fast-food. Tłuste, tuczące, szkodliwe dla układu krążenia. Wybieramy produkty wysoko przetworzone, które podgrzewamy w mikrofalówce. Często nieodpowiednia słońca dieta jest spowodowana problemami z trawieniem, utratą powonienia, brakiem apetytu czy kłopotami z uzębieniem. Rzadko w diecie pojawiają się twarde warzywa i owoce czy orzechy, tak potrzebne ze względu na błonnik, który ogranicza wchłanianie cholesterolu w jelitach. Stosowanie kilku prostych zasad i właściwa dieta może obniżyć ciśnienie krwi i zahamować odkładanie się cholesterolu w tętnicach. Może uchronić nas przed zaburzeniami krążenia, zawałem serca udarem mózgu lub ślepotą. Zmiany w diecie należy wprowadzać stopniowo i powoli. Należy jeść mniej, a częściej o stałych porach (5 razy dziennie). Kolację zjadamy na 3 godziny przed snem. Należy unikać potraw wzdymających, ciężkostrawnych i ostrych, ponieważ długo zalegają w żołądku i mogą wywoływać nudności, wzdęcia i bóle brzucha. Posiłki najlepiej gotować na parze, w małej ilości wody, dusić bez tłuszczu lub piec w folii. Wtedy są lekkostrawne, chude i nie tracą cennych witamin i soli mineralnych. W jadłospisie osoby z nadciśnieniem powinny znaleźć się: płatki owsiane, pieczywo pełnoziarniste grube kasze, ryż, makarony, ziemniaki gotowane bez soli, ponieważ dostarczają one witamin z grupy B, mających korzystny wpływ na serce. Surowe owoce i warzywa są źródłem potasu (obniża ciśnienie krwi), a witaminy C, beta-karoten i przeciwu-

tleniacze, wzmacniają serce i opóźniają proces starzenia się organizmu. Twarde warzywa i owoce często wywołują bóle brzucha i wzdęcia. Aby tego uniknąć należy je pokroić i wrzucić do wrzątku na 3 minuty. Także orzech włoskie, laskowe i nasiona słonecznika są nam niezbędne albowiem zawierają witaminę E, zapobiegającą chorobom krążenia. Ryby morskie (śledź, dorsz, makrela, morszczuk, flądra) dostarczają kwasów omega 3, przez co zwiększają poziom „dobrego” cholesterolu. Natomiast chudy nabiał (mleko, twaróg, jogurt, kefir, maślanka) zawierają wapń, niezbędny do pracy serca. Jajka najlepiej ograniczyć do 2 sztuk w tygodniu, ze względu na dużą zawartość cholesterolu w ich żółtkach. Z tłuszczu należy spożywać oliwę z oliwek, olej rzepakowy, lniany, sojowy, słonecznikowy. Do smarowania pieczywa, nadaje się wyłącznie miękka margaryna w kubeczkach.

Posiłki najlepiej doprawiać takimi ziołami jak majeranek, bazylija, estragon, które nadają potrawom lekko słony smak. Należy używać więcej cebuli i czosnku, które działają bakteriobójczo, przeciwwzapalnie, a jednocześnie obniżają ciśnienie krwi. Nie należy zapominać o napojach. Powinniśmy ich wypijać co najmniej 1,5 litra dziennie. Zdrowe są soki warzywne, owocowe (rozcieńczone wodą, kiedy ich smak wydają się nam zbyt mocny), herbatki owocowe i zielona herbata. Jednocześnie unikajmy napojów gazowanych z dużą zawartością sodu, ponieważ wywołują wzdęcia i podnoszą ciśnienie krwi. Oprócz odpowiedniej diety duże znaczenie ma zmiana stylu życia, polegająca na rzuceniu palenia, unikaniu stresów, zwiększeniu aktywności fizycznej do 3 razy w tygodniu po 30 minut (szybki marsz, pływanie, taniec, jazda na rowerze - także stacjonarnym), a także ograniczenie picia mocnej kawy oraz wysokoprocentowego alkoholu. Życzę wszystkim Państwu dużo zdrowia. W.K.



Przesilenie wiosenne a rytm biologiczny człowieka

ciąg dalszy ze str. 9

witamin z grupy B. Witaminy te odpowiadają za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, a także korzystnie wpływają na serce i układ krążenia. Najlepiej każdy dzień zaczynać od porcji płatków owsianych, a na obiad jeść kaszę (jaglana, gryczaną, jęczmienną) i pełnoziarniste pieczywo, dostarczając tym samym dodatkową porcję magnezu, chromu. Pamiętajmy też o nabiale, albowiem przetwory mleczne zapewnią naszym kościom odpowiednią ilość wapnia, a całemu organizmowi przyswajalnego białka i zapas witamin z grupy B. Niezbędne jest również chude mięso i ryby, które dostarczą nam niezbędnych dla serca kwasów omega-3, witaminy D, a także pierwiastków: żelaza (zapobiega anemii), fosforu (zmniejsza bóle stawowe, poprawia spalanie tłuszczów) i siarki (wpływa korzystnie na skórę, włosy i paznokcie). Olbrzymią rolę, choć nie zawsze docenianą, ma picie wody mineralnej. Dobrze zrobią nam też herbatki ziołowe, owocowe z aronii, głogu, jarzębiny, mięty, melisy, róży, nagietka, czystka. Należy jednak pamiętać, że wszystkie płyny powinny być ciepłe, nawet w okresie letnim. Do słodzenia zamiast cukru, używajmy miodu. Nie zaszkodzą nam orzechy, pestki słonecznika, dyni oraz 2 kostki gorzkiej czekolady lub kieliszek wina z dodatkiem wody.

Wprawdzie w tym okresie, w sklepach pojawiają się nowalijki i zachęcają do urozmaicenia diety, ale nie dajmy się zwieść, gdyż wiele z nich posiada nadmiar szkodliwych dla zdrowia związków azotu, na których zostały wyhodowane. Gromadzą się one szczególnie w korzeniach i zewnętrznych liściach warzyw (rzodkiewka, marchew, sałata). Poczekajmy do momentu, w którym będą dostarczane z polowych upraw. Jeżeli jednak nie możemy oprzeć się ich urokowi, to nie przechowujmy ich w lodówce, w foliowych torebkach. Wspaniałym źródłem witamin i minerałów mogą się stać kielki nasion rzodkiewki, rzeżuchy, słonecznika, pszenicy, soi, soczewicy, fasoli. Nasiona te, można

kupić w sklepach ze zdrową żywnością i samemu wyhodować z nich dodatki urozmaicające nasz jadłospis, a do tego są zdrowe. W sklepach ze zdrową żywnością możemy także kupić w postaci proszku i tabletek produkty z traw zbożowych, jak - jęczmienia, pszenicy, orkisz, bogate w chlorofil, witaminę A, B12, dużej ilości białka i innych składników odżywczych.

Równie ważne jak dieta, jest korzystanie z każdego słonecznego dnia, albowiem promienie słoneczne wnikają do mózgu i stymulują pracę przysadki, która produkuje serotoninę (hormon szczęścia). Stamtąd świetlne bodźce są przesyłane do układu nerwowego, który stymuluje przemianę materii, wydzielanie hormonów i pracę układu krwionośnego, a także stymulują organizm do produkcji witaminy D. Musimy też przewyciężyć niechęć do aktywności fizycznej, która pobudzi procesy metaboliczne naszego organizmu, dotleni go i odbuduje chęć do życia. Dlatego wraz z budzącym się ze snu zimowego otoczeniem, należy poprawić swoją kondycję fizyczną, która pozwala na uwolnienie się w organizmie endorfin, odpowiedzialnych za nasz nastrój. Przyjemnie jest usiąść na ławeczce w parku z dobrą książką, gazetą lub krzyżówką, kiedy świeci słońce, jak również iść na spacer w miłym towarzystwie. Poza tym przebywanie na słońcu, przyspiesza też oczyszcze-

nie organizmu z zalegających toksyn. Przebywajmy więc, jak najwięcej na świeżym powietrzu. Każda godzina spędzona na świeżym powietrzu, to dodatkowa porcja zdrowia. Nie bez znaczenia jest również dobry sen, który powinien trwać 8 godzin. Jeśli cierpisz na bezsenność, postaraj się przed snem iść na krótki spacer, wyeliminuj zamartwianie się, kłótnie z rodziną, oglądanie drastycznych programów telewizyjnych. Zadbaj, żeby w sypialni było chłodno, ciemno i cicho. Dobre efekty przynosi zażycie ciepłej kąpieli z dodatkiem olejku eterycznego, słuchanie relaksacyjnej muzyki. Można też położyć przy łóżku woreczek wypełniony suszonymi szyszkami chmielu lub kwiatu lawendy, które działają uspokajająco na nasz organizm. Do snu należy kłaść się, kiedy jesteśmy senni, najlepiej o tej samej porze. W chwili obecnej mamy czas, żeby przygotować się do nadejścia wiosny. Pamiętajmy o tym, że wszystko zależy od nas samych, że chcieć to móc. Na efekty nie będzie trzeba długo czekać.

Mam nadzieję, że te kilka uwag pomoże państwu łagodnie pokonać ten trudny czas. Jednocześnie korzystając z okazji zbliżających się Świąt Wielkiej Nocy chciałam wszystkim Państwu życzyć dużo, dużo zdrowia, pomyślności, pogody ducha i spełnienia marzeń oraz wesołego Alleluja.

W.K.



Szept zachwytu

ciąg dalszy ze str. 8

skiej sfery społeczeństwa: „Znęcanie się nad żoną”, „Tragedia uwiedziona”, „Niechlujna Marianna”, „Wojownicza dozorczyńni”, „Znów handlarka denaturatem...”, „Wojna kobieca” i wiele, wiele innych artykułów i komentarzy obrazujących życie z perspektywy trudu i znoju codzienności. Nie wzbudzą te bohaterki mojego zachwytu, jednak jestem pełen zrozumienia dla ich czynów, bowiem naznaczenie pochodzenia społecznego nie ułatwiało im startu życiowego i w tamtych czasach prawie niemożliwa była poprawa warunków bytowych i społecznych przez edukację, poza powszechną, przez opiekę zdrowotną czy zmiana środowiska przez oderwanie się od zaszczości wielopokoleniowej niemocy (dziś: wykluczenia) i zamieszkania w lepszych



warunkach z sanitariatami, dostępem do dóbr kultury i przyzwicie opłacanej pracy. Wierzę że, wiele panien z nizin społecznych, to były kobiety przyzwoite, ciężko pracujące, doświadczające głodu i brudu, ale przyzwoite, godne życzliwego i pełnego szacunku słowa.

Ta dygresja nie ma w tej publikacji swojej dokumentacji fotograficznej, jedynie te komentarze z kroniki kryminalnej świadczą o istnieniu kobiet ze sfer niższych, gdyż biedoty nie było stać na fotografa, ale myślę sobie, że wśród dziesiątek sfotografowanych kobiet, zwłaszcza na tych fotografiach zbiorowych są też te, którym udało się wyrwać z ciemnej przeszłości i zrobić karierę urzędniczą, nauczycielską czy u boku męża ułana. Ode mnie, jak to dziś się mówi, pełny szacun dla nich.

Jest jeszcze jedno zdjęcie pięknej młodej kobiety i obok zdjęcia list napisany do bliskich w 1940 roku z więzienia gestapo, w którym czekała na wykonanie wyroku śmierci za działalność konspiracyjną. Zacytuję jedynie fragment tego listu, ale jakże wymowny, chociaż patetyczny: „[...] Za to, że jestem Polką, muszę opuścić ten świat [...] Polki muszą być moralne, dumne i szlachetne... [...] Wczoraj jedenastu mężczyzn i ja dwunasta stanęliśmy w szeregu na podwórku więziennym i potem – wszyscy jesteście wyrokiem sądu skazani na śmierć... [...] Dziś, kiedy ostatni raz patrzę na świat, staje przede mną całe moje życie. Jestem dumna, że mam takich rodziców, że tak mnie wychowali. Bądźcie pewni, że nie splamiłam swej duszy żadnym złym czynem... [...]”. Ten list napisała Aleksandra Kujalowiczówna, piękna, młoda i wykształcona nauczycielka, która w obliczu niemieckiej



agresji podjęła patriotyczny czyn walki z okupantem, zupełnie jak dziewczyny z Powstania Warszawskiego. Szacunek.

Wracam na koniec do książki, jako pysznej publikacji, żeby wyrazić autorom jej idei i opracowania: Magdalenie Wołowskiej – Rusińskiej oraz Krzysztofowi Skłodowskiemu, którzy na ostatniej karcie napisali, że „Książkę tę poświęcamy pamięci wszystkich Suwałczanek” wyrazy uznania za opracowanie tekstów i wybór materiałów, co sprawiło, że otrzymaliśmy publikację niecodzienną, bogatą – na miarę zachowanych archiwaliów – w prawdę faktograficzną i bardzo starannie edytowaną. Doprawdy, otrzymaliśmy z niedocenianych Suwałk produkt piękny i wartościowy, opowiedziany szepem zachwytu. Ja do tego zachwytu, do tego hołdu złożonego Suwałczanom dołączam się w pełni, ba rozprze-strzeniam go na wszystkie wartościowe kobiety naszego kraju i świata, bowiem wierzę, że te ważne wartości człowieka, jak delikatność, poświęcenie i nieobliczalna moc pochodzą od białogłowych.

/jo/

Ilustracje zaczerpnięte z cytowanej książki.

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 INTERECIE – www.nok.art.pl/zycieseniora