



bezpłatnie

# ŻYCIE SENIORA NA WYŻYNACH

Nr 7 (27) wrzesień 2016

## Od redakcji

Redakcja pozyskała nową autorkę, aktywną babcie, która nie wie, co to nuda, a która w cyklicznych felietonach pt. „Zabawy z igłą” będzie opowiadała o praktycznym wykorzystaniu umiejętności krawieckich na polu taniego przeniesienia czegoś zalegającego w szafie w coś użytecznego. Ten cykl oraz drugi pn. „Spod pokrywki” są zacznym poradnikowym działem w naszej redakcji. Zapraszam, więc, do żywego reagowania, dzielenia się pożytecznymi umiejętnościami i przepisami na coś smacznego. Poza tym, wszystko po staremu w naszej gazecie.

Wakacje poszły się bując - mówią uczniowie, a ja dodam, że upał we wrześniu może być koszmarem, zwłaszcza dla seniorów, bo dla uczniów, zapewne było w porządku - tak mówią - ich wszechobecne gorąco nie męczy. Kiedyż to było, gdy w letnie dni spało się pod gołym niebem, i wtedy wy-

dawało się, że tak będzie zawsze, bo się nie wiedziało, nie dopuszczało się myśli, że dojrzałość nadejdzie, że wszystko się w człowieku pozmienia i w czasie upałów trzeba będzie chodzić w czapeczce i chować się w cieniu.

Skoro mnie Państwo namówiliście i daliście mi poparcie, jako kandydatowi do Ursynowskiej Rady Seniorów, to informuję, że odpowiednie dokumenty złożyłem w Urzędzie Dzielnicy i teraz oczekujemy na głosowanie na kandydatów na członków Rady, które - niestety - wydaje mi się trochę skomplikowane dla seniorów, ale jak przyjdzie pora, to będę informował, kiedy i jak to zrobić.

Przypominam jeszcze o istnieniu w NOK Punktu Cyfrowego Wsparcia Seniora, w którym można zasięgnąć porady i rozwiązać problem dotyczący obsługi komputera, laptopa, telefonu itd., po uprzednim telefonicznym umówieniu się z bardzo miłym konsultantem - telefon nr 576 179 148 czynny w poniedziałki, w godzinach 9.00-15.00. Jeśli trzeba, to pomogę się umówić.

/joi/

## Jak poprawić swoją odporność przed zimą?

**Dzień staje się coraz krótszy, słońce słabiej grzeje, natomiast sady i ogrody obfitują w drogie dla naszego zdrowia produkty. To zboża, owoce i warzywa są drogie, ale naturalnym darem natury.**

Żadna sztucznie wyprodukowana witamina, czy minerał nie zostaną przez nasz organizm tak skutecznie wykorzystane jak te, znajdujące się w naturalnym pokarmie. Wiadomo, że łatwiej jest nam połączyć tabletkę, niż przygotować smaczną zupę, sałatkę lub surówkę. Jednak tu należałoby się

zastanowić, co nam bardziej służy? Będąc seniorem mamy dużo czasu. Nie musimy się już spieszyć do pracy, a naszą przyjemnością powinno stać się dbanie o własne zdrowie i miłe spędzanie czasu wśród zyczących ludzi. Nasz organizm w zależności od warunków atmosferycznych, ciśnienia, temperatury i ilości słońca zmienia swoje zapotrzebowanie i parametry fizjologiczne. Nie istnieją żadne cudowne środki, żeby cieszyć się zdrowiem. Potrzebny do tego jest zdrowy rozsądek i regularny tryb życia. Dużo ruchu na świeżym

powietrzu i zrównoważone odżywianie. Obecna pora roku sprzyja, żeby zadbać o naszą odporność zanim przyjdą szare, deszczowe i chłodne dni bez słońca,

kiedy będziemy narażeni na infekcje (wirusowe i bakteryjne).

Właśnie teraz jest pora na zmagazynowanie w naszym organizmie jak największej ilości naturalnych składników mineralnych i witamin, które ochronią nas przed chorobami w czasie zimy lub pomogą szybciej i łatwiej przetrwać chorobę. Poprzez nasze działania możemy wzmocnić naszą odporność. Polega ona na profilaktyce (dieta, sen), stymulacji układu odpornościowego (ruch, masaże), unikaniu szkodliwych substancji (użytki, słodycze), zanieczyszczonego powietrza, chemicznych substancji w przetworzonej żywności (sztucznych aromatów, polepszaczy smaku, glutamianu sodu, konserwantów). A co, jeśli już dopadnie nas infekcja? Starajmy się stosować naturalne metody leczenia przez stosowanie ziół, olejków eterycznych, inhalacji, naturalnych przypraw. Zawarte w owocach i warzywach substancje (witaminy, minerały, polifenole)

*ciąg dalszy na str. 3*



# Felieton trochę nie wiadomo o czym

**Lato jest cudowne zawsze, wszędzie i pod każdym względem. Przede wszystkim w lecie jest ciepło, a nawet jak jest chłodno, to nie jest zimno. No, chyba, żeby się jakaś anomalia pogodowa przytrafiła... Ale dlaczego miałyby się przytrafiać? W lecie jest kolorowo. W lecie wszystko dojrzewa i rozkwita.**

Jest pięknie. Lato to czas wakacji. Dla nas, mieszczuchów nie ma to jak wakacje! Na przykład moje tegoroczne w Nałęczowie oczywiście, bo gdzieżby? Wydawało mi się, że po tylu pobytach wszystko już widziałam, wszędzie byłam, każdą dróżkę przedeptałam. Tak mi się właśnie wydawało, a tu, proszę – niespodzianka. Skreśliłam w uliczkę, którą zawsze, nie wiadomo czemu, omijałam i

odkryłam przepiękne miejsce. Uliczka, a właściwie droga prowadząca przez coś w rodzaju lasu czy raczej podmokłe zarośla zawiadła mnie nad stawy. Potem się dowiedziałam, że kiedyś były to stawy hodowlane, a teraz to jest miejsce dla wędkarzy oraz osób, które tak jak ja, lubią posiedzieć w ciszy i pozachwycać się pięknem natury i mieć święty spokój. Chyba właśnie ze względu na ten święty spokój tak lubię Nałęczów. Nad stawem jest porządnym, duży pomost dla wędkarzy, wiata, a pod nią stół i ławki, miejsce na ognisko – kultura pełna. Siedzisz sobie człowieku, słońko grzeje i opala, a tu witamina D3 ci się w organizmie syntetyzuje oddalając widmo

osteoporozy, wietrzyk leciutki wieje, pachnie woda, wilgotna ziemia i tylko od czasu do czasu ryba wyskoczy, owada chwyci i tylko kręgi się po wodzie rozchodzą... I tak patrzysz, człowieku, na te rozchodzące się kręgi i myśli różne ci do głowy przychodzą, i refleksje snujesz, niektóre całkiem nawet do rzeczne i niegłupie. Albo i nie snujesz, boś rozleniwiony w tym słońcu i ciszy i po prostu trwasz w tym spokoju i w terażniejszości. Jesteś dokład-



nie tu i teraz, i nie zdając sobie z tego sprawy... medytujesz... I to jest to, co najcenniejsze, ten wewnętrzny spokój, wyciszenie i stan pogodzenia z samym sobą. Aż chciałoby się powtórzyć za poetą „trwaj chwilo, o chwilo jesteś piękna” (dla porządku przypomnę, że to z „Fausta” Goethego).

W Nałęczowie nie tylko się medytuje na pomoście nad stawem, ale się uczestniczy w różnych wydarzeniach wielce, nieraz kulturalnych. W tym roku po raz dwunasty odbyła się „Sierpniówka Nałęczowska” czyli tygodniowy plener malarski. I nie byle kto w tym roku raczył zjechać do Nałęczowa, bo to i Leszek Sobocki i prof.

Barbara Szubińska z warszawskiej ASP i artysta wszechstronny Jan Kanty Pawluśkiewicz, że o innych niemniej zasłużonych i utalentowanych, nie wspomnę. Żartów, proszę Państwa, nie ma! Same tuzy! No i wernisaż poplenerowy. Szkoda tylko, że ci najgłośniejsi pokazali swoje starsze (nawet bardzo!...) prace. Młodszy i mniej utytułowany rzeczywiście na plenerze popracowali i tworzyli; niektóre prace naprawdę bardzo mi się spodobały. Jeszcze w czasie trwania pleneru, dwa dni przed wernisażem artysty oraz organizatorzy zaprosili chętnych i zainteresowanych na spotkanie, którego tematem było „Czy sztuka jest nam potrzebna”. Temat zaiste nadzwyczaj-

nie ciekawy, odkrywczy i świeży, ale w końcu chodziło o to, że można było pooddychać tym samym powietrzem, co Wielcy. Artystów było 10, 1 marszand bardzo elokwentny, 1 dyrektor od kultury i 6 osób publiczności. Właściwie, to wszelka rozmowa na zadany temat jawiła się raczej niekonieczna, a nawet może niestosowna. Sami twórcy to stwierdzili zaraz po wygłoszeniu mów wstępnych i prezentacji. Niewesołe to, ale tak jakoś wyszło, że sztuka wysoka społeczeństwu szczególnie potrzebna nie jest. Natomiast sztuka, którą można się ponapawać oglądając stragany w Parku Zdrojowym, czy

*ciąg dalszy na str. 4*

# Jak poprawić swoją odporność przed zimą?

*ciąg dalszy ze str. 1*  
nole) posiadają antyutleniacze, które pomogą naszym komórkom chronić je przed wolnymi rodnikami. Antyutleniacze powodują naprawę komórek organizmu i ich regenerację, znajdują się one głównie w owocach i warzywach. Sama przyroda zadbała o to, by człowiek otrzymał najlepsze źródło energii i ochrony w postaci naturalnej. Tylko witamina D, powstaje w skórze pod wpływem promieni słonecznych. Pozostałe witaminy, białka i minerały dostarczamy z pożywieniem. Nasz organizm nie może bez nich funkcjonować gdyż uczestniczą one we wszystkich zachodzących przemianach. Mamy witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A,D,E,K), które pełnią funkcje regulujące i mogą być kumulowane przez organizm a ich przyswajanie zależy od obecności tłuszczu w pożywieniu i prawidłowego wchłaniania. Nie są one wydalane z moczem, a ich nadmierne spożycie może być niebezpieczne dla organizmu, natomiast witaminy rozpuszczalne w wodzie (C, biotyna, kwas pantotenowy, foliowy, wszystkie witaminy z grupy B (B1, B2,B6,B12), PP mają związek z procesami metabolicznymi zachodzącymi w tkankach i działają jak koenzymy. Ulegają one zniszczeniu lub uszkodzeniu pod wpływem wysokiej temperatury, światła czy tlenu.

Także minerały dzielą się na makro i mikroelementy. Np. makroelementy to między innymi wapń, magnez, potas, sód chlor, fosfor, azot, siarka.

Do mikroelementów zaliczamy np.: żelazo, miedź, mangan, cynk, bor, fluor, jod, chrom, selen. Żaden z nich nie jest produkowany przez nasz organizm, ale jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania. Dlatego musimy dostarczać te składniki wraz z pożywieniem, albowiem w nich tkwi źródło naszego zdrowia.

Nie bez znaczenia jest zabarwienie produktów. Ich barwa świadczy o zawartości beta-karotenu, który razem z witaminą C i E należą do grupy związków przeciw-utleniających (antyutleniaczy) zwalczających wolne rodniki. Nadmiernej produkcji wolnych rodników sprzyja stres, zanieczyszczone środowisko, niezdrowa, sztucznie przetworzona żywność (obfitująca w chemiczne środki konserwujące i poprawiające smak), alkohol, dym papierosowy i promieniowanie słoneczne.

Im intensywniejszy kolor owoców i warzyw tym więcej w nich korzystnych substancji broniących nasz organizm. Warzywa i owoce podzielono, zatem, na 5 grup, według ich właściwości kolorystycznych.

Najbardziej cenione za swą „wojowniczość” są produkty w kolorze czerwonym. Są to burak, pomidor, jabłko, czereśnia, truskawka. Zawierają one antocyjany (barwniki rozpuszczalne w wodzie) oraz potas, co korzystnie wpływa na pracę serca, chroni przed szybkim starzeniem i chorobami nowotworowymi.

Barwa żółto-pomarańczowa, to: marchew, banan, pomarańcza, more-

la, brzoskwinia. Zawierają one beta-karoten, witaminę A, potas. Biorą one aktywny udział w regulacji gospodarką wodną w organizmie, zapobiegają obrzękom, korzystnie wpływają na wzrok.

Produkty zielone mają działanie oczyszczające nasz organizm z toksyn oraz wzmacniają naczynia krwionośne. Zawierają one witaminę C i kwas foliowy. Zaliczamy do nich między innymi szpinak, sałatę, brukselkę, natkę pietruszki, rzeżuchę, kiwi, kapusta.

Kolor czarny (fioletowy) stanowią owoce i warzywa zawierające polifenole oraz witaminę C. Wpływają one na koncentrację, zapobiegają starzeniu się skóry. Są to: aronia, bakłażan, porzeczki, ciemne winogrona, rodzyunki.

Do białych warzyw należy zaliczyć: cebulę, czosnek, por. Zawierają one naturalne antybiotyki o działaniu antybakteryjnym i przeciwwirusowym.

Aby poprawić odporność i zachować zdrowie należy szczególnie w okresie jesiennym zjadać pięć porcji różnych owoców i warzyw. Mogą one być surowe, blanszowane, gotowane lub suszone, w zależności od upodobania i stanu zdrowia. Ważne by towarzyszyły nam przy każdym posiłku.

Nie możemy też zapominać o innych produktach, które dają nam zdrowie. Myślę tu o nasionach strączkowych, pieczywie, produktach mlecznych, mięsie, olejach, miodzie i kiszonkach, bez których nasza dieta nie byłaby kompletna. Stosujmy wszystkie produkty żywieniowe, mając na względzie przede wszystkim warzywa i owoce. Między posiłkami zamiast słodyczy przyzwyczajmy się pojadać warzywa i owoce w postaci soków, sałatek lub suszu.

Pamiętajmy, że tylko my sami odpowiadamy za nasze zdrowie. Więcej o poprawieniu odporności dowiecie się Państwo w następnym numerze naszej gazetki. Pozdrawiam.

W.K.



# Felieton trochę nie wiadomo o czym

*ciąg dalszy ze str. 2*  
na rynku w Kazimierzu to i owszem, nawet bardzo! Frekwencja w galeriach kazimierskich jak na spotkaniu z artystami. Jak dla mnie, to dobrze, bo uwielbiam wizyty w galeriach w Kazimierzu i rozmowy z prowadzącymi je osobami, czasem to malarze, czasem historycy sztuki, ale wszyscy bardzo interesujący, sympatyczni i kontaktowi. Niewykluczone, że z nudów i samotności dni spędzanych li tylko z dziełami sztuką. Jak się trafi człowiek żywy i zainteresowany tym, co widzi, a nie tylko przesuwający szklanym wzrokiem po ścianach, to chyba mają święto!... Korzystałam z tego, ile się dało i dowiedziałam się mnóstwa bardzo ciekawych rzeczy.

Ale nie samymi wzniosłościami człowiek żyje, pokrzepić się przecież należy. Pokrzepiałam się w bardzo sympatycznym lokalu niejakiego Sarzyńskiego, tego od kazimierskich

koladowy z wiśniami, albo cytrynowy z polewą lawendową. Do tego oczywiście porządna kawa – słowem ręczę, że żadnej lury tam nie sprzedają! Lawendę z polewy czułam jeszcze czas jakiś po spożyciu... Amatorska sprawa!

Jeśli jesteśmy przy konsumpcji, to nie mogę nie wspomnieć naęczowskich wód mineralnych. W Naęczowie biją trzy źródła – Celiński, Barbara i Miłość. Wszystkie wielce dobroczynne na wiele różnych dolegliwości, albo dla podtrzymania dobrostanu. Szalenie one mineralne są, zasobne w jony pierwiastków nam do życia absolutnie niezbędnych. Woda z Celińskiego jest po prostu ohydna! Mętna i bardzo mocno żelazista. Spróbowałam raz... Woda z Barbary trochę mniej żelazista, równie smakowita. Spróbowałam raz... Za to woda wprost ze źródła Miłości to jest to! Pyszności! Nie ma prawa być inaczej. Pijałam ją codziennie; szłam sobie do pijalni z książką, nale-

ze źródła Miłości?... Czekam na efekty. Jakies powinny być, no nie? Tylko mi nie mówcie, że wyzłopałam dobre 20 litrów wody mineralnej wyłącznie dla zdrowia!

Widzieliście kiedyś specjalny widelec do sardynek? A nóż do pomarańczy? Też, ma się rozumieć, specjalny? A kto pamięta co to jest i wie jak wygląda lorgnon? Jak jesteście ciekawi, to jedźcie do Kazimierza i odwiedźcie muzeum w Rynku. Zobaczycie piękną ekspozycję wyrobów sztuki złotniczej i wystawę obrazów współczesnych malarzy. Naprawdę warto!

W ogóle wiele rzeczy warto; warto poznać, warto poodpoczywać, warto się czegoś nowego dowiedzieć, warto poleniuchować. Szczególnie na wygodnym leżaku, w cieniu pod jabłonką. „Moja” naęczowska jabłonka ma już dobrze ponad sto lat i trzyma się nadzwyczajnie, jabłek na niej zatrzęsienie – same antonówki sprzed reformy i modyfikacji genetycznych. Ale dobre! Soczyste, słodkawe, ogromne. O, tak właśnie wyglądają: Jak widać na załączonym obrazku talent mi nawet na wakacjach spokoju nie dawał.

Jeśli o talencie mowa, to pooglądałam sobie tancerzy z różnych stron świata, którzy zjechali do nas na doroczny Festiwal Zespołów Folklorystycznych. Barwnie było i pięknie i bardzo interesująco, bo to i Łotysze i Turcy i Meksykanie, że o innych nie wspomnę.

Niezłą reklamę robię Naęczowowi. Chyba mi burmistrz powinien jakiś medal przypiąć, jak tam znowu zawitam.

Tak sobie piszę, piszę i się zastanawiam, na jaki właściwie temat... O czym konkretnie? Nie mam pojęcia!

Wyszło na to, że pierwszy powakacyjny felieton jest trochę nie wiadomo o czym.

No, to jeszcze mam dla Was drobny prezentik: Niech Was strzegą naęczowskie aniołki!

Krysią



kogutów. Firma się pięknie rozwinęła i oprócz wspomnianych kogutów sprzedają przeróżne pyszności. Ja sobie postanowiłam, że wypróbuję serniki, bo robią ich kilka rodzajów i dosyć oryginalne – na przykład sernik cze-

wałam szklanek wody i powoli sączyłam w trakcie lektury, potem nalewałam jeszcze jedną szklanek, a potem to już nalewałam wody do butelki i szłam na spacer. Dziennie wypijałam około litra. Macie pojęcie, tyle wypić wprost

# Spod pokrywki

**Dawno, dawno temu, kiedy chodziłam do podstawówki, miałam kolegę, który od czasu do czasu przychodził ze mną do domu po szkole „na przechowanie”. Ja czasem byłam „na przechowaniu” w domu jego rodziców. Nasi rodzice bardzo się przyjaźnili, z nami było różnie.**

Ale nie o tym chciałam powiedzieć, tylko o zupełnie innych sprawach. Kiedyś tak się złożyło, że przyjechała do nas moja ulubiona ciocia Marysia. Ciocia Marysia oprócz wszelkich innych



zalet ducha i umysłu oraz umiejętności wspaniale gotowała. Bosko wręcz! No i przyszliśmy razem z moim kolegą do domu po lekcjach, głodni jak wilczki, a tu ciocia M. w kuchni swoje czary odprawia – zapachy takie, że ślinotoku dostać można i omdleć z rozkoszy na samą myśl o tym, co się znajdzie na pełniutkim talerzu. Muszę dodać z kronikarskiego obowiązku, że ciocia miała twarde zasady dotyczące żywienia dzieci; otóż dzieci trzeba porządnie karmić, bo mają być dobrze odżywione = silne, zdrowe i dobrze wyglądające. A my z moim kolegą byliśmy niewysocy (nawet jak na drugą klasę podstawówki) i co tu dużo gadać, chudzi, ergo dobrze nie wyglądaliśmy... Jak nic byliśmy więc idealnymi obiektami realizacji ciocinych zasad. Tak więc, mieliśmy prawo oczekiwać, że talerze będą pełne po brzegi. I dobrze! Mój kolega, którego mama szczególnego nabożeństwa do kuchni nie miała, doczekać się wręcz nie mógł i drapieżnym wzrokiem popatrywał w stronę kuchenki, na której garnki różne skrywały swoje smaczne

tajemnice. Garnki solidne, emaliowane, pokrywki szczelne, nie widać nic! Ciocia potem powiedziała, że to biedactwo chudziutkie (!) pewnie by chciało, żeby pokrywki były szklane, bo by było widać co jest w środku. Minęło trochę lat, wymyślono i zaczęto produkować szklane pokrywki. Naprawdę żyjemy w fajnych czasach! Szklane pokrywki są bardzo wygodne, ale... Ale czasem wracam wspomnieniem do tych czasów, kiedy pokrywki szczelnie zamykały i ukrywały zawartość garnków i rondli. Odkrywanie garnka, to trochę

tak, jak uchylanie wieka kufra – co tam jest? co zobaczą? co znajdą? jaką tajemnicę odkryję? Kuchnia, gotowanie to magia, coś jak działania alchemika. Oczywiście nie dla wszystkich, są przecież miłośnicy jedzenia na telefon czy strony pyszne. pl ...Czy to jest pyszne, to miałabym niejaki wątpliwości, ale jak wiadomo, o gustach się nie dyskutuje. Bardzo lubię gotować, odkrywając nowe smaki, nowe przyprawy, nałogowo zbieram różne, czasem dziwaczne przepisy. Nie wszystkie wypróbuję, ale przechowuję i może kiedyś..

Na razie mamy lato i obfitość wielką warzyw i owoców, czyli tego, co najlepsze i najsmaczniejsze. Czereśnie już się praktycznie skończyły a to oznacza, że czas na śliwki, można wręcz powiedzieć, że śliwki rządzą. I dobrze, bo śliwki są... no, po prostu są. Chyba mi właśnie zabrakło odpowiednich przymiotników. Wszystko można za śliwek zrobić, i na słodko i na pikantnie. Powidła, dżemy, konfitury, śliwki w occie, kompoty, ciasta wszelkie no i knedle! Knedelki ze śliwkami to po prostu poemat. Są różne szkoły robienia knedli, ja znam dwie. Pierwsza, to nauki wyniesione z domu rodzinnego; moi rodzice pochodzili z kresów, co oczywiście miało wpływ nie tylko na wymawianie Ł przedniojęzykowego, ale i na kuchnię. Mama robiła knedle z cia-



sta pierogowego, wydrylowaną śliwkę oblepiała cieniutkim ciastem i formowała kulkę. Takie knedle to były właściwie śliwki z niewielkim dodatkiem ciasta, które chroniło je przed rozgotowaniem. PYSZNE były. Druga szkoła każe robić knedle z ciasta kartoflanego. Też pychota! Ja do ciasta z przetartych ugotowanych ziemniaków, jajka, mąki, odrobiny soli dodaję gałkę muszkatołową. Do wnętrza wydrylowanych śliwek wsypuję troszkę cynamonu i zmielonych goździków. A ugotowane knedle polewam lekko zrumienioną bułeczką z masłem i posypuję trzcinowym cukrem. Poezja! Szczęście i błogość na twarzach stołowników. Czego więcej potrzeba?

Otwieramy nowy dział/kącik kulinarny „Spod pokrywki” – i co Wy na to? Mam nadzieję, że się spodoba, tym bardziej, że chcemy, żeby to było forum wszystkich lubiących gotowanie. Mam wielką nadzieję, że zechcecie się włączyć do tego zbożnego dzieła i będziecie nam przysyłać swoje przepisy i może do nich dołączycie jakieś opowiadki. Otwarcie jest na słodko i owocowo, a co dalej? To, w dużej mierze zależy od Was. Przesyłajcie przepisy, historie związane z kulinariami, może jakieś ciekawostki z egzotycznych podróży...

Bardzo jestem ciekawa co się spod pokrywki wydostanie; jakie smaki, jakie aromaty, jakie wspomnienia, anegdoty, historie....

Życzę smacznego

K.P.-S.





# Krótki tekst o „JA”

## „Rodzisz się – to znak Kocha cię ten świat”

Piękny i głęboki sens zawiera w sobie tekst piosenki pt. „Pokolenie” do słów Jacka Cygana śpiewanej przez Grzegorza Skawińskiego z zespołem Kombi, a przytoczony fragment zmusza do głębokiej refleksji nad swoim pojawieniem się i miejscem w świecie oraz nad swoją niepowtarzalnością.

Już w starożytności pojęcia rozumu i zmysłów były analizowane przez filozofów. Według filozofii Platona, JA uczestniczy z „porządkiem absolutnym” i „ładem”. Sprawą JA zajmowało się wielu późniejszych myślicieli a rozwinął ją Kartezjusz w „Rozprawie o metodzie”. Napisał: „ja jestem czymś różnym od ciała i bez niego mogę istnieć.” Jeśli ktoś ma chęć i cierpliwość, aby zagłębić się w ten trudny temat, polecam książkę pt: „Wybrane filozoficzne koncepcje rozumu ludzkiego i racjonalność” ks. prof. Edmunda Morawca, którego mam zaszczyt znać osobiście. Książka jest dla mnie wyjątkowo cenna, bo opatrzona przez autora ważną dla mnie dedykacją. Również Carl Gustaw Jung w swojej książce pt: „Archetypy i symbole” zajmuje się tym tematem, ale od innej strony. Píše, że JA jest jedyną osobą, z którą nie mogę się nigdy rozstać. To jedna z tajemnic ISTNIENIA. Rozwód nie wchodzi w rachubę. Są dwa wyjścia. Albo się polubić i sobie pomóc a potem zaakceptować, albo się znienawidzić.

Druga opcja jest totalnym nieszczęściem i prowadzi często do załamania, depresji, skłócenia z sobą samym i z całym światem. Trudno przychodzi siebie zaakceptować, gdy np. jest się chudym, ma się długi nos i jeszcze inne wady, o których lepiej nie mówić,

ale akceptacja to jedyne rozsądne wyjście. Warto się jednak wcześniej zastanowić nad tym, co da się u siebie zmienić i przystąpić do działania. Pewne jest, że gdyby wszyscy byli piękni i bez skazy, świat stałby się szary i nudny, pozbawiony bogactwa pochodzącego z inności.

Drugie przykazanie głosi: „Będziesz kochał bliźniego swego jak siebie samego” /MK XII,29-31/. Każdy by się zachnął, gdyby mu zarzucić, że nie kocha bliźniego, aby więc spełnić przykazanie nie tylko częściowo, trzeba pokochać również siebie. Ale miłość do siebie musi być kontrolowana, nie powinna przekroczyć pewnych granic. Gdy je przekroczy, staje się pychą, samouwielbieniem i egoizmem, co prowadzi do pogardzania innymi. Takie podejście widzimy często, właśnie u pięknych kobiet, supermenów i ludzi z grupy tzw. „sytych”. JA, to nie tylko wygląd zewnętrzny, do którego ludzie przywiązują tak ogromną wartość. JA, to przede wszystkim strona psychicz-

na. Można być pięknym pyszałkiem i odwrotnie, lubianą osobą o niezbyt atrakcyjnym wyglądzie.

JA, to wielki skarb człowieka, budowany przez całe życie. Z tego powodu, że każdy z nas otrzymał istnienie, więc czy tego chce czy nie, robi to świadomie lub nieświadomie, przedstawi odpowiedź za otrzymanie tego daru całością swojego życia a mówiąc w skrócie, zbudowanym JA. Od zbudowanego JA będzie zależało jak łatwo przyjdzie nam zgiąć kark, gdy trzeba będzie się pochylić i przejść przez „ucho igielne” albo nawet się przeczołgać. Każde pokolenie uważało się za wyjątkowe, ale chyba nasze jest naprawdę szczególnie pod względem ilości informacji docierającej do każdego z nas. Niektóre z nich są bardzo agresywne i często przeczą sobie wzajemnie, więc dlatego zmuszają nas do stałego wyboru, ponieważ musimy się do nich ustosunkować. Każdy człowiek jest związany ze swoim JA, jak z własnym cieniem i nie może się go pozbyć – chyba, że nadejdą ciemności.

Na zakończenie powyższych, krótkich rozważań, które jedynie musnęło ten ogromny temat, przytaczam fragment wiersza, napisanego przez nie żyjącą już moją matkę Helenę Kaleńską-Jaśkiewicz.

### Cień

*W jasny, biały dzień  
pojawia się przy mnie cień.  
W słońca mocnych promieniach  
nie mogę się pozbyć cienia.*

*W dni chmurne, ponure,  
cień światła potrzebuje.  
Cień pragnie promienia z nieba  
jak my codziennego chleba.*

*A, jak słońce błysnie  
na czystym, jasnym niebie,  
ja ciemną smugę cienia  
widzę znów koło siebie.*

*Milczący, nieuchwytny,  
na ziemi rozpostarty,  
u moich stóp skulony,  
mój własny cień - uparty.*

Marek K



# O zalewaniu robaka, czyli jak przestałem pić cz. 3

Później, po operacji, po upływie około roku, gdy zaczęły się u mnie nasilać objawy padaczki, od brata mojego kolegi z pracy dowiedziałem się, że w takim, z pozoru nieskomplikowanym przypadku, uśmiercono o wiele młodszego ode mnie pacjenta. A więc jednak miałem uzasadnione powody do obaw... Nie uwzględniając skutków w postaci wzmagających się napadów padaczki. Dopiero po upływie 1,5 roku neurochirurg, który mnie operował, „puścił farbę”, że guz był duży, 35x25 mm i wyglądał bardzo niedobrze, stąd ten długi powrót do świadomości i długa rehabilitacja.

Być może nie chciano mi przekazywać całej prawdy temat samopoczucia po operacji, prawdopodobnie lekarze posiadali wiedzę, (później doszedłem do smutnego wniosku, że ich przeceniałem) że jest to poza granicami mojej wyobraźni: po pięciu miesiącach od operacji jeszcze nie czuję się w pełni sprawny psychicznie. Przecież tak banalne zdarzenie, jak wstrząśnienie mózgu, powoduje uszczerbki w pamięci, a co dopiero ingerencja w bezpośrednim pobliżu organów mózgu, wywołująca obrzęk ośrodka mowy.

Podpisałem bardzo groźnie brzmiące oświadczenia: - że mam świadomość powodowania potencjalnego zagrożenia w ruchu drogowym i że bym nie prowadził samochodu. Poza tym przepisano mi sterydy... Czy jest aż tak źle? (Po upływie roku od operacji dowiedziałem się, że steryd dexamethason, ma działanie przeciwobrzękowe).

Umówiliśmy się za 4 dni, w poniedziałek 14 maja 2012 roku. Zostałem poinformowany, że po południu zostanie poddany operacji. Próbowałem żartować:

- Skoro guz zostanie usunięty, to, co urośnie w zamian? Przecież natura nie znosi próżni. Może by, odpłatnie, poza refundacją NFZ-u, w ramach eksperymentu medycznego, zaimplantowano mi bioprocessor?

Operator, neurochirurg, przemilczał mój żart: Nie zna się na żartach, wie



więcej niż może powiedzieć, albo nie chce mnie straszyć, a może to nie jest taka błahostka?

O stopniu komplikacji zabiegu miałem dopiero przekonać się kilka dni po operacji. Po odzyskaniu przytomności, odwiedził mnie chirurg, który mnie operował: z zatroskaną miną wypytywał o szczegóły, jak np. prawo- i leworęczność, badał skrupulatnie równomier-

ność reakcji czuciowych i ruchowych w prawych i lewych kończynach. Zatraskanie chirurga wkrótce wyjaśniło się: guz uciskał na ośrodek mowy, niejako „wraстал w niego”, a ośrodek mowy był usytuowany pośrodku mózgu, co jest typowe dla mańkutów. Neurochirurg, chcąc dokładnie wypreparować „korzonki” guza, podrażnił ów ośrodek, powodując obrzęk. Stąd ta obolałość i stan z pogranicza świadomości. Przykuty do łóżka, nie mogłem zobaczyć się w lustrze. Aby zilustrować mój stan

i wygląd, posłużę się anegdota: Jeden z pacjentów, nadmiernie ciekawski i nadpobudliwy burak z Siedlec, zapytał bez ogródek:

- Co się Panu stało? Koń Pana kopnął?

Żałowałem, że nie mogłem mówić, bo facet usłyszałby dosadną ripostę w krótkich wojskowych słowach. Ale wracając do lustra: zobaczyłem tygodniowy zarost, krwiak pod okiem, opatrunek na głowie, krwawą wybroczynę na szyi i starego dziada o wyglądzie menela, którego służby pomocy społecznej natychmiast by otoczyły przymusową opieką. Myślałem, że rozplączę się z litości nad swoim nieszczęściem.

I do tego ten brak umiejętności mówienia. Cholera jak wyjdę z tej niemocy? Noc, samotność, chrapanie towarzyszących mi na sali pacjentów i sam na sam z myślami. Podrażniony mózg produkuje myśli z pogranicza paranoi. Bezradność w posługiwaniu się telefonem komórkowym i komputerem, brak bezpośredniego kontaktu z bliskimi. Co się ze mną dzieje?

(c.d.n.)

Zbyszek K.

Wydawca: Natolińskie Centrum Seniora – Klub Seniora „Wrzos”. Adres redakcji: Natolińskie 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/zycieseniora