



# ŻYCIE SENIORA

## NA WYŻYNACH

bezpłatnie

Nr 9 (29) listopad 2016

## Od redakcji

Listopadowa aura nie nastraja do wielkich działań i bohaterkich czynów, tym nie mniej, moi kochani autorzy, nie bacząc na spadające liście i hulający wiatr, stanęli na wysokości zadania, napisali ciekawe i zgrabne felietony, porady i opowieści, i wyszedł nam kolejny numer naszego pisma, które macie w rękach i możecie już czytać. Witam w gronie redakcyjnym koleżankę Martę, która będzie swoimi publikacjami obrabiała poletko sztuk plastycznych, odkrywając i przybliżając tę piękną dziedzinę twórczości artystycznej. Dziękuję autorom za pomoc w redagowaniu ŻS, i jak zwykle mówię, że czekam na wszystkich piszących do szuflady, aby przyszli z tekstami do redakcji i zechcieli je opublikować na naszych łamach. /jo/

## Nietrzymanie moczu

### – problem kobiet i mężczyzn

Problem nietrzymania moczu dotyczy zarówno kobiet jak i mężczyzn. Młode kobiety cierpią na nietrzymanie w wyniku uszkodzeń okołoporodowych mięśni dna miednicy. Gdy poród jest skomplikowany, na przykład główka dziecka jest zbyt duża w stosunku do ujścia miednicy, waga dziecka przekracza 4 kg lub akcja porodowa przedłuża się, to na skutek ucisku główki dziecka uszkodzeniu ulegają nerwy i mięśnie dna miednicy. W wyniku tych uszkodzeń zwieracze cewki moczowej stają się słabsze. W zależności od tego jak duże są uszkodzenia objawy mogą wystąpić od razu po porodzie, jak również później. Dodatkowo u kobiet po 50 roku życia oprócz dawnych uszkodzeń mięśniówki dna miednicy dochodzą kwestie hormonalne, które negatywnie wpływają na obniżenie napięcia mięśni dna miednicy. Zdarza się również, że kobiety, które nie rodziły, w wieku około 50 lat, też cierpią na nietrzymanie moczu na skutek ogólnego zwiotczenia mięśni dna miednicy spowodowanego małą ilością ruchu lub przewlekłym dźwiganiem, bądź kaszlem. Dodatkowym czynnikiem zwiększającym ryzyko nietrzymania moczu u kobiet są wszelakie operacje ginekologiczne i w obrębie brzucha.

Sytuacja u mężczyzn jest o wiele mniej skomplikowana. Nietrzymanie moczu zwykle pojawia się tylko wtedy, gdy usuwana jest prostata. Podczas operacji uszkodzeniu

*ciąg dalszy na str. 6*

## Ursynowska Rada Seniorów

Dokonałiście Państwo wyboru członków Ursynowskiej Rady Seniorów. Miło mi poinformować, że moja skromna osoba znalazła się w gronie wybranych ośmiorga członków spośród trzynaściora kandydatów. Nie wiem, kiedy Rada rozpocznie swoją działalność, ponieważ trzeba jeszcze dokończyć siedmiu spośród przedstawicieli rady dzielnicy, zarządu dzielnicy i DKDS. Okazuje się, że nasza mikro polityka, czyli samorządowcy mają trudność w prostym wyborze spośród swojego grona kompetentnych osób, gdyż i na tym podstawowym poziomie różne opcje polityczne - w chwili, gdy piszę ten tekst dochodzą mnie takie głosy - z trudem się dogadują, bacząc bardziej na rachunek: ilu naszych w radzie, niż na ich użyteczność pro senioralną w tym gronie. A ja sobie myślę, że ta rada, to powinien być twór apolityczny w każdym calu, bo inaczej to będzie, jak nie przymierzając, w niejednym parlamencie na naszej planecie i ważne sprawy dla seniorów mogą rozmyć się w zamęcie politycznego gadania. Mam cichą nadzieję, że Rada Seniorów będzie organem kompetentnych osób, rozumiejących sytuację starzejącego się w niezwykle tempie polskiego społeczeństwa - i wynikających z tego faktu nowych uwarunkowań społeczno - kulturalnych i zdrowotnych - a w tej sytuacji umiejących rozpoznać potrzeby ludzi starszych w każdym aspekcie ich życia, tak, aby tak zwany dobrostan ciała i ducha seniora był na przyzwoitym poziomie.

Gratuluje wszystkim wybranym do grona dojrzałym społecznikom, liczę na owocną współpracę dla naszego ursynowskiego środowiska, chociaż nie do końca wiem, jakimi wpływami na rządzących rada będzie mogła się wykazać. Dziękuję wszystkim, którzy oddali na mnie swój głos, zapewniam, że dopełnię składanych obietnic i będę należycie reprezentował Wasze żywotne interesy bliżej władzy. Janusz Olczyk



# Felieton trochę zmienny i przemijający

**Kolejna godzina, kolejny dzień, kolejny tydzień, miesiąc, rok... Pogasły już lampki, wiatr nawiał liści na dopiero co uprzątnięte groby, minął kolejny dzień Wszystkich Świętych, kolejne Zaduszki. To taki moment, który skłania do refleksji, zadumy, wspomnienia, analizy. Odmierzamy czas dniem i nocą, światłem i ciemnością, słońcem i księżycem, porami roku, świętami. Stworzyliśmy kalendarze, zbudowaliśmy zegary.**

Czas. Każdy wie, że jest, że upływa, biegnie, ucieka, mija, można go mile spędzać, można go trwonić, marnować, można go wręcz zabijać, ale kto wie, co to takiego? Co to jest czas? Słyszałam nawet o teorii, która głosi, że czas jako taki obiektywnie nie istnieje. Ale to już jakieś bardzo zaawansowane spekulacje fizyko – filozoficzne i chyba mnie przerastają. Przyjęliśmy do wiadomości, że czas jest czwartym wymiarem naszego świata i to jesteśmy w stanie ogarnąć. Wszystko, co istnieje ma długość, szerokość, wysokość, a więc jest trójwymiarowe. Istnieje i zmienia się w czasie. Zmiana jest tu chyba kluczowym słowem, a właściwie to dwa słowa są kluczowe: zmiana i przemijanie. Gdyby nie zmiany, to komu by przyszło do głowy takie pojęcie jak czas? Czas wydaje się być czymś w rodzaju konstruktu, który ułatwia nam, czy wręcz umożliwia bytowanie na tym najlepszym ze światów.

Trudno się czasem ze zmianami pogodzić, z tym, co ze sobą niosą. Są zmiany, które cieszą, są takie, które zasmucają czy wręcz przerażają. Jedne akceptujemy bez problemu, z innymi nie możemy się pogodzić. Dzień zmienia się w noc, pory roku następują po sobie, uważamy te zmiany za oczywiste, naturalne, a więc dobre. Wiemy, że Ziemia wiruje wokół własnej osi, że porusza się wokół Słońca, że podobnie jest z innymi planetami naszego Układu Słonecznego, że są inne konstelacje, inne gwiazdy, inne planety, i że one też wirują, gasną, rozbłyskują, wybuchają,

przestają istnieć, tworzą się nowe. Wiemy, że taki jest porządek świata, czy wszechświata, że każde istnienie podlega zmianom, zaczyna się i kończy. Wszystko to wiemy, ale akceptujemy bez problemu tylko to, co nas bezpośrednio nie dotyczy. Boimy się zmian. Boimy się tego, co nieznanne, inne, nowe czyli potencjalnie niebezpieczne.

Siedzę, piszę i słucham muzyki; akurat Jacques Brel śpiewa „Ne me quitte pas” czyli „nie opuszczaj mnie”. Tak bardzo się boimy czyjegoś odejścia; porzucenia czy tego najboleśniejszego – ostatecznego. Kurczowo trzymamy się tego, co mamy, albo wydaje się nam, że mamy... Zmiana kojarzy się nam

doczekać skończenia szkoły, nie możemy się doczekać... i nagle się okazuje, że się doczekaliśmy nie wiadomo kiedy, nie wiadomo jak!

Parę dni temu znalazłam swoje zdjęcie zrobione tuż przed maturą. Zapatrzyłam się, zadumałam, policzyłam ile to lat minęło. Położyłam obok swoje zdjęcie zrobione w tym roku. Niby ta sama osoba, a jakże inna. Ile z tej młodej dziewczyny jest we mnie, a ile obecnej mnie było w tamtej dziewczynie? Co się zmieniło? Pewnie, gołym okiem widać, co i ile się zmieniło! A zmiany, których nie widać gołym okiem? Jakim człowiekiem się stałam przez te wszystkie lata od matury do emerytu-



ze stratą. Dlaczego właściwie? Bywa przecież, że na zmianie zyskujemy. Nie zauważamy zmian drobnych, codziennych, a to przecież też są zmiany. Zmieniamy ubranie, fryzurę, staramy się codziennie co innego ugotować, niecierpliwie wyczekujemy zmiany pogody... Ile razy zdarzyło się nam mówić „niech to się wreszcie skończy” czy „nie mogę się doczekać”? Nie możemy się doczekać wakacji, nie możemy się doczekać, aż dorośniemy, nie możemy się

ry? Zauważamy głównie to, co przykre. Patrzymy do lustra i widzimy kolejną zmarszczkę, kolejny siwy włos, konstataujemy że już nie wbiegamy lekko po schodach, że torba z zakupami stała się jakaś taka cięższa. Tak, to się zauważa, to się czuje często bardzo boleśnie, w dosłownym tego słowa znaczeniu. A inne zmiany? Te, których nie zobaczymy w lustrze, chyba, że wnikliwie i długo popatrzymy sobie w oczy. Patrzą na

*ciąg dalszy na str. 4*

# W galerii

## Bestiarium

**Odbiór sztuki, to rzecz bardzo indywidualna. Jest to również – kwestia mody, przyjętych kanonów, kryteriów oceny, co dziełem sztuki jest, a co nie. Kryteria, jak przeszłość pokazuje, zmieniają się.**

Mnie interesują przede wszystkim takie obrazy, rzeźby itp., w których odkrywam jakiś symboliczny przekaz dla siebie, które oddziałują na mnie sposobem ujęcia tematu, kolorystyką, kompozycją..., rozbudzają wyobraźnię, uczucia i emocje, skłaniają do refleksji nad życiem. Zachęcam do takiego osobistego oglądu, do refleksji nad wymową dzieła. Bowiernym głównym celem sztuki jest – z tego punktu widzenia – rozwijać nas, prowadzić nas ku samopoznaniu, pogłębiać naszą wrażliwość i empatię.

Stara praska kamieniczka. Krętymi schodami wspinam się do... Bestiarium. Taki tytuł nosi wystawa batików pięciu autorek: Wilgi Badowskiej, Iwo-

ny Balińskiej, Edyty Bystroń, Liliany Chwistek oraz Magdaleny Lipki.

Wybór miejsca – doskonały. Już samo to wspinanie się odbieram symbolicznie: tak, tak – bestiarium mamy na samej górze, znaczy... w... głowie. Wady i przywary, których w sobie nie akceptujemy, fałszywe poglądy, lęki oraz inne negatywne emocje, które utrudniają nam życie itd., itp. – to właśnie nasze bestie.

Batiki pięciu artystek łączy więc wspólny temat. Na ich obrazach znajdziemy: gryfy, perytony, smoki, syreny itd., itp. Wszystkie obrazy robią wrażenie, silnie oddziałują na moją wyobraźnię. A ponieważ do tego wiem, jak takie tradycyjne batiki powstają (sama również od kilku lat maluję na tkaninie), ile wyobraźni, pracy, koncentracji itp. wymagają – tym bardziej podziwiam autorki sztuki.

To technika wciąż jeszcze w Polsce mało znana. Tradycyjnie – malujemy woskiem i zanurzamy materiał w kąpielach z farby. Zaczynamy od najjaśniejszego koloru, zabezpieczamy go woskiem, po czym zanurzamy w pojemnikach z inną farbą i tak dalej, i tak dalej: na zmianę wosk - farba. Potem



prace prasujemy. Wosk się rozpuszcza, utrwała tkaninę. Kolorystyka takich tradycyjnie wykonanych batików jest dość skromna. Jeśli chcemy, by prace były bardziej barwne – malujemy również farbami bezpośrednio na materiale. Powstają bardzo atrakcyjne, unikatowe wręcz obrazy, które można oglądać z obydwu stron. Dlatego najlepiej prezentują się w otwartej przestrzeni lub zawieszono w oknie.

Mimo że praca nad batikiem wymaga dużej koncentracji – jest to bardzo relaksująca aktywność. I do tego ten zapach wosku – istna aromaterapia! Wiem to z doświadczenia. Polecam.

W ten sposób barwiono materiały – głównie w celach użytkowych - w starożytnej Indonezji, potem - w innych krajach Azji i Afryki. Obecnie batik przeżywa swój renesans i staje się coraz bardziej modny już nie tylko w Azji i Afryce, również – w Europie. Tkaniny tak malowane wykorzystujemy na ubrania, story, serwety, lampiony, abażury itp. No i oczywiście – jak już wcześniej wspomniałam – malujemy w tej technice oryginalne obrazy.

Wracając do wernisazu... Szczególnie moją uwagę przykuły - w kontekście rozważań nad bestiami w nas - smoki i syreny Liliany Chwistek. Czemu? Bo w odróżnieniu od innych przedstawień stworów, zaprezentowanych na wystawie, są to bestyjki łagodne. Nie smoki, powiedziałabym, lecz smoczusie ujeżdżane przez radosne, rozbawione elfki, kobiety i skrzydlate syreny.

Istnieje pewne powinowactwo między smokami i syrenami: Te ostatnie również, według mitologii greckiej i rzymskiej, pożerały ludzi. Początkowo syreny wyobrażano sobie jako niebezpieczne „gady”: pół-kobiety, pół-ptaki.

Także w herbie Warszawy syrena była początkowo skrzydlatym po-

*ciąg dalszy na str. 7*



# Felieton trochę zmienny i przemijający

*ciąg dalszy ze str. 2*

leżące obok siebie fotografie i jak film, klatka po klatce „oglądam” swoje życie; radość, szczęście, zmartwienia, rozpacz i ból, nadzieję i bezsilność, zmęczenie i satysfakcję, strach i beztróskę, choroby i zdrowienie, sukcesy i porażki, przypływy i odpływy... ot, życie. Teraz z perspektywy lat widzę zmiany, których doświadczałam i ich skutki, tę swoistą logikę i konsekwencję wpisane w koleje losu.

Wszystko ma swoją przyczynę i skutek, nic nie dzieje się bez powodu. Stajemy wobec zmian i dokonujemy wyborów i to one nas kształtują. Przechodzimy na ten świat słabi, bezbronni, ale już wyposażeni w osobowość czyli w swój wyjątkowy, niepowtarzalny sposób przystosowywania się do otoczenia. I to jest dobra wiadomość – osobowość pozostaje, nie podlega zmianom, cała reszta tak. Dlatego nie ma dwóch identycznych ludzkich żywotów i dlatego nie ma sensu osądzanie czyichś zachowań i reakcji, mówienie, że „ja na twoim miejscu” – nie jesteśmy na czyimś miejscu, nie przeżywamy i nie reagujemy tak samo. Zmiany, aczkolwiek często niemiłe, są konieczne, bo są warunkiem rozwoju. Żyjemy, uczymy się, zdobywamy doświadczenia, czasem nawet się zdarzy, że i mądrość. W szkole średniej powtarzamy to, czego uczyliśmy się w podstawowej, ale już w wersji rozszerzonej – niby to samo, ale inaczej, głębiej. I tak jest w życiu „pozaszkolnym”, też się uczymy, rozwiązujemy problemy, borykamy się z trudnościami, przeżywamy sukcesy, osiągamy cele, realizujemy plany.

Zwróciliście może uwagę na powtarzalność pewnych zjawisk i zdarzeń? Mierzmy się z podobnymi sytuacjami, ale podchodzimy do nich już inaczej niż na przykład dwadzieścia lat wcześniej. Właśnie to jest ta najważniejsza i najcenniejsza zmiana – swoiste przejście na wyższy poziom. Rozwijamy się. Rozwijamy się wtedy i tylko wtedy, kiedy się zmieniamy, kiedy akceptujemy zmiany i zdajemy sobie sprawę z ich nieuchronności i wartości,

które niosą. Ponad dwa i pół tysiąca lat temu Heraklit z Efezu zawarł istotę swojej filozofii w lapidarnym „Pantarei” – „wszystko płynie”. My czasem mówimy, że nie wchodzi się dwa razy do tej samej rzeki. Wszystko płynie, wszystko się zmienia, wszystko jest w wiecznym ruchu. Ruch to życie. Ruch to rozwój, postęp, doskonalenie. Pozytywne, prawda? To dlaczego obawiamy się zmian? Lepszy stary, znany wróg niż nowy przyjaciel? Tęsknie wspominaliśmy stare, dobre czasy, ten „wiek złoty”. Mrzonki!!! Ułuda wybiórczej pamięci! Trzymamy się kurczowo starych wzorców, bo w nich nas wychowywano. Im bardziej się opieramy, tym boleśniej odczuwamy nasze życie.

Dlaczego tak cierpimy, dlaczego tak ciężko nam się żyje? Myślę, że w dużej mierze dlatego, że nie potrafimy się rozstać z tym, co nauczono nas



uważać za właściwe i słuszne. Tkwimy w toksycznych, niszczących związkach, uparcie powtarzamy te same błędy, obsesyjnie trzymamy się ludzi, zasad, konwencji czy czego tam jeszcze. Najbardziej mnie przerażają a zarazem śmieszają konserwatyści, którzy zachowują się tak, jakby chcieli gotować w glinianym garnku na kuchence indukcyjnej. Zauważcie, że jakoś dziwnie akceptują indukcyjną kuchenkę, ale każą gotować w glinianym naczyniu.

Oczywiście każą innym, sami używają nowych technologii... To była taka krótka dygresja. Wracajmy do naszych baranów, czyli do zmian, przemijania i rozstawania się. Budda mówił, że źródłem cierpienia jest przywiązanie. Mądrze mówił. Jacques Brel śpiewał „Nie opuszczaj mnie” i mimo zmieniającej się mody, mimo, że to już stara piosenka, to wzruszamy się, gdy słyszymy te słowa, bo poruszają w naszych sercach szczególnie wrażliwą strunę, dotykając bolesnego lęku przed porzuceniem, odejściem, pozostawieniem, przed brakiem miłości, obojętnością, samotnością, opuszczeniem. Uzależniamy się od innych ludzi, uzależniamy się od ich obecności w naszym życiu, uzależniamy się praktycznie od wszystkiego i jak nas cokolwiek opuszcza, to odczuwamy to jak tragedię. Ludzie pojawiają się w naszym życiu i odchodzą. Spotykamy tych, których spotkać powinniśmy, którzy mają do spełnienia jakąś rolę w naszym życiu, którzy mają nas czegoś nauczyć i działa to w obie strony. Kończy się „misja”, to kończy się kontakt. Czasem rozpaczamy, ale rozpacz przemija i przychodzi uspokojenie, a czasem pozostaje gniew, złość i nienawiść. Nie możemy wybaczyć, bo nie rozumiemy dlaczego. Straszny jest brak wiedzy i nierozumienie... Bolał Was kiedyś ząb? Byliście kiedyś w wyjątkowo trudnej sytuacji? Straciliście kiedyś coś bardzo cennego, drogiego? Byliście kiedyś szaleńczo zakochani? Pewnie, że tak. I co? Minęło? Minęło! A tak się boimy zmian. Wszystko płynie, wszystko przemija, „Czemu ty się, zła godzino, z niepotrzebnym mieszasz lękiem? Jesteś – a więc musisz minąć. Miniesz – a więc to jest piękne.” (to, oczywiście cytata z Szymborskiej). Dochodzę do wniosku, że nie ma się czego bać – nawet najgorsze kiedyś przemienie. I to jest druga dobra wiadomość.

Krysia

P.S. Gdyby Was to zaciekało, to podaję link do testu osobowości. Wyniki mogą Was naprawdę zadziwić: [www.16personalities.com/pl/darmowy-test-osobowosci](http://www.16personalities.com/pl/darmowy-test-osobowosci)

# Spod pokrywki

## Dynie

**Stosunkowo niedawno, bo jakieś parę lat temu „odkryłam” dynie. Do tej pory traktowałam je obojętnie, ot, czasem popatrzyłam z zainteresowaniem na te dziwactwa zwane ozdobnymi, ale poza tym, dynie dla mnie nie istniały.**

Od czasu do czasu w telewizji pokazywali jakiegoś dumnego ogrodnika, któremu udało się wyhodować jakieś dyniowe monstrum wielkie jak góra i tyleż wazące. Na straganach owszem, widywałam dynie o normalnych gabarytach, ale nie wiedziałam co z nimi robić. Jedyne, co wiedziałam, to że dynię się marynuje. Kiedyś u kogoś spróbowałam tego specjału i miałam dość. Kwaśne i mdłe. Paskudne. Nie zavracałam sobie nimi głowy.

Aż nastała moda na dynie. Zaczęło się od otwarcia na inne zwyczaje, inne kraje, inna kulturę, ludzie zaczęli jeździć po świecie, telewizja pokazywała więcej i coś innego niż tylko westerny.

I przybyło nam nowe święto - Walentynki, a tradycyjnie melancholijny dzień Wszystkich Świętych otrzymał kolorowy dodatek w postaci Halloween. No i zaczęło się; z jednej strony tradycjonalści mający z definicji w nienawiści wszystko, co inne i obce a z drugiej ciekawi świata i otwarci na nowości. Ci pierwsi przez lata całe nie są w stanie pojąć, że Halloween to święto irlandzkie, obchodzone w wigilię Wszystkich Świętych tak, jak nasze tradycyjne, ludowe Dziady (radzę przeczytać Mickiewicza!!!), a drugim spodobało się wesołe podejście do tematu u nas ponurego i zalatującego kryptą. Przebieranki za duchy i upiory, to taki sposób na oswojenie pierwotnych lęków. Jednym z charakterystycznych elementów, a wręcz symbolem tego trochę szalonego

te, zielone, intensywnie pomarańczowe, jednolite i cieniowane, w smużki, plamki – taki kolorowy zawrót głowy. Pomarańczowy, to kolor idealny na jesienne szarości i smuteczki, bo dodaje energii, wigoru, jest kolorem ciepłym i radosnym. Dobrze jest jeść dynie jesienią. Właściwie, to można z niej zrobić niemal wszystko od wytrawnych marynat po słodkie bułeczki z rodzynkami.

święta jest wydrążona dynia z powycinanymi otworami przypominającymi oczy i wyszczerzone zęby, ze świeczką zapaloną wewnątrz – taka upiorna strasząca głowa, z której się oczywiście wszyscy śmieją. Przyjęła się u nas moda na te dyniowe lampiony i jakoś nikt się nie przejmuje nienawistnymi groźbami „pobożnych” nieuków.

Oprócz funkcji stricte ludycznych dynia ma jeszcze inne zalety. Jest bardzo, ale to bardzo zdrowym warzywem, zawierającym całe mnóstwo witamin i minerałów zarówno w miąższu, jak i w pestkach. Z pestek robi się też wyjątkowo smaczny (i drogi) olej.

O dyni można niemal nieskończenie, bo odmian ma bardzo dużo. Dynia kojarzy się z czymś okrągłym i pomarańczowym, prawda? No i słusznie, bo w większości dynie tak właśnie wyglądają, przynajmniej w ogólnych zarysach. Są okrągłe, niemal kuliste, są spłaszczone, są podłużne, gruszkowate, wielkie i całkiem małe, prawie gładkie i karbowane, kostropate. Są jasnożół-



te, zielone, intensywnie pomarańczowe, jednolite i cieniowane, w smużki, plamki – taki kolorowy zawrót głowy. Pomarańczowy, to kolor idealny na jesienne szarości i smuteczki, bo dodaje energii, wigoru, jest kolorem ciepłym i radosnym. Dobrze jest jeść dynie jesienią. Właściwie, to można z niej zrobić niemal wszystko od wytrawnych marynat po słodkie bułeczki z rodzynkami.



Ja najbardziej lubię zupę dyniową taką gęstą, kremową, intensywnie pomarańczową i rozgrzewającą. A robię tę zupę tak: mała dynia Hokkaido, albo kawałek około kilogramowy jakiejś innej odmiany; spora czerwona papryka; 1-2 marchewki; średnia cebula; ząbek czosnku; ok. 1,5 cm korzenia imbiru; sól; łyżeczka kurkumy; parę kropli soku z cytryny; łyżka klarowanego masła lub olej/oliwa.

Obraną i pozbawioną pestek dynię kroję na małe kawałki, marchewkę na plastry, ale się nie przejmuję ich wielkością, oczyszczoną paprykę też kroję na kawałki, to samo robię z cebulą i wrzucam całe to towarzystwo do garnka, w którym rozpuściłam niedużą łyżkę masła klarowanego i szybko mieszam, żeby jarzyny „złapały” tłuszcz – przy-

pominam, że witaminy ADEK tylko z tłuszczem są przyswajalne. Dodaję ząbek czosnku, starty imbir, kurkumę i sól, dolewam gorącej wody „na oko” i gotuję na niezbyt ostrym ogniu aż marchewka zmięknie. Dodaję trochę soku z cytryny i ewentualnie jeszcze trochę soli, pieprz, czy co tam w duszy zagra. Mnie najczęściej w duszy gramin rzymski. Jak to się jeszcze trochę pogotuje, to wyłączam i odczekuję

przynajmniej kwadrans, a potem miksuję całość na aksamitny, przepięknie pomarańczowy krem. Ucieram na tarce trochę twardego sera np. Dziugasa (drogi, ale tańszy od parmezanu a tak samo smaczny i wydajny) i posypuję zupę na talerzu, do tego jakiś zielony listek i groszek ptysiowy albo grzanki. Uwielbiam tę zupę!!! Spróbujcie.

K.P.-S.

# Zabawa z igłą i nie tylko



Mamy już jesień, nie tylko tą kalendarzową, ale i w przyrodzie. Za oknem szaro buro, pada i wieje. Trzeba, więc, pomyśleć o jakimś nakryciu głowy.

Nie lubię czapek, bo po zdjęciu moje włosy wołają o pomstę do nieba. Nie dość, że przyklepane lub, jak kto woli przylizane, to wszystkie czapki robione na drutach lub na szydełku dla mnie są zbyt mocno przewiewne, czyli czuję wiatr w uszach. A gdy wiatr mnie przewieje, to znowu jestem przeziębiona. I w związku z tym, wpadłam na pomysł żeby uszyć sobie samej czapkę.

Nic trudnego - jak się pomyśli - należy zmierzyć obwód własnej głowy i

do dzieła. Wymyśliłam że moje nakrycie głowy będzie składało się z ośmiu klinów, więc ten obwód podzieliłam na osiem części. Mój obwód głowy wynosi 58 cm podzielone na 8, co daje 7,3 cm plus zapas na szwy, więc skroiłam klin o szerokości 9 cm i wysokości takiej, jaki jest wymiar mojej głowy od ucha do ucha - nie chodzi o uśmiech, choć to jest miłe - ale miarę bierzemy przez górę czyli środek głowy. U mnie było to 40 cm, podzielone na 2 daje 20, czyli wysokość czapki 20 cm. Zrobiłam wyższą, żeby nie była zbyt dopasowana.

Jak skroi się kliny z materiału wierzchniego, należy pamiętać o skrojeniu takiej samej ilości klinów z podszewki lub innego materiału przeznaczonego na spód.

Do mojej czapki doszyłam jeszcze wcześniej skrojony daszek a jego rozmiary dopasowałam do wielkości czapki, to znaczy jej obwodu tak, że mam daszek, który dochodzi prawie do uszu po obu stronach głowy.

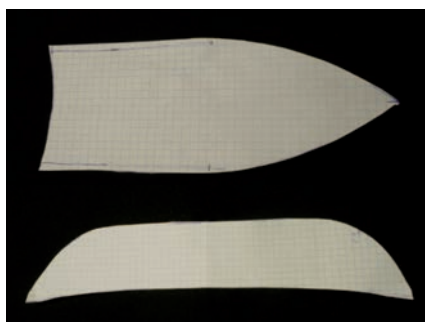
Drugą sprawą, na którą chciałabym zwrócić uwagę, jest brak kieszeni wewnętrznych w odzieży wierzchniej. Bardzo często zdarza się, że kupujemy kurtkę i okazuje się, że nie ma kieszeni wewnętrznych. Producent po prostu nie przewidział ich w swoim produkcie, a to taki praktyczny, przydatny element. Wymyśliłam dwa sposoby na zaradzenie tej niedogodności. Jednym jest naszyć kawałek materiału na wysokości pachy sięgającego do linii



pasa. Drugi sposób polega na odpruciu kawałka podszewki lub spodu, na przykład futra od tak zwanych wyłogów i w to miejsce wszycia zszytego uprzednio worka. Jest to operacja o tyle niewygodna, że trzeba w obu przypadkach wykonać pracę ręcznie, aby na zewnętrznej stronie nie było śladów.

Życzę powodzenia. Zdjęcia obrazują efekt mojej pracy.

Pozdrawiam Mirka



## Nietrzymanie moczu – problem kobiet i mężczyzn

*ciąg dalszy ze str. 1*  
w różnym stopniu ulega zwieracz wewnętrzny cewki moczowej, co jest przyczyną nietrzymania moczu u pewnej części mężczyzn. Dodatkowym objawem są zaburzenia erekcji.

Zarówno więc u kobiet jak i u mężczyzn problem nietrzymania moczu występuje, z tym, że kobiety są bardziej narażone na tę dolegliwość ze względu na przebyte ciąży i inną budowę anatomi-

czną sprzyjającą łatwiejszym uszkodzeniom i obciążeniom dna miednicy.

*Dorota Basista, Piotr Basista*  
HB Clinic Klinika Rehabilitacji Dna Miednicy. [www.hbclinic.eu](http://www.hbclinic.eu)

HB Clinic to placówka specjalistycznej rehabilitacji zajmująca się leczeniem nietrzymania moczu u kobiet i mężczyzn. Właściciele, a zarazem autorzy tego artykułu, opracowali autorski program terapii oparty o uznane

metody rehabilitacyjne uzyskując skuteczność leczenia na poziomie 70%.



# Bestiarium

*ciąg dalszy ze str. 3*

tworem z głową człowieka i ciałem pokrytym łuską. Miała ogon i łapy z ogromnymi szponami. Natomiast półkobieta-półryba pojawiła się dopiero na ilustracjach w XVII wieku, a w oficjalnej dokumentacji, na pieczęciach – w wieku XVIII.

Na batikach p. Liliiany widzimy radosne, rozbawione syreny... nagie, bo ubrane tylko w śmieszne czapki kraśniali lub pajaców i w śmieszne buty z zawiniętymi czubkami. Towarzyszą im potulne, pogodne smoki. Barwne, wesole przedstawienia. Ciepła, przeważnie, kolorystyka.

Centralne postaci, w zależności od obrazu – smoki, ptasiory oraz syreny, elfki i kobiety otoczone są wianuszkami, albo ramkami, z kwiatów, pawich oczek, czy też pomniejszych roztańczonych postaci. Są to jakby – nasuwa mi się skojarzenie - ilustracje do ludowych baśni. Na każdej z tych „ilustracji” jest jakaś narracja: coś się dzieje. Wokół każdej z nich można by osnuć jakąś opowieść.

Bestie – jak czytam w folderze do wystawy: „...to wyłącznie wyobrażenia, które powstają z ludzkich lęków przemieszanych z agresją”. Dopelniając tę myśl: były między innymi potrzebne człowiekowi po to, aby mógł przyjrzeć się swojej „smoczej naturze”. Symbolizowały to, czego sam w sobie nie akceptował lub co było nieakceptowalne społecznie. W zamierzonych czasach ludzie mieli zdolność tworzenia takich imaginatywnych obrazów i opowieści. Dzisiaj mają ją dzieci oraz... artyści. Człowiek intuicyjnie tworzył wyobrażenia bestii w baśniowych opowieściach, mitologii i na obrazach. Wyłaziły więc te stwory z ludzkiej podświadomości... straszły.

Podobną rolę odgrywa współcześnie kino horroru: idziemy na film, żeby się bać, a w gruncie rzeczy – żeby odreagować swoje lęki. Jeśli zaś chodzi o współczesne malarstwo, to rolę taką odgrywać mogą np. obrazy Zdzisława Beksińskiego. Artysta, czerpiąc ze swojej podświadomości, tworzył wizjonerskie, pełne grozy, turpistyczne obrazy. Nie nadawał im tytułów, ponieważ istotne było dla niego, aby

każdy mógł zinterpretować je na swój sposób. Wtedy sztuka nabiera charakteru oczyszczającego: może uwolnić nas od naszych lęków i innych negatywnych emocji. Obraz budzi niepokój... Czemu? Zadajmy sobie to pytanie. Być może widzimy w nim to (każdy co innego, bo to kwestia interpretacji), co tkwi w naszej podświadomości.

Smoki i syreny na obrazach Liliiany Chwistek – jak już wcześniej napisałam – są łagodnymi istotami. Syreny, kobiety i elfki zaakceptowały – tak sobie interpretuję - swoje smocze natury. Smoki i ptasiory okazały się nie tak straszne, jak są w naszych wyobrażeniach. Stały się sługami bohaterek obrazów. A nawet - ich przyjaciółmi, towarzyszami w podróży przez życie. Na dwóch obrazach postaci obejmują z miłością i zaufaniem swoje ptasiory, pozwalają się im poprowadzić: na jednym z tych batików - jakby po zmagowanym labiryncie, na drugim – po kręgu z kwiatów, który symbolizować może mandałę.

Parafrazując przysłowie: „Nie taki smok straszny, jak go czasem malują”. A bestie w nas warto poznać, zaakceptować i oswoić. Moja nazywa się Pochmur, bo szczególnie daje mi się we znaki w pochmurne, słotne dni. Narysowałam go nawet kiedyś i opisałam... I oto teraz Pochmur zainspirował mnie do odwiedzenia wystawy, i do napisania tego felietonu. Znaczący: warto było się z bestią zaprzyjaźnić.

Prace Liliiany Chwistek oraz pozostałych artystek można oglądać do 2 grudnia w Galerii 81 Stopni, na ulicy Kłopotowskiego 38/5. Zachęcam do obejrzenia. Być może obrazy któreś z pozostałych artystek zainteresują Was bardziej niż „moje” smoki i będziecie mieć swoje przemyślenia? Podzielcie się wtedy z nami - autorami i czytelnikami „Życia Seniora” - swoimi wrażeniami... Ale uprzedzam: do Bestiarium droga jest stroma i kręta, bądź co bądź - osiemdziesiąt jeden stopni! Na szczęście na samej górze ugaszczą wodą, byśmy mogli ochłonać, odsapnąć i zanurzyć się w świecie, wypełnionym smokami, ptasiorami, gryfami oraz innymi gadzinami. *M.D.Pędzieszczak*



# Krótki tekst o fobiach

**„Fobia – zaburzenie nerwicowe, którego objawem jest uporczywy lęk przed określonymi sytuacjami, zjawiskami lub przedmiotami, związany z unikaniem przyczyn go wywołujących i utrudniający funkcjonowanie w społeczeństwie.”**

Tyle precyzyjnie mówi definicja. Wszyscy doskonale wiemy, że fobie mogą bardzo utrudnić życie, ale nieliczni wiedzą, że nawet zrobić je nieznośnym. Pierwszym krokiem jest zdanie sobie sprawy ze swojej fobii (przyznanie się do niej), a dopiero potem zdecydowanie czy rozpocząć z nią walkę, czy nie.

Prawie każdy z nas ma jakieś fobie, widoczne lub ukryte, niebezpieczne albo nieszkodliwe. Często nie zdajemy sobie w pełni z nich sprawy, a nasi znajomi kompletnie nie, więc uważają nas za dziwaków, nieraz starają się nas zmienić, mówią „powinieneś” i „dziwią się” naszym postępowaniem. Te obciążenia, czyli fobie, siedzą w podświadomości i są niezwykle silne.

Na szczęście obecna medycyna ma wiele środków do walki z nią i przy pomocy psychologów stara się pomóc potrzebującym używając różnych technik łącznie z hipnozą. Początek fobii może powstawać w głębokim dzieciństwie i dlatego praca pań w przedszkolach i nauczycieli jest niezwykle odpowiedzialna. Nawet błahе wydarzenia z dzieciństwa kładą się mocnym cieniem na postępowanie w dorosłości i powodują różnego rodzaju zahamowania. Za czasów mojego dzieciństwa i młodości walka z fobiami była trudna, bo nieznaną, dużą rolę odgrywała własna odporność, siła wewnętrzna, a w walce tej przeważnie było się osamotnionym. Co ciekawe, do fobii niechętnie się przyznajemy i oburzamy

się, gdy ktoś twierdzi, że ją posiadamy. My /60+/ mamy tutaj wielkie pole do popisu w stosunku do wnuków. Mam 6 wnuków i widzę ich ogromną wrażliwość i delikatność. Przypominają się słowa Pana Jezusa: „Kto by jedno z tych małych dzieci...”. /Mat.XVIII/

Ja pamiętam z dzieciństwa (7-8 lat), gdy mój ojciec zabrał mnie do Krakowa. Po tradycyjnym pobycie w ZOO gdzie w tamtych czasach żubr był podstawową atrakcją, poszliśmy wieczorem do opery. Ojciec wcześniej pouczył mnie: „Pamiętaj synu, że najlepsze miejsca w kinie to ostatnie rzędy, a w teatrze pierwsze, bo wtedy jest kontakt z aktorem”. Przyjąłem to pouczenie w dobrej wierze, więc, usiedliśmy w pierwszym rzędzie. Była to sztuka „Ptasznik z Tyrolu”. Pamiętam, że gdy aktor śpiewał, widziałem z bliska jego czerwone buty z zakrzywionymi noskami, bo były na wysokości mojej twarzy, gdy przechadzał się na podium oddalony ode mnie około jednego metra. W trakcie słów „Lat dwadzieścia miał mój dziad...”

był naprzeciwko mnie i zobaczyłem w ostrym świetle reflektora, że dosłownie opluł mnie śpiewając. Od tamtej pory nie przepadam za męskimi głosami operowymi. Na szczęście ta lekka fobia nie utrudniła mi życia, bo miałem tzw. „pole manewru”. O drugiej nie będę wspominał, bo jakoś sobie poradziłem, ale dźwigam jej ciężar do dziś.

Kilkanaście lat temu, kiedy mieszkałem już na Osiedlu Wyżyny, przyjechał do Polski Luciano Pavarotti. Był upalny dzień, ludzie otworzyli okna, więc słyszałem jak spiker emocjonalnie rozważał czy szacowny gość zaśpiewa „O sole mio” czy nie. Jako, że znam ten utwór aż do bólu, poszedłem szybkim krokiem w kierunku Lasu Kabackiego. A jednak zaśpiewał. Głos Pavarottiego dopadł mnie pomiędzy górką a stawikiem z kaczkami. Dobrze niosło w czystym ursynowskim powietrzu. Gdzie można uciec? Chyba z głową pod kołdrę. Ale tam zbyt duszno.

Mówiąc teraz poważnie. Trzeba przestać „się dziwić” i ograniczyć używanie słowa „powinieneś”, stać się bardziej tolerancyjnym dla innych ludzi. Być może ja nabyłem tę umiejętność zbyt późno, ale lepiej późno niż wcale. Dlatego wielokrotnie byłem boleśnie dotknięty i zaskakiwany /nie użyłem słów „dziwią się”/ reakcją ludzi, której nie przewidziałem bo nie mogłem znać ich fobii, ale też biorę pod uwagę, że z mojej strony było jakieś niewłaściwe zachowanie, jakiś nietakt lub po prostu niezręczność, tzw. „wyskoczenie przed orkiestrę”. Należy pozwolić sobie, ale i innym na pewne odchyły. Ja byłem kilka razy w życiu w operze, bo wypadało, ale nie ślubowałem, że kiedyś jeszcze tam się nie znajdę z własnej woli. Marek K





# O zalewaniu robaka, czyli jak przestałem pić cz. 4

**A więc podjąłem decyzję. Skoro mózg nie jest sprawny, stawiam na sprawność fizyczną (w końcu mięśniaki całkiem nieźle funkcjonują w naszym społeczeństwie), wymuszając dotlenienie organizmu, w końcu w zdrowym ciele - zdrowy duch.**

Kolejna przykra niespodzianka spotyka mnie przy próbie zagrania prostej melodii (pianino, gitara). Totalny reset: utraciłem umiejętność gry i umiejętność śpiewania, a nawet czytania ze zrozumieniem. Moje starania w polu przywrócenia wymienionych talentów, nie przychodzą już tak łatwo. Z umiejętnością czytania nut i koordynacją ruchową - fatalnie. Pozostaje metoda długich i żmudnych ćwiczeń. Koniec z przyjemnością lekkiego, łatwego i przyjemnego chłonięcia wiedzy. Po latach uzyskałem pełne zrozumienie dla kolegów rówieśników ze szkoły, za których odrabiałem zadania z matematyki, że „nauka nie wchodzi im do głowy”.

Kolejny etap rekonwalescencji - to pobyt w sanatorium. Członkowie bliskiej rodziny z konieczności zajęci własnymi sprawami, nie mieli czasu na konwersację ze mną. Młodszy syn, Bartek okresowo podrzucał mi literaturę. Jednak brak umiejętności „czytania ze zrozumieniem” (co przed operacją złośliwie zarzucił mi jeden ze znajomych profesorów, zresztą skrajny nacjonalista, pravicowiec i bolszewik, co w jakimś sensie uzasadniało jego opinię), spowodował, że literatura stała się bezużyteczna. Na szczęście spotkałem jednego z partnerów do rozmów, emerytowanego pracownika naukowego z Uniwersytetu Wrocławskiego, dzięki któremu pomalutku zacząłem wracać do formy intelektualnej. I jeszcze jednego, zacietrzewionego, prymitywnego zwolennika teorii kłęski rządu Tuska, z którym nie czułem się na siłach podjąć równorzędnej polemiki. W poczuciu kłęski, spowodowanej brakiem argumentacji, przyjąłem do wiadomości, że jestem

niepełnosprawny intelektualnie. Ale, to by było sprzeczne z moją naturą badacza: łatwo nie poddałem się rezygnacji. Doraźnie teoria, że mózg potrzebuje wyzwań, jako czynnika niezbędnego do rozwoju, nie sprawdziła się w praktyce. No, może poza zasadą stopniowania trudności. Przerósł mnie prymitywizm i budząca obrzydzenie roszczeniowość mojego adwersarza. Cóż z finezyjną sztuką fechtunku, gdy w pojedynku z szermierzem uzbrojonym w szpadę, cham wali kłonicą na odlew?

Podczas jednego ze spotkań, prowadząca mnie logopeda uznała, że praktycznie zostałem zrehabilitowany. Odtąd mam prawo do noszenia tytułu „magister zrehabilitowany”. Osiągnąłem wymagany poziom. Na następnym spotkaniu poproszę o zadania mające na celu ćwiczenie precyzyjnego wyrażania myśli podczas dyskusji (bo na piśmie już się chyba pomału udaje). Podejrzewam rozproszenie podczas kontynuowania wątku ubocznego, czyli utratę słynnej cechy Napoleona, który potrafił skupić się na wielu czynnościach równolegle. Ale bądźmy dobrej myśli, tylko czy uda mi się wygrać wyścig ze sklerozą?! W końcu mam już prawie 65 lat i wcale nie jestem coraz młodszy i sprawniejszy intelektualnie. Pozostaje intensywne uprawianie sportu, co prowadzi w konsekwencji do regularnego dotleniania organizmu, ale i tu mam wątpliwości: niedawno uczeni odkryli, że przyczyną starzenia się organizmów jest utlenianie się końcówek genów, a to wywołuje moją wątpliwość w kwestii dobroczynności regularnego dotleniania organizmu. W ostateczności pozostaje zażywanie witamin A i C jako antyoksydantów.

Skoro uporałem się ze stroną techniczną - medyczną mojej choroby, naturalną konsekwencją pozostaje pole do rozważań filozoficzno - etycznych:

- rozchwiane emocje we wstępnej fazie powrotu do zdrowia, czyste i bezinteresowne otoczenie mnie opieką stały się przyczyną wzruszeń i zastanowienia się nad stosunkiem do mnie samego (czy byłem dobrym rodzicem, bratem, mężem, ile dokonałem dobrego i przeciwnie, czy swoimi metodami wychowawczymi przyczyniłem się do realnych i urojonych porażek i sukcesów życiowych moich dzieci? Odpowiedź brzmi: majstrowanie przy płatach czołowych mózgu powoduje właśnie takie uczucia.

- czym jest świadomość ludzka? Wiedza psychologiczna (czytaj: nauka), podpowiada mi, że jest projekcją rzeczywistości. Zagadnienie istnienia duszy ludzkiej w dalszym ciągu pozostaje



nierozstrzygnięte (myślałem, że w tej dziedzinie zyskam nowe doświadczenie). Pozostaje wytłumaczenie: zagadnienia wiary i nauki nie przenikają się nawzajem, są to zupełnie różne kwestie, jedna w sferze aksjomatów, druga w sferze doświadczeń pokoleń ludzkości. Na szczęście nie pozostawałem w okolicznościach na tyle usprawiedliwiających odejście w sferę irracjonalną, (czytaj: zaświaty), żeby uległy zasadniczemu przewartościowaniu moje wyobrażenia o Bogu, religii i zagadnieniach metafizycznych. Chociaż, podczas operacji, z błęgiego stanu nieświadomości brutalnie wyrwało mnie wyciąganie jakiegoś fragmentu mózgu i głos kobiety: Panie Kubik: budzimy się! Jak się to ma do racjonalnych procedur operacyjnych, i związków czasowych podczas operacji, pozostaje zagadką. Kiedyś na elewacji frontowej kościoła (nomen omen w sąsiedztwie Instytutu Neurologii), przeczytałem zdanie następującej treści:  
*ciąg dalszy na str. 10*

## O zalewaniu robaka... cz. 4

*ciąg dalszy ze str. 9*

Kto traci Boga, traci wszystko. Ale pozostaje zagrożenie życia i śmierci. Nieuchronność śmierci jest bezsporna, jednak w kwestii odległej w czasie jawi się jako abstrakcja (dzieci i młodzi ludzie charakteryzują się nadmierną skłonnością do ryzykowania życiem), śmierć w czasie dojrzenia i starzenia się, czy wobec odejścia naszych bliskich, pojawia się jako konkret, z którym trudno się pogodzić. Niesprawność psychiczna wywołuje u mnie zainteresowanie problemem przemijania: od momentu przyjścia na świat (narodzin), człowiek nabiera sprawności, uczy się, asymiluje doświadczenie (rozwój) pnie się systematycznie po szczeblach kariery aż do dojrzałości. Obrazowo ujmując, dąży do zajęcia jak najlepszego miejsca w hierarchii społecznej (czyli sforze, jaką jest społeczeństwo), aż do osiągnięcia wieku starczego (faza zmierzchu), natomiast gdy już nie jest wystarczająco sprawny psychicznie i wydajny w pracy, zostaje odsunięty bądź sam się odsuwa na margines, czyli na emeryturę. Aż do nieuchronnej śmierci. Pamięć o tych, którzy odeszli, pozostaje kwestią czasu, o jednych zapominamy po niedługim czasie, drugich długo pamiętamy, o innych staramy się jak najszybciej zapomnieć. Niechlubnym przykładem jest casus Herostratesa, który owładnięty obsesją zyskania nieśmiertelnej sławy, podpalił Bibliotekę Aleksandryjską i zniszczył unikatowy zbiór papirusów, pozostał jednak w pamięci ludzkiej jako wielki barbarzyńca. I tak i tak źle. Pozostaje wyjaśnienie kwestii związku usunięcia guza z utratą chęci do picia alkoholu: będąc człowiekiem towarzyskim i jednocześnie nieśmiałym, aby skrócić dystans do towarzystwa i jednocześnie dodać sobie animuszu, starałem się to uczynić przy pomocy alkoholu. Dotyczyło to również moich występów „artystycznych”. Ponieważ po operacji alkohol wywierał negatyw-

ny wpływ na ośrodek mowy, żeby nie bełkotać, w trosce o jakość przekazu zrezygnowałem ze spożywania alkoholu. Mając świadomość powyższych dolegliwości, zakodowałem tę informację w podświadomości: skoro robak już jest usunięty, to po co go zalewać? Niestety, lekarze nie ostrzegli mnie, że nieuchronną konsekwencją operacji pozostanie padaczka, co wiąże się z absolutnym zakazem spożywania alkoholu. Stąd jedna z przyczyn stanu permanentnego „odjazdu” w czasie pobytu w sanatorium. Również lekarz prowadzący zdiagnozował epilepsję, ale zastosował niewłaściwe leczenie; dowiedziałem się później podczas wizyty (prywatnej) u specjalisty epileptologa, że lekarze w Instytucie Neurologii nie znają się na leczeniu padaczki. Teraz wraca nadzieja, że przy właściwie wdrożonym leczeniu wróci mi poprzednia sprawność intelektualna. Ale pozostaje wątpliwość: Czy po zastosowaniu całkowitego i rygorystycznego zakazu picia alkoholu zamienię się we wrednego, złośliwego tetryka? Jako osoba z natury buntownicza i nie podporządkowująca się jakimkolwiek zakazom, jestem potencjalnie na liście frustratów. Jednak mam nadzieję, że nie, gdyż będąc osobnikiem podświadomie pogodnym, życzliwym w stosunku do ludzi, odstawienie alkoholu nie poczyni negatywnych zmian w moim usposobieniu. Po zmianie leku pomalutku wracam do pisania i grania, ba, osiągam zdaniem nauczyciela muzyki nawet (!) zadowalające rezultaty (według mojej oceny niezbyt zadowalające), ale na spotkaniach z przyjaciółmi i znajomymi, składając na karb doświadczenia z mojej „przygody”, zabieram głos w rozmowach wedle zasady: „wie co mówi”, a nie „mówi co wie”, natomiast spowolnienie i zaburzenia w konwersji na drodze myśli - przekaz słowny skłaniają mnie w kierunku „słowa pisanego”.

Zbyszek Kubik lat 67+ (i jeszcze żyje)

## Stowarzyszenie Pacjent Polski



7 (środa), godz. 15.00  
Natoliński Ośrodek Kultury

Wykład z korzyścią dla zdrowia:  
**PROBLEMY Z PAMIĘCIĄ**  
– efekt starzenia, czy może choroba Alzheimera?

Dr. Maciej Czarnecki - specjalista neurolog, omówi podczas wykładu zagrożenia:

- choroba Alzheimera w ujęciu historycznym,
- demencja a choroba Alzheimera,
- objawy i rozwój choroby Alzheimera,
- profilaktyka, diagnostyka, leczenie,
- opieka nad pacjentem z chorobą Alzheimera.

Wstęp wolny.

Zapraszam Państwa na stronę internetową Stowarzyszenia pod adresem [www.pacjent-polski.pl](http://www.pacjent-polski.pl), gdzie znajdują się aktualne informacje oraz opublikowany Biuletyn Stowarzyszenia Pacjent Polski „Nasze Sprawy”.

Ponadto dla Państwa Zarząd Stowarzyszenia pełni dyżury w Natolińskim Ośrodku Kultury przy ul. Na Uboczu 3, 02-791 Warszawa w każdą środę miesiąca w godzinach od 9.00 do 11.00 / kontakt pod numerem telefonu 22 409 29 31 w pozostałe dni tygodnia telefon numer 602 767 735.

Elżbieta Betlej  
Prezes Stowarzyszenia  
Pacjent Polski

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](mailto: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](http://www.nok.art.pl/zycieseniora)