



ŻYCIE SENIORA

NA WYŻYNACH

bezpłatnie

Nr 5 (25) maj 2016

Od redakcji

Drodzy Czytelnicy!

Oto jest 25. numer naszej gazety. To zaledwie takie ćwierć czegoś pełnego, taka ćwiartka naszego ambitnego planu zbudowania redakcji gazety z prawdziwego zdarzenia, służącej sprawom seniorów ursynowskich, w której oprócz moich niewielu ukochanych autorów będzie pracował cały sztab redakcyjny, zajmujący się szeroką paletą spraw ważnych i różnych. Dwadzieścia pięć wydań, to dobry moment, aby jeszcze raz gorąco podziękować każdemu, kto choć raz napisał do Życia Seniora. Tak więc, serdecznie dziękuję i liczę na dalszą współpracę, bo wiem że w Waszych głowach kłębi się mnóstwo pomysłów, że lekko dźwierzycie pióro i, co jest najistotniejsze, coś ważnego macie do powiedzenia, do przekazania czytelnikom. Dziękuję także redaktorowi technicznemu za to, że gazeta wygląda estetycznie i trzyma normy wydawnicze, że jest przyjazna w czytaniu.

Nasza gazeta pełni rolę nie tylko publicystyczną – informacyjną, jest nie tylko produktem redaktorskiej roboty, jest nade wszystko efektem ciekawego zajęcia dla umysłu. Niczym grupy zainteresowań artystycznych, w których rozwijają seniorzy swoje talenty plastyczne, aktorskie, mu-

25. wydanie

zyczne czy teatralne, jest Życie Seniora polem do popisu dla talentu literackiego, a to najpiękniejszy z talentów, chociaż najtrudniejszy w realizacji, bo w tym wszystkim chodzi o to, żeby język giętki wyraził to, co pomyśli głowa. I tą myślą naszego wieszczki Juliusza Słowackiego chciałbym ośmielić niespełnionych dotychczas publicystycznie, a mających potencjał twórczy, przyszłych mistrzów pióra do pisania i publikowania w każdym gatunku pisemnej wy-

wiedzi na naszych, ba, waszych łamach.

Życzę wszystkim Czytelnikom interesującej lektury, a sobie, żeby redakcja tętniła życiem i coraz głośniejszym gwarem redaktorów, na których codziennie czekam z nadzieją.

Wycieczka do Polski B

Uczestnicy chórem powiedzieli: wspaniała wycieczka, a zatem, podobała się. A więc, podobało się wszystko, co na tej ekskursji oczy widziały, a to parki, a to pałace, a to muzeum wiejskie.

Moje oczy również, ale moje oczy, niespokojnego ducha, widziały też drugą stronę medalu, że tak powiem. Każdy warszawiak, co najmniej raz w życiu był w Nieborowie i Arkadii, o Łowiczu nie wspomnę. Ja też, w czasach szkolnych z wycieczką musiałem tam obowiązkowo być. W pamięci utrwalił mi się obraz miejsca trochę urokliwego a trochę dzikiego. Po ostatniej wizycie moje wrażenie, to coś takiego, żeby obrazowo powiedzieć: Arkadia to dziewczyna w letniej brudnej sukience, a Nieborów to chłopak w rozchełstanej koszuli i niedopiętym rozporoku. Ale ich ciuchy są markowe. Jak to rozumiem? Ano tak, że prawdziwe zabytki wymagają dorosłej opieki i nakładów finansowych w poprawę ich funkcjonalności a także estetyki otoczenia. Sama marka ich prawnego właściciela (opiekuna), a jest nim Muzeum Narodowe w Warszawie nie gwarantuje, że nie zauważy się szeregu dziadostwa wykonanego, między innymi, za unijne

Rozumiem seniorów

Rozmowa z panem Piotrem Makohinem, zastępcą prezesa zarządu SM „Wyżyny”

Chciałbym zapytać o kilka spraw, które, jak sądzę, dla starszych mieszkańców osiedla „Wyżyny” mają niebagatelne znaczenie w codziennym życiu tej grupy wiekowej, zwanej potocznie 60+?

Proszę pytać bez skrępowania. Bardzo się cieszę, że mam okazję do wypowiedzi na temat seniorów, bowiem jako wiceprezes Zarządu Spółdzielni Mieszkaniowej „Wyżyny” od kilku lat gromadzę doświadczenie w bezpośrednich kontaktach z tą grupą wiekową, do której, zresztą, i ja sam już należę. Chciałem powiedzieć: niestety należę, ale ugryzłem

ciąg dalszy na str. 2

ciąg dalszy na str. 3

Rozumiem seniorów

ciąg dalszy ze str. 1

się w język, bo przecież wkraczanie w wiek wielkiej dojrzałości jest procesem, który nikogo nie omija, trzeba go z godnością przyjąć i zaakceptować. Ważniejszy od cech metrykalnych jest stan ducha, a u mnie z tym jest całkiem dobrze.

Czy odpowiednie służby, dla ratowania życia człowieka, dojadą bez problemu do dowolnego budynku mieszkalnego, który stoi w zasobach naszej spółdzielni?

Na to pytanie odpowiedź może być tylko jedna – oczywiście tak. Powtarzam: oczywiście tak. Nasze wewnętrzne ciągi komunikacyjne (tak zwane drogi pieszo-jezdne) są tak rozwiązane, aby dojazdy do klatek schodowych i innych miejsc, w których przebywamy, były jak najmniej uciążliwe. Ale nie ma róży bez kolców. Niestety sami sobie często dokuczamy zostawiając w beznadziejny sposób nasze samochody pod tak zwanym „samym nosem”, uniemożliwiając przejazd sąsiadowi, nie mówiąc o zwykle większych pojazdach służb ratunkowych.

Czy na naszym osiedlu seniorzy z nieдомогami ruchowymi mają swobodny dostęp do biur zarządu spółdzielni, do sklepów, punktów usługowych itd.?

To jest pewna uciążliwość wynikająca z faktu, że większość budynków powstała w czasach, kiedy przepisy budowlane były mniej restrykcyjne, wówczas spełniały wszystkie normy. Teraz jest czas na poprawianie starych błędów i równania do standardów europejskich, bowiem wymogi dostępności dla osób niepełnosprawnych zdecydowanie wzrosły, wzrosły też koszty takich dostosowań. Spółdzielnia czyni wszystko, na miarę możliwości finansowych, aby wszelkie mankamenty likwidować, od dawna daje się wyraźnie zauważyć poprawę dostępności w naszych zasobach. Biura spółdzielni dostępne są dla każdego mieszkańca z ograniczoną funkcją ruchu. Obniżone



krawężniki przy przejściach, podjazdy i barierki przy sklepach są, poprawa oświetlenia, to są korzystne zmiany dla osób z nieдомогami ruchowymi.

Czy rozumie pan sytuację seniorów w naszym kraju, w naszym mieście, w naszej dzielnicy, w naszym najbliższym otoczeniu?

Wydaje mi się, że rozumiem, im bliżej mojego otoczenia, tym lepiej rozumiem. Sytuacja seniorów w skali kraju czy miasta, to jest sprawa polityków i właściwych organizacji, natomiast w skali dzielnicy i osiedla, no tutaj, to już nic o nas bez nas, czyli zarządców spółdzielni, i bez was, czyli najbardziej zainteresowanymi mieszkańcami. Problemy seniorów, tak mi się wydaje, oscylują wokół spraw rodzinnych, zdrowia, samotności, i domowego budżetu, tu głównie chodzi o koszty leków. Także zauważam problemy z dostosowaniem się niektórych osób do współczesnego świata. Wśród zgłębienia, pośpiechu i nowych technologii, kiedy kondycja i refleks przyhamowały, trudno jest nadążyć za nowinkami i zwiększającym się tempem życia. Dlatego uważam, że wszelkie formy integrowania środowiska senioralnego należy wspierać, tyleż ze zrozumienia problemu, ileż z szacunku dla siwizny i dostojęństwa mądrości życiowej.

Czym nasi seniorzy mogą pochwalić się kolegom z innych osiedli ursynowskich?

Kluby seniora, wycieczki, koncerty, gimnastyka i wykłady prozdrowotne, edukacja językowa, grupy zaintereso-

wań - plastyczna, teatralna, wokalna, wieczorki taneczne. Te hasła, które mi tak na gorąco przyszły do głowy, a i wiele innych dyscyplin kulturalnego życia, kryją w sobie formy aktywnego zagospodarowania wolnego czasu, które mogą uczyć, wszak uczymy się całe życie, i bawić, bo kto może zabronić, każdego mieszkańca – seniora, pod warunkiem, że ten zechce przyjść na te zajęcia lub towarzysko do Natiońskiego Ośrodka Kultury i pełnymi garściami z nich korzystać. Powtarzam jeszcze raz, te zajęcia nie przyjdą do seniora do domu, to senior musi wyjść z domu, wykazać się wolą istnienia w społeczeństwie, bycia jego ważnym intelektualnym elementem, z którego doświadczenia, wiedzy i mądrości mogą korzystać młodsze pokolenia, za darmo i w realnym świecie, natomiast młodzi mogą czegoś nauczyć swoich dziadków, na przykład, jak obsługiwać smartfona. Wracając do pytania uważam, że nasi seniorzy, mieszkańcy osiedla Wyżyny, mają łatwo dostępny, swobodny i różnorodny wybór spośród szerokiej oferty, którą NOK wraz z Urzędem Dzielnicy od kilku lat tworzą i seniorom proponują. i jeszcze jedna rzecz, o której nie należy zapominać. Myślę o gazecie seniorów. To jest ewenement na skalę dzielnicy, to trudne hobby ta publicystyka, dlatego gratuluję dwudziestego piątego wydania gazety i czekam na nowe niezwykle artykuły i felietony. I tym właśnie wypada się chwalić.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiał - Janusz Olczyk

Wycieczka do Polski B

ciąg dalszy ze str. 1

pieniądze. Bardzo przepraszam czytelników za moje uwagi, niech jednak zapisane pozostaną. Hmm... widzę, że moja relacja z wycieczki podąża nie tym, co trzeba tropem, więc skurczę swoją wypowiedź do kilku szybkich refleksji, żeby moim malkontentem nikogo nie zanudzić.

Wysiadamy z autokaru w Nieborowie na niby-parkingu, a tu, co widzimy: zespół parkowo-pałacowy otoczony jest płotem wykonanym ze sztachet nierównych i butwiejących, przytwierdzony jest ten płot do bramy wejściowej, zupełnie gustownej, ale nie licuje on z nią. Dalej w kierunku pałacu jest murek wyznaczający dziedziniec, nieco kruszejący i jakby nierówny, a trzeba powiedzieć, że chodzimy po żwirowanych alejach, które strasznie pylą i pod stopami uwierają, podobnie jest od



Klub Seniora „Wrzos” na wycieczce (fot. jo)

strony parkowej pałacu, gdzie moim zdaniem, ze starego już parku niewiele da się roślinności uratować w ciągu najbliższych lat, ale nowych nasadzeń nie widać, za to ratuje się ugodzone piorunem drzewo, właściwie nie ratuje, tylko ogradza się jakąś budowlaną taśmą,

na 10 metrów w każdą stronę, dostęp do niego i stawia się tabliczkę z ostrzeżeniem. Mimo że to był mój ulubiony w Polsce gatunek, bo to był platan, to mimo wszystko uważam, iż lepiej jest posadzić nowe drzewo a to stwarzające
ciąg dalszy na str. 5



Pałac w Nieborowie (fot. jo)

Krótki tekst optymistyczny

„Życie to są chwile, chwile...
tak ulotne jak motyle”

Słuchając tej pięknej piosenki śpiewanej przez Zenka Martyniuka z zespołem Akcent nasuwa się skojarzenie z faktem przemijania oraz zauważenie piękna natury. A natura jest bezbłędna, piękna, godna podziwu – brak słów. Malarze starają się podążać jej śladem w sposób bardziej lub mniej doskonały, „oszukując” często zmysły odbiorcy.

Jest powiedzenie, że w życiu seniora lata liczy się podwójnie, według mnie

potrójnie albo i więcej – nikt tego nie wie. Dlatego zapamiętałem zdanie naszej koleżanki Krysi z kółka plastycznego w NOK. Na uroczystości przed Wielkanocą powiedziała, że ludzie podążają do szczęśliwych miejsc, ale potrzebni są najpierw inni ludzie, którzy te miejsca stwarzają. Słowa te były skierowane do naszego instruktora pana Krzysia, który stworzył w tym kółku taką atmosferę, że czujemy się tutaj jak w rodzinie. Podobna sytuacja ma miejsce na zajęciach gimnastycznych prowadzonych wspólnie przez panią

Martę. Słyszałem od kilku osób, że nie wyobrażają sobie życia bez tych zajęć, a przecież, aby się zapisać trzeba stanąć w kolejce o 6-tej rano. W ciągu godziny ćwiczeń, która wydaje się trwać kilka minut, cofamy się w latach, zapominamy całkowicie o wszelkich problemach koncentrując się na ćwiczeniach. Dzieje się tak dzięki naszej instruktorce potrafiącej wprowadzić nas w ten wyjątkowy nastrój.

Ludziom 50+ są bardzo potrzebne pozytywne emocje. Każdy z nas ma już za sobą swój bagaż przeżyć i siły też

są mniejsze. Dlatego każdy rodzaj wzmocnienia fizycznego lub psychicznego jest wyjątkowo cenny. Aby wzmocnić stronę psychiczną zachęcam do obejrzenia kilku konferencji prowadzonych przez mojego ulubionego autora ks. prof. Michała Hellera /wystarczy wpisać w Google jego nazwisko/. Jest on fizykiem kwantowym, kosmologiem i filozofem. Konferencje te pokazują w sposób przystępny jak działa wszechświat, ale kładą też duży nacisk na sferę duchową. Zachęcam także do przeczytania jego książki pt. „Usprawiedliwienie Wszechświata”, którą można kupić przez Internet. Książka ta pozwala nie tylko nabrać dystansu do wszelkich trudności, z którymi przyjdzie nam się zmierzyć, ale daje również siły potrzebne do ich pokonania, a przecież wszyscy tych sił potrzebujemy.

Marek K



Narodziny motyla (praca autora)



Pałac w Guzowie (fot. jo)

Wycieczka do Polski B

ciąg dalszy ze str. 3
zagrożenie zwyczajnie usunąć. W pałacu, gdzie najbardziej zaimponowały mi zbiory majoliki i biblioteka, panował taki zaduch, że my, jako druga tego dnia wycieczka, już mieliśmy za mało

tłenu do oddychania, a co mieli następnymi w kolejności, nie wiem. Wyjaśniono mi, że w pałacu okien się nie otwiera, bo to ma wpływ na stan zbiorów. -A dlaczego nie ma bezpiecznego systemu wentylacji? -Bo nie ma pieniędzy- usły-

szalem. Żeby zrobić zdjęcie obiektu, tak, aby w kadrze nie znalazła się tablica informująca o pozyskanych funduszach unijnych, trzeba się nieźle natrudzić, czyli pieniądze jakieś są, tylko czy inwestycja była właściwa. O takich miejscach mówię Polska B.

Z kolei w Arkadii, czyli krainie spokoju i szczęśliwości, najbardziej spokojne i szczęśliwe były łabędzie i pani z ochrony parku w kurtce o dwa numery za dużej, i pani ze sklepiku tuż przy wejściu, bo jakiś obrót w kasie robią wycieczki. Widziałem w Polsce bardziej romantyczne i naturalnie piękniejsze miejsca. Ale to było w Polsce A.

Łowicz jest typowym miastem Polski B, gdzie turystę spotkać jest cudem, a turystę w jego centrum nakarmić jest cudem w cudzie. Łowicz to miasto diecezjalne, co determinuje władzę świecką do roli – tu odwołuję się do wyobraźni czytelnika - i, pomijając zupełnie ciekawe muzeum regionalne i katedrę, niewiele można przychylnego

ciąg dalszy na str. 7



Łabędzie w Arkadii (fot. jo)

Felieton trochę wdzięczny

„Będę pani/panu bardzo wdzięczna/y”

Ile razy w życiu powiedzieliśmy coś takiego? Pewnie tysiące razy, bo to taki sobie utarty, zdawkowy grzecznościowy zwrot. Nie do końca zdawkowy, bo zawiera w sobie obietnicę wielkiej nagrody. Śmieszne? Dziwaczne? No, może trochę...

Wdzięczność. Jak często jesteśmy wdzięczni? Komu? Za co?

- A za co ja, do cholery, mam być wdzięczna/y? Co mi kto takiego znowu dobrego zrobił? Mam coś nadzwyczajnego? Uduje mi się coś? Że niby co takiego mnie cudownego spotyka? A ludzie robią to, za co im płacą i tyle! Po co ja coś takiego mówię? Wiadomo, tak się mówi, żeby było dyplomatycznie, miło, żeby przychylność zyskać.

Czyli wracamy do obietnicy nagrody. Czyjaś wdzięczność może być nagrodą? Czy zależy nam na wdzięczności? Świadomie to może niekoniecznie, przecież traktujemy to słowo zdawkowo, ale podświadomie... Dlaczego mówimy, że będziemy za coś wdzięczni, a nie na przykład, że będziemy się uśmiechać. Uśmiech fajna rzecz - przecież i ułatwia życie, drzwi niemal wszystkie otwiera, praktyczny jest i mnóstwo innych pozytywów posiada. A my obiecujemy, że będziemy wdzięczni...

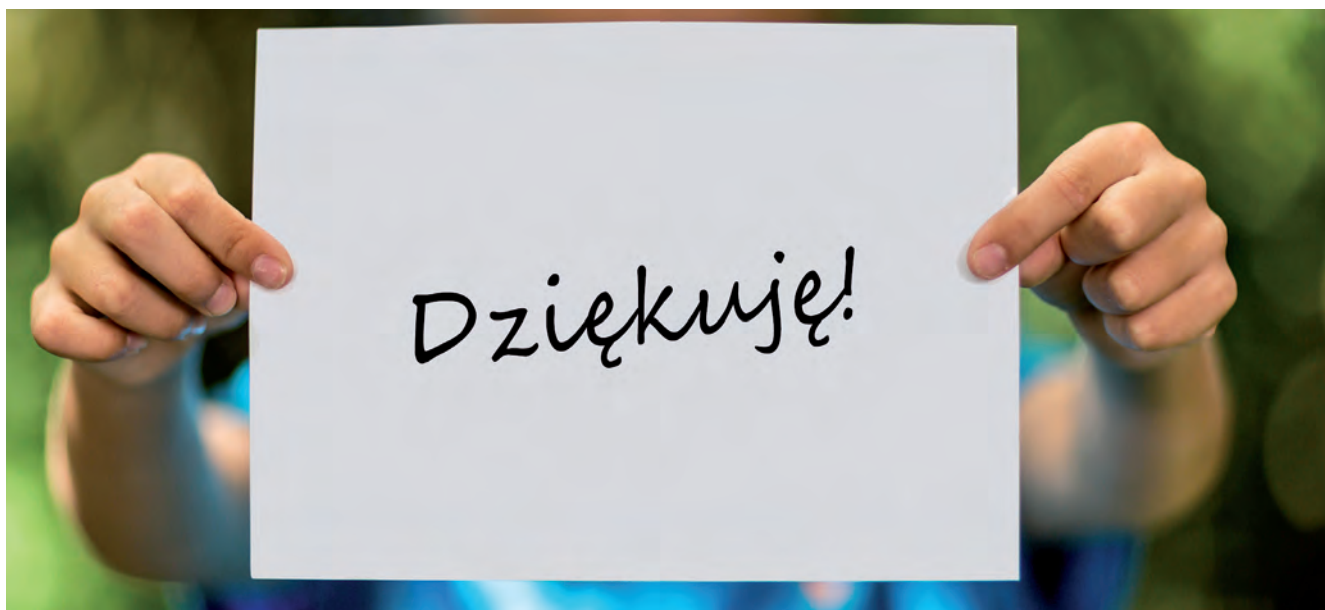
Żyjemy zapędzeni, zaabsorbowani codziennymi sprawami, kłopotami, zakupami, garami, kolejkami do lekarzy, wszelką przyziemnością. Gdzie tu miejsce na jakieś wzniosłe słowa i idee?

Prawdziwa wdzięczność to rodzaj zobowiązania, ale takiego bez zobowiązań. Kiedy jesteśmy wdzięczni, to możemy, ale niekoniecznie musimy się rewanżować, czyli odwdzięczać. Zależy komu i za co jesteśmy wdzięczni... Jeżeli pani Dziunia z jakiegoś urzędu coś nam załatwi, ułatwi, w czymś pomoże, to, oczywiście wręczamy jej bukietek albo czekoladę jako dodatek do uśmiechu i materialny ślad tego, że doceniamy i cenimy sobie jej działania. I ten bukietek czy tabliczka czekolady w zasadzie sprawę załatwiają. Jesteśmy kwita. No, właśnie... nie mamy już zobowiązań, długów wdzięczności. Dług - przykra rzecz i dobrze go nie mieć, dlatego staramy się szybko odwdzięczyć, wyrównać rachunki. I mamy czyste konto, „porządek w księgowości”, wszystko się wyrównało i w ogóle „pero, pero, bilans musi wyjść na zero”. Tak się zastanawiam, jak to jest z tym wyrównywaniem rachunków i długami. W XVI w. Francois Rabelais w swojej książce, a właściwie księdze (dosyć opasłe to tomiska) ukazał postać niejakiego Panurga, który to osobnik dosyć kontrowersyjny miał osobliwy

pogląd na długi i ich rolę w życiu. Otóż twierdził on z całym przekonaniem, że długi są błogosławieństwem, bo umacniają więzi między ludźmi. Zarówno dłużnik, jak i wierzyciel myślą o sobie nawzajem, fakt, że nie zawsze bardzo serdecznie, ale jednak. Naprawdę szczerze życzą sobie nawzajem zdrowia i powodzenia, a czyż to nie pięknie? Dzięki długom, prawil Panurg, ten świat się kręci. Coś w tym jest, przyznacie.

Może warto mieć takie długi?... Może dobrze jest być wdzięcznym?...

Jest taki japoński naukowiec, który poświęcił się badaniom nad krystalizacją cząstek wody. Pan Masaru Emoto zafascynowany przepięknymi kształtami płatków śniegu, poszedł w swych badaniach dużo dalej, a mianowicie zaczął sprawdzać jak i czy warunki zewnętrzne wpływają na tworzenie się kryształów wody. Zaobserwował, że woda „będąca świadkiem” lub „doświadczająca” zjawisk pozytywnych po zamrożeniu tworzyła piękne, regularne formy. Zupełnie inaczej wyglądały kryształy wody „potraktowanej” źle. Brzmi jak bajka o żelaznym wilku, ale to fakt. To, co dobre wpływa na resztę świata pozytywnie, to, co złe - niszcząco. Nie będę się tu wdawać w szczegółowe opisy prac pana Emoto, *ciąg dalszy na str. 9*



Wycieczka do Polski B

ciąg dalszy ze str. 5
powiedzieć. Główny plac miasta, czyli Rynek, otoczony jest wypielęgnowanymi fasadami starych domów, gdzie i ratusz ma swoją siedzibę i wspomniana katedra i muzeum. Rynek jest w Łowiczu miejskim parkingiem płatnym, więc świecącym pustkami, nad którym pochyla się z cokołu sylwetka Papieża, gdyby nie stosowny imienny podpis na tymże cokole, nie domyśliłbym się, że to postać Jana Pawła II. Szkoda gadać, co się w tej Polsce B wyprawia... Gdzie ci dawni Książacy?

Wycieczkę rozpoczęliśmy w Guzowie. Tutejszy pałac jest w fazie renowacji, a że jest w rękach prywatnych, więc mam pewność, że remont powiedzie się zgodnie z wymogami i będzie atrakcją



Ratusz w Łowiczu (fot. jo)

na tym turystycznym pustkowiu. Natomiast zakończenie wycieczki było we

wsi Sromów, gdzie mieści się prywatne muzeum rękodzieła ludowego. Nie wiem, jakie robi na odwiedzających wrażenie, ale myślę, że jest ono tak prymitywne, że Oskar Kolberg miałby dzisiaj o czym pisać. Chciałbym wyrazić uznanie i szacunek właścicielom za ujarzmienie wiejskich demonów zimowych nocy w drewnie i wprawienie ich w ruch, ku ucieście miejskiej gawiedzi. Czy czytelnik domyśla się, jakie to mogą być demony? Moim zdaniem widać je gołym okiem. To muzeum niby jest w Polsce B, a jednak jego twórcy są z Polski A.

Piszę o tych spostrzeżeniach dlatego tylko, że foldery reklamujące te i wiele innych atrakcji, zwanych dziedzictwem narodowym, mogłyby zawierać w opisach otoczenia zabytku nieco więcej prawdy o stanie faktycznym, a jeśli ta prawda jest niewygodna, to lepiej jest coś na miejscu poprawić czy naprawić niż prawdę rozmydlać w tekstach reklamowych. Poza tymi uwagami, innych nie mam. Wycieczka naprawdę była bardzo miła, uczestnicy uśmiechnięci, zadowoleni, ciekawi wiedzy, aż przyjemnie jest dla takich osób coś robić. Organizator, czyli biuro „Parys” wywiązało się ze swoich obowiązków należycie, co personalnie potwierdziła pani Danuta, nasz pilot – przewodnik. Wszystkim za wycieczkę pięknie dziękuję. Aha, pogoda też się spisała na medal.



Wiejskie muzeum w Sromowie (fot. jo)



Wiejskie muzeum w Sromowie (fot. jo)

Krótki tekst częściowo optymistyczny

Otwieram pocztę po kilkudniowej nieobecności i od razu dostaję kopa w psychikę. Jakies banki proponują mi pożyczkę, oczywiście bez żyrantów, 0% - oj, uważaj czytelniku. Jakies atrakcyjne zakupy w cenie tylko 99,99 zł – że to niby „okazja”. Nowi ubezpieczyciele: „Marku, bezpłatne leczenie i ubezpieczenie gdybyś np. stracił dwie nogi”. Miłe, co? Wygrałeś 100 tys. zł – gratulujemy. I podają jakiś link. Radzę nie otwierać. Itp., itd.

Chciałoby się odpisać. „Walcie się, taka wasza mać”. Skrzynka załadowana, nie ma miejsca na listy prywatne. Chciałem się koniecznie wyluzować i posłuchać muzyki. Usiadłem wygodnie, ale po chwili musiałem szybko wstać, aby gonić za reklamą by ją wyłączyć.

Prawo ewolucyjne głosi: „Organizmy, które nie przystosują się do zmieniającego się środowiska giną”. Ja na szczęście i inni 50+ przekazaliśmy już swoje geny, więc nie musimy się przystosowywać, ale możemy chronić się i nie chłonać w siebie tych wszystkich obrzydliwości, które legalnie wlały do naszego świata. To tak jak umiejętność o m i n i e c i a nieczystości z o s t a w i o - nej na mojej ścieżce.

A teraz optymistycznie, aby pozbyć się tych negatywnych wrażeń i wchłaniania „zieleni ujemnej”.

Dziś jest mglisty poranek. Najlepiej pójść do lasu kabackiego, koło górki i zrobić trochę ćwiczeń

gimnastycznych na zainstalowanych przyrządach a potem do jeziora z kaczkami i dalej. Patrząc na kaczki i dwa ptaszki siedzące na płocie pomyślałem kiedyś o fizykach, którzy twierdzą, iż fundamentalnym prawem we wszechświecie jest wzrost entropii. To prawda. Skrajni posuwają się nawet do twierdzenia, że życie zgodnie z tym prawem nie ma prawa istnieć i dlatego jest „ułudą”. Do czego może prowadzić „pycha rozumu”? Chyba do szaleństwa. Ale to szeroki temat – na potężną książkę.

Jednak wbrew temu, co głoszą ci szaleni ludzie, życie i ten piękny świat istnieje i to jest fakt niezaprzeczalny. Wiele lat temu przeczytałem w książce A. Gołubiewa pt. „Listy do przyjaciela” fragment, który pamiętam do dziś. Ilekroć go czytam przechodzi przeze mnie dreszcz emocji. Jest to tekst godny doskonałej medytacji. Przytaczam poniżej: „JEST – to stanowi punkt zaczepienia. I to stanowi przedmiot naszego niepokoju i naszej udręki: chcemy znać prawdę. Tylko prawdę, tylko to, co jest, tylko konkretnie istniejącą rzeczywistość. Nie chcemy baśni, choćby najpiękniejszych, złudzeń,

choćby najbardziej podnoszących nas na duchu, kłamstwa, którym człowiek nie może oddychać.

Chcemy by nasze słowa odpowiadały prawdzie, nasze myśli prawdzie, by nasze czyny były zgodne z prawdą. To jest krzyk duszy dzisiejszego człowieka – bez prawdy zaczynamy się dusić. Niechże będzie prawda najgorsza, najstraszliwsza, najbardziej beznadziejna - byle to była prawda. O nią błagamy jak o chleb, jak o powietrze.” Należy wierzyć, że błaganie to zostanie spełnione, ponieważ otrzymaliśmy obietnicę wg/J8/: „Poznacie prawdę a prawda was wyzwoli”.

Ale czas wrócić na ziemię. Dzisiaj mam zajęcia gimnastyczne w NOK, to mi zdecydowanie pomoże. Poszedłbym jeszcze na lekcję angielskiego /też w NOK/, ale nasza wspaniała nauczycielka pani Klaudia niestety jest chwilowo niedysponowana, aby krótko. Właśnie dzwoni moja komórka. Odbieram. To mój wnuczek Lonio. Na zakończenie mówię do niego naszym językiem: „Kocham cię jak stąd do Śródmieścia”. A on odpowiada: „A ja kocham ciebie dziadku, jak stąd do kosmosu”.

Marek K



Mglisty poranek (praca autora)

Felieton trochę wdzięczny

ciąg dalszy ze str. 6

jak ktoś zechce, to znajdzie to u „wujaszka Google’a”. Powiem tylko, że słowem przyczyniającym się do tworzenia najpiękniejszych kryształów jest **WDZIĘCZNOŚĆ**.

Wydaje się nam, że wdzięcznym się jest wtedy, gdy się coś dostaje i mamy na myśli coś mniej czy bardziej materialnego – prezent, konkretną pomoc, załatwienie czegoś, jednym słowem otrzymanie czegoś, czego nam brakowało, czego potrzebowaliśmy.

A przecież w każdej chwili otrzymujemy coś, czego bardzo potrzebujemy. Czy zastanawiamy się nad tym, że możemy oddychać? Nie, skądże znowu, przecież to oczywiste! No to, zapytajcie chorego na astmę... Naprawdę jest za co być wdzięcznym! Zastanówmy się nad oczywistościami, nad tym, co nam się po prostu „należy”, nad czym się nigdy nie zastanawiamy, bo po prostu jest i już! Powietrze, jak to dobrze, że mam czym oddychać. Dzięki temu żyję.

Woda, jak to dobrze, że jest i że mam do niej dostęp; mogę pić, mogę się umyć, niby nic wielkiego, ale jak strasznym cierpieniem jest pragnienie, wystarczy przypomnieć sobie karę, na jaką został skazany mityczny Tantal. Bez wody nie da się żyć.

Dach nad głową. Posiadanie swojego domu, choćby najskromniejszego, miejsca, do którego można wrócić, gdzie można się schronić to coś, czego nie można nie docenić.

Jedzenie. Kto z nas doświadczył prawdziwego głodu? Sytuacji, kiedy naprawdę nie ma co jeść, nie takiej, kiedy nie ma tego, co smakuje, ale kiedy nie ma NIC, tylko mdłości aż do bólu?

Pieniądze. Ciągłe narzekamy na ich brak. Pewnie, że płace, a szczególnie emerytury są na ogół skromniutkie, ale są! Jest za co kupić te najpotrzebniejsze rzeczy. Urlopu na Karaibach raczej nie spędzimy, ale...

Życie. Czasem narzekamy, co to za życie! Inni to pożyją, a ja!! Może i ono cudowne i nadzwyczaj szczęśliwe nie jest, ale jest i jest moje. Żyję, oddycham, czuję, patrzę i widzę, słyszę.

Wiosna, świeża zieleń, kwitnące drzewa, zapach, jaki można poczuć tylko o tej porze roku, po prostu cud i ja to widzę, jestem w tym, czyż to nie powód do wdzięczności?

Komu mamy być wdzięczni? Zależy od naszych przekonań – Bogu, Naturze, Losowi, Życiu, Kosmosowi, Najwyższej Energii... wszystko jedno, ważne, żeby być wdzięcznym, tak naprawdę wdzięcznym. Teraz jest późny wieczór, siedzę przed komputerem, słucham sobie mojego uwielbianego Leonarda Cohena i piszę, a po obrzeżach myśli snują mi się obrazy dzisiejszego dnia;



spacer w Lesie Kabackim, jasnozielone liście, pączki konwalii, oślepiające błyski słońca spomiędzy gałęzi drzew i taka lekkość i radość, że aż się sam do siebie, człowieku uśmiechasz. Jak można nie być wdzięcznym za takie cuda? Śpiew ptaków, ruda kita wiewiórki, pył na dróźce pomiędzy polami, wężące psy, kolorowy tłumek przy budce z lodami, deszcz, burza, odgłos grzmotów, świeży, ozonowy zapach powietrza...

Wieczorem, tuż przed zaśnięciem warto przypomnieć sobie mijający dzień i podziękować za wszystko, co przeżyliśmy, za to, co się udało, poszczęściło, za to, co jeszcze trzeba będzie poprawić, za smak zjedzonej na obiad zupy, za widok za oknem, za miękkość poduszki pod głową, za to,

że być może pokonaliśmy właśnie dzisiaj jakąś swoją słabość i mamy z czego być dumni, za każdą najmniejszą i pozornie nieważną rzecz. Życie składa się właśnie z takich drobiazgów, to one nadają mu sens i smak, utrzymują w równowadze.

A co z tym, co nas spotkało złego? A co z przeżyтыми tragediami, żałobą, stratą, ciosami, po których już traciłmy siły i chęć do życia? Za to też! Może nawet jeszcze bardziej, bo to były nasze najtrudniejsze, ale najbardziej wartościowe lekcje, nasze zwycięstwa, dowody naszej siły, mocy, mądrości. Za to, co najboleśniej też bądźmy wdzięczni, bo nas ukształtowało i sprawiło, że jesteśmy tym, kim jesteśmy. Bywa, że zdarzenie, które wydawało się najgorszym z możliwych, z perspektywy czasu okazało się najlepszym, co nas spotkało... Żeby wyzdrowieć trzeba czasem przecierpieć okrutny ból.

A co z naszymi wadami? Pewnie, że tak! Dziękujmy za to, że je mamy, bo to znaczy, że jesteśmy prawdziwi, autentyczni, (że nie okłamujemy sami siebie), że mamy przed sobą cele – doskonalenie się. Jak to dobrze, że jestem trochę leniwa – mogę sobie beczynnienie posiedzieć i poobserwować jak zmieniają się kształty chmur na niebie,

czyż to nie cudowne? Nie robiłabym tego, gdyby nie moje lenistwo, prawda? Wady bywają fajne.

Mądrzy ludzie mówią, że to, czemu poświęca się uwagę, wzrasta i staje się silniejsze. Jak mamy negatywne myśli, to i świat wokół staje się nieprzyjazny i smutny. Co zasiejesz, to zbierzesz... Wdzięcznym się jest za dobre rzeczy, więc jeżeli skupimy się na tym, co dobre, będziemy o tym myśleć i za to szczerze dziękować, to tego dobra będzie wokół i w nas coraz więcej. Słońce będzie świecić nawet w pochmurne dni.

Jestem Wam bardzo wdzięczna, że czytacie moje felietony i że pozwalacie mi dzielić się z Wami moimi przemysleniami.

Kryśia

Pozytywny wpływ słońca na psychikę człowieka

Wszyscy wiemy, że Słońce to gwiazda, bez której życie na Ziemi nie byłoby możliwe. Codziennie jesteśmy poddawani promieniowaniu słonecznemu. Ma ono zarówno pozytywny jak i negatywny wpływ. Zależy tylko od nas czy potrafimy z niego korzystać i w jaki sposób będziemy to robić.

Nadmierne promieniowanie ultrafioletowe (UV) prowadzi do przyspieszonego procesu starzenia się skóry, degeneracji włókien kolagenowych i elastyny, co skutkuje obniżeniem elastyczności i powstawaniu zmarszczek. Ponadto, słońce powoduje zmniejszenie się w skórze ilości witaminy C, która jest przeciwutleniaczem. Promieniowanie ultrafioletowe stymuluje wytwarzanie się wolnych rodników, które wywołują zmiany w DNA, a to z kolei doprowa-

dzia do powstawania nowotworów. Na słońcu nie powinny przebywać zbyt długo osoby z nadczynnością tarczycy, chorujące na płuca i nowotwory. Ze Słońcem jesteśmy ściśle związani i odczuwamy jego aktywność poprzez stan naszego samopoczucia. Kiedy na Słońcu trwa burza magnetyczna, w stronę Ziemi w przestrzeń kosmiczną wyrzucana jest plazma (elektronów, protonów i atomów helu), która w krótkim czasie dociera do nas, przekraczając otaczającą nas atmosferę. Wtedy na Ziemi następuje zmiana ciśnienia, porywiste wiatry, zorza. Odczuwają to

szczególnie ludzie wrażliwi na zmiany pola magnetycznego, w postaci pogorszenia samopoczucia fizycznego, a także psychicznego. Zaczynamy mieć dolegliwości ze strony układu krążenia i serca, bóle głowy. Miewamy skłonności do depresji. Zmieniająca się z dnia na dzień pogoda powoduje u człowieka zmiany nastroju, zaburzenia w koncentracji, uczucie zmęczenia i trudności w myśleniu. Odczuwamy niechęć do

zani i odczuwamy jego aktywność poprzez stan naszego samopoczucia. W to, że życie na Ziemi zależy od Słońca wierzyli już ludzie przed tysiącami lat. Są dowody na jego kult w każdej niemal kulturze. Modlono się do Bogów Słońca i składano mu ofiary, by ratował ludzi przed zagładami w postaci chorób, powodzi, suszy, wybuchu wulkanów. Czyniono te rytuały poprzez kapłanów, astrologów, których wiedza



na temat praw natury była bardzo duża. Obecnie mamy naukę o nazwie heliobiologia, która zajmuje się wpływem cykli słonecznych na życie na Ziemi. Twórcą tej nauki jest biofizyk Aleksander Czyżewski. Jego zdaniem aktywność Słońca ma wpływ na nasze zdrowie, choroby, życie rodzinne a nawet życie polityczne (spokojne lub burzliwe posiedzenia parlamentów w róż-

nych krajach). Naukowcy udowodnili również, że aktywność Słońca wpływa także na skład krwi (leukocytów i limfocytów) odpowiadających za naszą odporność, a także kwasowość żołądka. Dowiedziono, że Słońce to gwiazda, która daje nam życie na Ziemi. Wraz z jej promieniami organizm ludzki jest w stanie wyprodukować witaminę D i jest niezbędna do przyswajania przez nasz organizm wapnia i fosforu. Witamina D jest potrzebna do budowy naszych kości. Zapobiega powstawaniu krzywiczy, osteoporozy, zwiększa siłę naszych mięśni oraz ma wpływ na

rannego wstawania, zmęczenie, uczucie napięcia, złość i gniew bez powodu. Celowo zaczęłam od negatywnego wpływu Słońca na nasze zdrowie, aby w dalszej części artykułu móc rozkoszować się już tylko samymi pozytywnymi.

Kiedy budzimy się rano i na błękitnie nieba świeci słońce, już od tej chwili jesteśmy pozytywnie nastawieni do całego świata. Z energią zabieramy się do czekających nas obowiązków, pełni zapału. Jesteśmy bardziej spokojni i życzliwiej nastawieni do otoczenia. Ze Słońcem jesteśmy, zatem, ściśle zwią-

nych krajach). Naukowcy udowodnili również, że aktywność Słońca wpływa także na skład krwi (leukocytów i limfocytów) odpowiadających za naszą odporność, a także kwasowość żołądka. Dowiedziono, że Słońce to gwiazda, która daje nam życie na Ziemi. Wraz z jej promieniami organizm ludzki jest w stanie wyprodukować witaminę D i jest niezbędna do przyswajania przez nasz organizm wapnia i fosforu. Witamina D jest potrzebna do budowy naszych kości. Zapobiega powstawaniu krzywiczy, osteoporozy, zwiększa siłę naszych mięśni oraz ma wpływ na

przemianę materii. Niektórzy naukowcy twierdzą, że niedobór witaminy D jest przyczyną coraz częściej występującej otyłości. Ludzie przemieszczając się samochodami, coraz więcej czasu spędzając w biurach czy przed telewizorami, rzadziej spacerują, powodując tym samym niedobory witaminy D w swoich organizmach. W czasie zimy, kiedy słońce rzadziej odwiedza Ziemię i słabiej grzeje, stajemy się „niedźwiedziami”, które najchętniej przespałyby całą zimę. Z domu wychodzimy z rozsądku lub z konieczności. Pod koniec zimy, prawie każdy ma obniżone libido i z utęsknieniem wypatruje słońca oraz pierwszych oznak wiosny. Kiedy ta wreszcie nadejdzie, chętnie wystawiamy się na działanie tego życiodajnego źródła ciepła. Człowiekowi staje się weselej na sercu i jego samopoczucie staje się lepsze. Przyroda budzi się do życia, ptaki zaczynają śpiewać i wic gniazda. Cały świat budzi się do życia. Do zalet korzystania ze słońca nie należy tylko wytwarzanie przez nasz organizm witaminy D. Słońce wzmacnia odporność organizmu i przemianę materii. Ma wpływ na funkcjonowanie układu nerwowego (zapobiega depresji), wpływa na układ krążenia i normalizuje ciśnienie krwi. Łagodzi choroby skóry, takie jak łuszczyca, atopowe zapalenie, trądzik. Działa łagodząco przy bólach stawów. Promieniowanie słońca wpływa też na wydzielanie przez gruczoły mózgu hormonów (melatoniny i serotoniny), odpowiadających za nasz nastrój, rytm biologiczny, sen i apetyt. Jak zatem widać, trudno nie doceniać pozytywnego wpływu słońca na nasz organizm. Moja rada dla Państwa: korzystajcie ze słońca najwięcej jak się da, nie zapominając jednak przy tym, że zła ekspozycja na słońce może także nam zaszkodzić. Na działanie promieni słonecznych najlepiej poddawać się rano do godziny 11 i po południu od godziny 16, albowiem wtedy szkodliwe oddziaływanie na naszą skórę jest mniej intensywne. Dobrze jest używać kremów z filtrem UVA i UVB, które chronią dodatkowo skórę przed wysuszeniem, większymi zmarszczkami i nowotworami skóry. Chronimy nasze



oczy nosząc okulary przeciwsłoneczne. Osoby, przyjmujące niektóre antybiotyki, leki uspakajające, antykoncepcyjne, lub zioła (dziurawiec) a także chorujące na cukrzycę, nadciśnienie, żylaki, mające opryszczkę albo jasną karnację skóry, powinny rozsądnie dawkować kąpiele słoneczne, by nie ulec poparzeniu. Pamiętajmy również o udarze słonecznym, który występuje na skutek nadmiernego przegrzania naszego ciała i utraty płynów w organizmie. Zatem korzystając z kąpiele

słonecznych miejmy świadomość, że w naszym interesie jest zabezpieczenie się przed negatywnymi skutkami silnego promieniowania, chroniąc głowę i kark przed przegrzaniem. Uzupełniamy utracone płyny spożywając większą ilość napojów i owoców. Pamiętajmy, że promienie słoneczne znajdują nas także na ławeczce w parku a nie tylko w rozgrzanym miejscu na plaży.

Życzę miłych doznań podczas odpoczynku w nadchodzących letnich, słonecznych dniach.
W.K.

XXV

Jak ten czas leci, prawda? Dopiero co, wydawałoby się, ukazał się pierwszy numer „Życia seniora”, a tu, proszę okrągłe 25! Sporo – przecież to miesięcznik. Dwa lata. Kawał życia, nie ma co!

Parę dni temu Pan Janusz zabrał nas na fantastyczną wycieczkę: Guzów, Nieborów, Arkadia, Łowicz i Sromów. Pewnie wszyscy doskonale znają znaczną część tej trasy, ale mało kto był w Sromowie. Taka sobie wieś niedaleko Łowicza, tyle, że dosyć niezwykłych ma mieszkańców, a konkretnie jedną rodzinę. Rodzina Brzozowskich przykładnie pracuje w gospodarstwie. A w wolnym czasie, zimą, kiedy pracy mniej wszyscy są bardzo zajęci realizowaniem swoich pasji. Rzeźbią, malują, rysują, robią wycinanki i przepiękne „pajaki”. Co jeszcze bardziej niezwykłe, to, że zyski inwestują w prywatne muzeum rzeźby i twórczości ludowej. Nie jestem szczególnie miłośniczką folkloru, ale

oczarowało mnie i wręcz oszołomiło to, co zobaczyłam i usłyszałam. Trzeba mieć niezwykłą wolę, pasję i wiarę w to, co się robi. Cztery budynki pełne eksponatów - to naprawdę robi wrażenie.

Gdzieś przeczytałam, że jak naprawdę chcesz i wierzysz w to, co chcesz zrobić czy osiągnąć, to cały Wszechświat ci sprzyja. Coś w tym jest, jak widać...

Właściwie wszystko, co jest wartościowe rodzi się z pasji, zaangażowania i wiary.

Nasze „Życie Seniora” i „Wrzos” są właśnie z pasji i wiary. Należy jeszcze wspomnieć, że do pasji i wiary trzeba dodać talent, umiejętności, determinację i konsekwencję.

I to by była taka króciutka charakterystyka naszego Redaktora Naczelnego i Animatora działań wszelkich.

Jestem naprawdę dumna i wdzięczna, że mogę w tym dziele uczestniczyć.

Krystyna Pokulniewicz-Szmańda

O zalewaniu robaka, czyli jak przestałem pić cz. 1

Osobom darzącym mnie odrobiną sympatii, a pragnącym zaspokoić ciekawość dotyczącą mojego stanu zdrowia, pragnę przekazać następujące opowiadanie: Być może to nie będzie na początku zapowiadało się interesująco, ale proszę o trochę cierpliwości:

Nie mając pomysłu na wywołanie emocji będących motorem twórczości, poczułem się skazany na jałową egzystencję. Jednym z pomysłów na modus vivendi z intelektualnej jałowości wydawało mi się uprawianie sportu, ale jak przystało na emeryta, niezbyt forsowne. Będąc facetem z gruntu konkretnym i nie mającym talentu do fantazjowania, instynktownie przeczuwałem, że brakuje mi emocjonalnego stosunku do otaczających mnie zdarzeń, które potrafiłyby pobudzić moją twórczość; a zatem dostatecznie silnych wrażeń, które zainspirowałyby mnie do napisania czegośkolwiek. Odnosiłem wrażenie, (o Santa simplicitas!) że nareszcie staliśmy się społeczeństwem wolnym od bolszewickich zależności i wciągnięty w nurt przemian, zacząłem pasjonować się polityką. Ale jako profesjonalista, podjąłem studia w zakresie socjologii społeczeństw, pragnąc precyzyjnie wyjaśnić mechanizmy, jakimi kierują się ludzie w momentach przemian oraz w celu uniknięcia zbrodni wobec ludzkości popełnionych podczas Rewolucji Październikowej. Sięgnąłem do różnych źródeł i różnych autorów, od pravicowo-narodowych (Ziemkiewicz, Wierzbicki, Sakiewicz, ówczesny naczelny Gazety Polskiej, którzy stali się dla mnie sygnałem ostrzegawczym), przez publicystów

tw. mainstreamowych, jak ich pogardliwie określa Kaczyński oraz znanych profesorów socjologii, (nie będę ich tu wymieniał). Kiedyś w przeszłości oburzyłem się, gdy jeden z moich przyjaciół stwierdził, że celem opozycji politycznej jest dążenie do przejścia władzy. Stanowiło to cios w moje oparte na wychowaniu międzywojennym i wojennym naiwno-patriotyczne poglądy. Rozszyfrowanie mechanizmów psychologiczno-społecznych, jakimi są kierowani znajdujący się aktualnie u władzy politycy i osoby od nich zależne, a w konsekwencji zrozumienie, że mechanizmem, jakim kierują się nasi



„przywódcy” nie jest przyzwoitość, ale partykularne interesy, pazerność na władzę i naturalna skłonność do intrygantstwa, miało nastąpić zdecydowanie szybciej niż się obawiałem, poczułem się wówczas oszukany i nabrałem obrzydzenia do polityki i polityków. Nie oznacza to, że straciłem zainteresowanie do zagadnienia, ponieważ klóciłoby się to z moją naturą badacza. Postanowiłem natomiast rozszyfrować mechanizmy, jakimi kierują się politycy w kraju i na świecie. Jednym

słowem, po raz kolejny znalazłem się w obszarze intelektualnej niemocy. czyli tak zwanym dole. Paradoksalnie, będąc pragmatykiem pokładałem nadzieję w uczciwości prawników, zarówno, co do zasad, jak i poglądów. W podsumowaniu, kolokwialnie stwierdzając: „Wysłem na głupa”. Pocieszając się, podświadomie oceniałem, że nie jestem grafomanem i przy najbliższej nadarżającej się okazji spróbuję się odegrać. Jeśli będzie tylko potrzebna inspiracja. Aż tu rzeczywistość jak na dłoni podała mi okazję, chociaż nie na tematy społeczno - polityczne... Ale do rzeczy:

Gdy pod koniec sezonu letniego 2011 czując, że jest to „ostatni gwizdek” do osiągnięcia sukcesu w sporcie emerytów, i zdobycia przynajmniej punktowanego miejsca, postanowiłem solidnie potrenować i wykorzystać sportowo jesień 60-paroletniego „staruszka”. Podczas systematycznych treningów kolarskich i pływackich, zauważyłem postępujący spadek formy fizycznej. Co jest do cholery?! Przetrenowanie? Niemożliwe, a więc przyczyna leży gdzie indziej. Starość u diabła, ale dlaczego

tak szybko? Zaniepokojony postępującym spadkiem formy, udałem się do lekarza pierwszego kontaktu. Ten zbadał mnie wyjątkowo starannie i wypisał skierowanie do neurologa. Nie będę opisywał, jakimi sposobami przyspieszyłem miejsce w kolejce, ale na pewno dzięki znajomościom i pomocy mojej żony. W rezultacie znalazłem się w gabinecie lekarza neurologa, w przychodni Instytutu Psychiatrii i Neurologii. (c.d.n.)

Zbyszek Kubik