



bezpłatnie

ŻYCIE SENIORA NA WYŻYNACH

Nr 5 (35) maj 2017

Od redakcji

Matury już trwają a kasztany nie zakwitły! Kto to słyszał, żeby do takiej anomalii doprowadzić, trzeba znaleźć winnego tego stanu rzeczy, do odpowiedzialności pociągnąć i zaraz średnia temperatur się podniesie. Tylko, kruca fuks, kogo? Z tej ekipy, czy z tamtej? Jedni twierdzą – sorry, taki mamy klimat, a drudzy, że to wina... bez nazwisk będzie. Mnie się zdaje, że jak tylko słońce przygrzeje, to zapomnimy, kto był winien, będziemy czerpać z wiosny i lata, ile się da, zachłannie, bo dni ciepłych latoś niewiele, a tu działka do obrobienia, wakacje z wnuczętami, tyle miejsc do odkrycia, jeszcze jakąś chwilę zapomnienia przeżyć by, tylko, aby sił, czasu i ciepła starczyło. Kaprysy pogody są jak kaprysy polityków, nie przewidzisz jutra, tyle tylko, że aura jest, jaka jest i to trzeba jej wybaczyć, natomiast politykom wybaczymy z nakazu testamentowego: „wybaczcie im, bo nie wiedzą, co czynią”. Wybaczyciele należałoby też rowerzystom, którzy wylegli na ulice, chodniki, leśne ścieżki i tradycyjne szlaki spacerowniczym stonka na kartoflisku i, oczywiście, to oni teraz tam rządzą. Lubię jazdę na rowerze, doceniam rower jako środek lokomocji i atrybut turystyczny, jednak jego rozpowszechnienie w ostatnim

ciąg dalszy na str. 4

Fotorelacja

z wycieczki Klubu Seniora WRZOS 16 maja



ciąg dalszy na str. 9

Dzień Matki i Dzień Dziecka



W kalendarzu te święte dni następują po sobie w odstępie kilkudniowym, dla mnie mogłoby to być sześć dni wielkiego, rozkosznego świętowania, bez pracy i nauki, dla dzieci i matek, nawet kosztem niektórych dat na czerwono w kalendarzu, tych świątecznych dni, podczas których podziwiamy parady i obserwujemy marsze, a po ich zakończeniu ujadamy jak pieski polityków, bo zapomnieliśmy nagle o istocie tego czy owego święta. Może to i naiwne myślenie, ale kocham spokój, czego dzieciom i ich matkom życzę. To jeszcze nie koniec życzeń, bowiem Dzień Matki jest świętem szczególnym wśród szczególnych, jest najważniejsze, przecież każdy z nas miał matkę, musiał mieć, nawet, gdy jej nie znał, ale w głębi serca nosił i kochał. Dla większości z nas seniorów, matki żyją tylko w dobrej pamięci i wspomnieniach, które zaciera czas, lecz jednak idealizuje postać i tym wzmaga tęsknotę za tą jedyną: rodzicielką, opiekunką, karmicielką, obrończynią przed złem wszelkim. Teraz możemy im życzyć tylko spokoju wiecznego spoczywania z nadzieją, że kiedyś... taka nasza wiara.

Matki – staruszki, wielki wam szacunek oddaję, życzę zdrowia i pogody ducha i dobrego rodzinnego bytowania, nieskrępowanego poczucia istnienia, jesteście nam potrzebne.

Matkom, wszystkim pozostałym, zaledwie seniorkom, jak i małolatom, również życzę zdrowia i wielkiej cierpliwości do ukochanych pociech – tych starych koni i tych bobaszków jeszcze bezradnych, wielu pięknych dni niekończącego się macierzyństwa pierwotnego, jak i wtórnego, gdy nadejdą wnuczęta.

ciąg dalszy na str. 3

Felieton trochę wyluzowany

Narodowy Fundusz Zdrowa jednak dba o swoich podopiecznych, i to jak dba! Przekonałam się o tym właśnie, bo w przepisowym, zapisanym w jakimś tam arcyważnym dokumencie, terminie dostałam skierowanie do sanatorium.

Szczęście moje wielkie było i radość ogromna, aczkolwiek zmacona nieco zdumieniem, które mnie ogarnęło jak się wczytałam w treść otrzymanego pisma opatrzonego stosowną pieczęcią i podpisem. Już Wam mówię w czym rzecz. Otóż dwa lata temu mój ukochany, dobry i mądry doktor pierwszego kontaktu wypisał był wniosek o przyznanie sanatorium mojej skromnej osobie, a to w celu poprawy stanu mojego, nieco nadwątłego zdrowia. Ponieważ są po temu ważne medyczne wskazania, mój doktor wyraźnie zaznaczył, że należy mnie reperować w strefie nadmorskiej, najlepiej tam, gdzie jest tzw. otwarte morze i zasugerował Kołobrzeg. No i teraz się okaże dlaczego poczułam zdumienie i niejaką konfuzję. Kraj nasz, jak powszechnie wiadomo idzie w słusznym kierunku i zachodzą w nim zmiany, że trudno o lepsze. I to chyba właśnie chodzi o zmianę tak wielką, że wręcz zapierającą dech w piersiach. Jak wspominałam, miałam się kurować nad morzem z ważnych przyczyn medycznych. Przydziału pacjentów do sanatoriów dokonuje szacowne gremium specjalistów lekarzy balneologów, co to doskonale wiedzą o co w leczeniu, również klimatycznym, chodzi. Przypuszczam, że dokonano zmian na stanowi-

skach decydenckich w NFZ, na jeszcze lepszych fachowców i to mnie cieszy, bo jestem dobrą obywatelką. Lata swoje mam i wiadomo kiedy do szkół uczęszczałam. Uczylałam się również geografii i wydawało mi się do tej pory, że z grubsza odróżniam strefę nadmorską i potrafię ją zlokalizować, ale widać i tu zaszła zmiana, bo moje leczenie sanatoryjne, klimatyczne i z poważnym wskazaniem na otwarte morze odbędę w... Augustowie!!!! No cóż. Los tak chciał, trzeba się poddać i cieszyć tym, co jest. Miałam wdychać jod i spacerować po plaży, ale spacerować będę nad mazurskim jeziorem i wdychać olejki eteryczne z drzew, o ile, oczywiście jeszcze tam są. Drzewa, nie olejki. Bo jak są drzewa, to i tlen jest i olejki niejako z automatu, a jak nie ma drzew, to nie ma nic, ani tlenu, ani olejków. Skierowanie moje jest do takiego sanatorium, co tuż nad jeziorem jest posadowione. Zazrzałam ja do Internetu, żeby sobie wygugłać ten zakład przyrodolecniczy i w stupor z zachwyty popadłam na dobrych parę chwil. Elegancja, szyk, luksus i jeszcze lepiej!!! Nasadzałam się tymi zdjęciami pokojów jak z czterogwiazdkowego co najmniej hotelu, łazienek, w których sama królowa Kleopatra mogłaby zażywać kąpeli bez uszczerbku dla swej królewskości, opisami diet przeróżnych, propozycjami zabiegów jak w najlepszych Spa do momentu, kiedy moja wredna duszyczka doszła do głosu i zepsuła zabawę. Duszyczka moja wredna jest, a polega to na tym, że strasznie ona jest sceptyczna i „zdystansowana”.

No, to kazała mi ona zadzwonić do tego przybytku szczęścia i wpytać jak to jest naprawdę. No i jak to z prawdą bywa, nieprzyjemna się okazała... To, co sobie tak z rozmarzeniem oglądałam, i co miało mi wynagrodzić brak morza, okazało się budynkiem nowym i przeznaczonym na tzw. komercję. Komercja jest taka, że lepiej, żebyście nie wiedzieli jakie mają ceny, bo ciśnienie by wam gwałtownie wzrosło, a po co? Dla takich jak ja, jest budynek stary, owszem, odnowiony (przekonam się, co miła pani z recepcji miała na myśli) i mający pełne węzły sanitarne przy każdym pokoju. I to jest bardzo dobra wiadomość – w końcu jesteśmy w Europie, no nie? Gorsza wiadomość jest taka, że pokoje są trzyosobowe, a to, jak dla mnie, jest informacja wielce przygnębiająca. Nie dlatego, że ludzi nie lubię, bo lubię nawet bardzo, ale może niekoniecznie obcych w tym samym pokoju. Człowiek w sanatorium chciałby trochę prywatności i spokoju, a nie wiadomo z kim przyjdzie dzielić ciasną przestrzeń mieszkalną i łazienkę. No, zobaczymy. Zabiegi są na miejscu i diety różnorodne też mają. Jest więc i dobra strona tej mojej mazurskiej przygody.

Parę dni temu byłam na przesympatycznym wieczorze piosenek o tematyce mniej czy bardziej żeglarskiej. U nas żeglują się na Mazurach więc piosenki bardzo mi się pięknie komponują z planowanym wyjazdem. Kupiłam płytę i z przyjemnością słucham i zdobywam bardzo ciekawe i pożyteczne informacje. Pierwsza i najważniejsza jest taka:



„Wrzuć na luz, jesteście na Mazurach! Weź szklankę w dłoń i nie psuj piwa sokiem” – super! Nie ma to jak pozyczyć sobie na luzie! I to jest właściwy kurs, bo w końcu czemu nie? Zakwaterują, jeśli dietetycznie dadzą, zabiegi lecznicze zaaplikują, to co pozostaje? LUZ pozostaje, proszę państwa. Na luz wrzucę, ale piwa sokiem psuć nie będę. Po pierwsze nie przepadam za piwem, więc go raczej pić nie będę, a po drugie sok jest słodki, a słodczy konsekwentnie unikam. Ale na piwie świat się nie kończy, weźmy na przykład takie wino. Czerwone. Wytrawne albo półwytrawne... Dobre jest... Wyobraźcie sobie coś takiego: ciepłe popołudnie, siedzicie sobie i sącząc sok z winogron obserwujecie jachty pływające po jeziorze, cumujące przy nabrzeżu, kołyszące się na falach, nieźle co? A na jachtach dzielne jachtowe załogi, żeglarze wysmagani wichrami, a na każdym jachcie obowiązkowo – pajaczków, bo „pajaczką w swej załodze każda łódka przecież ma”. Dowiedziałam się sporo o pajaczkach jachtowych. Taki pajaczek-żeglarz to ni mniej ni więcej tylko cwaniak, zbereźnik i moczymorda. Szok! Piosenkę o pajaczkach napisali znawcy problematyki, więc muszę wierzyć... Dowiedziałam się też, żeby nie wyruszać w rejs bez kotwicy, no, ja myślę! Bez względu na to, w jaki rejs się wybieramy o kotwicy należy pamiętać, nawet w taki codzienny rejs gdy „czasem w dryfie, czasem pod wiatr, bywa, że z wiatrem, gdy się zdarzy, przemierzam przestrzeń, przemierzam czas na łajbie zbudowanej z marzeń”. No, to wrzucam na luz i kończę, bo

*„Na skrzydłach ważki przyleciał wiatr
I skłócił trzciny ot, tak dla zabawy
Rozhuśtał fale i pognał je w świat
Cekiny słońca wysypał na pianę.
I stało się jak w zimowych snach,
dzięki którym dotrwałem do lata
dziób znów fale pruł, rozdzielał na pół
a kilwater je w warkocz zaplatał”...*

Krysia

W felietonie zacytowałam fragmenty tekstów piosenek autorstwa pani Haliny Giewoń z płyty „I stało się, jak...”. Autorem muzyki i wykonawcą jest pan Jakub Rosiak. Przepiękne!

Dzień Matki i Dzień Dziecka

ciąg dalszy ze str. 1

Życzę też spokoju, rozważgi, mądrości i bezgranicznych przejawów miłości. Mam też dla wszystkich Matek tego łąz padolu poetyckie podziękowanie, którego sam bym nie wymyślił, tak więc, poświękam się blisko już stuletnim wierszem, będącym odbiciem mojego wewnętrznego głosu.

Jerzy Liebert „Do Matki”

Pod twoim wzrokiem, Matko, jak pod wielkim cieniem,

Za który oddam chłody całej flory świata,

Wyrasta moja miłość i w ciebie się wplata,

Jak drzewo w głębie ziemi idące korzeniem.

Piers moja się podnosi wraz z twoim westchnieniem,

A z twoim niepokojem sen z powiek mych wzlata -

Tak oto, co dni wzięły, oddają nam lata.

Znów na dźwięk twego głosu staje zamysłony.

Jak zgiełk cichnę, jak wieczór w twe oczy zapadam,

Przed samym sobą w tobie szukając obrony,

Znowu dłonią najdroższy zarys twarzy badam,

A pod palcami smutek znajdując rzeźbiony,

Już o nic się nie pytam, nic nie odpowiadam...

Natomiast dzieciom z okazji ich święta życzę, aby czuły się nieustannie kochane i bezgranicznie potrzebne w życiu dorosłych, żeby rodzice i dziadkowie swoim postępowaniem nigdy nie umniejszali waszych zasług, raczej żeby potęgowali wasze dokonania. Bądźcie zdrowe i uśmiechnięte, odważne i ciekawe świata, abyście w swych magicznych szklanych kulach odnalazły najpiękniejsze słowa miłości i najpiękniejszy bezpieczny świat, bo wiecie, dorośli czasami zapominają wam o wielu ważnych sprawach powiedzieć. Trzeba im wybaczyć, bo bywają zapracowani, ale wy pamiętajcie, że macie swoją magiczną kulę, która niekoniecznie musi być szklana, okrągła i kolorowa, taką kulą może być prawdziwy przyjaciel i szczerza z nim rozmowa, albo książka, w której mnóstwo opowiadań o wartościowej treści, na przykład o tym, jak odróżnić dobro od zła. Dużo słońca, promocji na następnej klasy, udanych wakacji i nowych, wspaniałych przyjaciół życzy Wam Dorosły.

/jo/



Od redakcji

ciąg dalszy ze str. 1

dziesięcioleciu znacznie wyprzedziło możliwości swobodnego się nim poruszania po naszych, dotychczas, dla pieszych zaprojektowanych chodnikach. Wprawdzie, jak grzyby po deszczu, pojawiają się ścieżki rowerowe, ale mniej doświadczeni cykliści po prostu boją się tam jeździć, bo - jak mówią - dzicz tam panuje, tam trzeba szybko, na siłę wyprzedzać, zupełnie jak kierowcy na drogach, bo jak nie, to cię wywiskami obrzucą albo wylądujesz na trawniku. Mnie wydaje się, jako użytkownikowi, że panuje, niestety, brak kultury wśród rowerzystów, rzadko używa się dzwonka i bliżej jest niektórym, rzecz jasna, do bycia świętą krową niżli uprzejmym, ostrożnym, szanującym itd.

Ścieżka rowerowa to sprawa wewnętrzna rowerzystów, ale ścieżka w lesie (Kabackim), to już sprawa między różnymi grupami użytkowników: pieszymi, pieszymi z wózkami dziecięcym i często z drugim dzieckiem na mini rowerku lub pieszo, licznymi biegaczami, zorganizowanymi grupami turystycznymi a właśnie rowerzystami. Uważam, że wszystkie wymienione grupy mają takie samo prawo być w tym sa-

mym czasie i w tym samym miejscu, chyba że właściwe przepisy stanowią inaczej. Ano właśnie, w lesie wyłączone są nieliczne już ścieżki z ruchu rowerowego, dlatego więc, pojawiają się na nich rowerzyści a na tych ścieżkach znajdują się matki z dziećmi ufne w ich bezpieczeństwo. Na zwróconą uwagę jeden zareaguje z pokorą, ale inny już by cię chciał lać i w ziemię wdeptać, a i w słowach też nie przebiera. Dlatego jest tak, że w Lesie Kabackim coraz



więcej ścieżek jest wspólnych, jeszcze w ubiegłym roku było wydzielonych tylko dla pieszych, których jest wielokrotnie więcej od rowerzystów, a tu patrzę, jest już nowa grafika na znakach leśnych: pieszy łamany na rower? Może jest to skutkiem działania bezwzględ- nego, przebojowego lobby rowerowo-

wego, które stara się pozyskać każdą piędź ziemi pod koła swoich bicykliów. Kolejnym problemem jest nadmierne szybka jazda rowerami, dosłownie ile sił w nogach, bez używania dzwonków (a kto posiada?), a przecież pęd masy taranu człowiek-rower jest wielokrotnie wyższy niż starowinki czy dziecka. Inna sprawa, że na wspólnych ścieżkach piesi idą w jednym szeregu na całej szerokości, co też jest wyrazem nie-liczenia się z innymi użytkownikami, zupełnie jak te trzy rowerzystki, które spotkały się na dukcie, stanęły, rowery w poprzek postawiły - panie z wózkami, też tak robią - gładzą o duperelach, z dwu kierunków zrobił się zator, doszło do wymiany zdań, a ja boczkami, chyłkiem właściwie poszedłem szukać ciszy i bezrowerowia (!), tam, gdzie śpiew ptaków słychać a nie ludzkie gadanie. Naprawdę, rower to jest jeden z lepszych wynalazków człowieka, oby tylko nauczyć się z niego korzystać właściwie, ścigać się tam, gdzie jest do tego miejsce - to z jednej strony, a z drugiej uznać, że człowiek na dwóch kółkach, to nie jest nasz wróg i korzysta z roweru, bo lubi to i dla zdrowia to robi. Proszę tylko o rozwagę i wzajemny szacunek.

/j/

Pramoda



W kwietniowym felietonie pisałam o tym, jak to dzisiejsze dziewczyny w pomysłowy sposób wiążą kawałki materiału, aby z tego powstała sukienka.

A gdy sięgniemy do źródeł historycznych to na rysunkach zobaczymy postaci z danej epoki ubrane w różne stroje. I tak, w Egipcie ubiory były wiązane z prostych chust. W ubiorze męskim chusta tworzyła opaskę na biodrach przytrzymywaną paskiem. W zależności od okresu długość chusty ulegała zmianie. Warto przypomnieć sobie ekranizację Faraona. Kobiety tworzyły z chust wąskie suknie zawsze zszyte na boku, przytrzymywane ramiączkami, które w zależności od

okresu miały różną długość, niejednokrotnie zbyt kuse, odsłaniające piersi.

Około 1500r. p.n.e. weszły w modę suknie pochodzenia azjatyckiego zwane kalasiris. Nosili je mężczyźni i kobiety. Dziś tak jak i w starożytności ważnym dodatkiem do ubioru była biżuteria. Kobiety nosiły naszyjniki w formie kołnierzy. Złote bransolety noszono na rękach i nogach. W użyciu były też obszerne plisowane płaszcze wyrabiane z cienkiego przezroczystego lnu. Na terenie starożytnego Wschodu występowały ubiory wyprodukowane z wełny, silnie barwione. Suknie typu kalasiris są tu pięknie zdobione haftami i pasmanterią. Malowidła

ścienne są najlepszym źródłem wiedzy o tym, jak żyli i ubierali się ludzie żyjący w Babilonie i Asyrii. Ubiór był wyznacznikiem warstwy społecznej, do której należała dana osoba.

Zaś w Grecji zasadniczą formę ubioru stanowiła chusta spinana na obu lub jednym ramieniu. Różne wielkości i sposoby układania jej na figurze w ozdoby pasy dawały bardzo różne efekty. Grecja jako kraj górzysty miała dobre warunki do hodowli owiec i dlatego główną tkaniną z jakiej produkowano odzież była wełna. Podobnie jak w innych krajach staroży-



Rys. Grażyna Gradowska

ciąg dalszy na str. 8

Wakacje z duchami

*ciąg dalszy
z poprzedniego numeru*

Podczas wieczornej konsumpcji piwa w kantine przyłączyła się do nas, to znaczy personelu pomocniczego w postaci dietetyczki, bosmana, ratownika i Małgośki, mojej żony, która akurat mnie odwiedziła (wkrótce okaże się, dlaczego to ważne), rodzina wczasowiczów: Anka, świeżo upieczona absolwentka medycyny, matka Anki, o wyglądzie czarownicy (nie w sensie obraźliwym, tylko swoim wyglądem sprawiała wrażenie obcowania z wiedzą tajemną), pracownica cywilna archiwum stomatologicznego w Dowództwie Wojsk Lotniczych, osoba z rodziny inteligenckiej, pałająca odrazą do powojennej władzy, jako że z powodu inteligenckiego pochodzenia nie dostała się na medycynę, wybitna specjalistka od połowów leszczy, które „cięła” bez litości, ku zazdrości mężczyzn, męskich szowinistów, z racji przynależności do „mundurowych”. Anka popisywała się znajomością chiromancji, czyli czytania z ręki, różdżkarstwa i innych umiejętności z dziedziny nauk meta-coś-tam. Ja, ponieważ akurat byłem na etapie studiów różdżkarskich i studiowania wpływu cieków wodnych na ludzkie samopoczucie, wyraziłem żywe zainteresowanie wiedzą Anki. I tak od słowa do słowa skończyło się na seansie wywoływania duchów przy pomocy „wirującego talerzyka”. Wyjaśnię pokrótce, na czym ta technika polega:

Przygotowujemy talerzyk, odwracamy do góry dnem (niektórzy mówią „do góry nogami”) i zaznaczamy na krawędzi strzałkę. Wypisujemy na blacie stolika litery alfabetu uporządkowane w kształcie półkola i cyfry. Kładziemy na zewnętrznej krawędzi talerzyka dłonie (2 osoby o właściwościach sensorywnych), tak aby kciuki i małe palce stykały się i zamykały obwód. Osoby wywołujące ducha wprowadzają się w trans, wzywając ducha słowami: Duchu, przyjdź. Duch przychodzi ze świata zmarłych (albo nie chce przyjść), talerzyk unosi się nieznacznie, tak jakby był na poduszce powietrznej, obraca się

i strzałka wskazuje na poszczególne litery alfabetu. Ja, jako agnostyk z przekonania, sceptycznie odnosiłem się do powyższych eksperymentów, podrywając ze spektaklu i jego uczestników. Aż do momentu, w którym istota z zaświatów, podająca się za ducha Hitlera, skierowała do mnie następujące ostrzeżenie: Zbyszek, nie drwij z ludzi i ich przekonań, ponieważ nie wiesz, na jakim świecie żyjesz (znaki przestankowe według mojej wiedzy o składni i ortografii). Wówczas poczułem mrowienie na plecach. Z trudem powstrzymałem głośne ujęcie wiatrów (przy świeżo poznanych paniach - nie wypadało!). Nie oznacza to, że uwierzyłem w duchy, ale znacznie pohamowało mój sceptycyzm wobec opisywanych egzorcyzmów. Ciekawie zaczęło się od momentu, w którym do stolika zasiadła Anka w parze z moją żoną, która okazała się osobą sensorywną, czyli mającą wrodzone predyspozycje do kontaktów z istotami z zaświatów i świetnie służyła za medium. Anka z moją żoną tworzyły doskonale zgrany duet. Po kolei przybywały do nas duchy przejawiające chęć do konwersacji z towarzystwem. Zaczęliśmy zadawać pytania: na temat upadku obecnego systemu politycznego, a były to czasy pełne beznadziei i marazmu. Jedyne sensorywnym rozwiązaniem byłby upadek Związku Radzieckiego jako dzierżymordy krajów „Demokracji Ludowej”. Skontaktował się z nami duch podający się za dziadka Anki, były uczestnik wojny polsko - bolszewickiej, mający uzasadnione powody, aby nie darzyć ich sympatią. Na pytanie, czy będzie wojna odpowiedział, że nie, ale Związek Radziecki sam się roz... Ja dodałem, że się rozpier..., ale Anka poinformowała mnie, że dziadek nie używał wyrazów, w tamtych czasach uważanych za nieprzyzwoite. Dziadek natomiast nie podał konkretnego terminu. Wówczas wydawało się to nam tak niemożliwe, że wręcz nierealne.

Po powrocie do Warszawy, żądny wiedzy na temat zjawisk nadprzyro-



dzonych, rozpocząłem poszukiwania odpowiedniej literatury. Zakupiłem książkę znanego okultysty, Leszka Szumana „Życie po śmierci” i na podstawie przytoczo-

nych w niej zjawisk powtórnie przeanalizowałem zdarzenia z pałacyku w Jaśkowie. Szuman tłumaczył te zjawiska następująco: Dusze ludzkie, nieświadome własnej śmierci, nie pogodzone z odejściem ze świata doczesnego, samobójcy albo pospolite kanalie i ludobójcy, błąkają się w wymiarze pomiędzy życiem a światem dusz, które opuściły ziemskie ciała, znajdując się w stanie zawieszenia, czyli w chrześcijańskim odpowiedniku czyścica albo pomiędzy światem materialnym, a światem zmarłych. Bogatsi o wiedzę na temat okultyzmu, przeprowadzaliśmy z żoną eksperymenty. Szczególnie zapamiętałem takie zdarzenie: stawił się duch, który zachowywał się wyjątkowo arogancko. Poirytowany jego zachowaniem, nie odpowiłem go zgodnie ze zwyczajami obowiązującymi w kontaktach z istotami z zaświatów. Żona jeszcze długo podświadomie odczuwała jego obecność, określając go jako „złe”. Później dowiedziałem się, że eksperymenty z duchami, prowadzone przez osoby nie mające dostatecznego doświadczenia, mogą okazać się niebezpieczne dla zdrowia psychicznego mediów. Studiowałem również pozycje z zakresu wiedzy ezoterycznej, ale do końca nie przekonałem się do istnienia zjawisk paramaterialnych i metafizycznych. Próbowałem też skorzystać z okazji podczas fazy dochodzenia do świadomości po operacji mózgu, jaką przeszedłem, i jakkolwiek to zabrzmiało makabrycznie, nic się nie dowiedziałem. Widocznie nie znajdowałem się w fazie śmierci klinicznej. Stwierdziłem natomiast, że wiedza materialna i metafizyczna mają się do siebie nijak, czyli się po prostu wzajemnie rozmijają. Nie oznacza to jednak, że pozostałem zdeklarowanym materialistą. Sądzę po prostu, że dotychczasowy poziom naszej nauki jeszcze nie pozwala, aby rozpoznać i udowodnić istnienie opisywanych

ciąg dalszy na str. 12

Lanzarote

Elektroniczny budzik odpikał pełną godzinę. Dwunasta, już północ. Jak zwykle nie mogę zasnąć kiedy następnego ranka trzeba wcześniej wstać by znaleźć się odpowiednio wcześniej na lotnisku. Dwie godziny przed odlotem. To ma sens kiedy lecisz daleko. A my lecimy dość daleko, nasz cel – Lanzarote – jest odległy o 2400 mil. Magdalena (żona) też nie może zasnąć i wciąż kręci się na łóżku. Halo, eko-taxi? Na trzecią trzydziestki poproszę... (o rany, co to za godzina!) Na lotnisku już jest ruch. Długie kolejki z wielkimi walizkami do Stanów. Grupa sportowców na wózkach, lecą na paraolimpiadę, rugbyści, koszykarze, szermierze. Koreańczycy szukają stanowiska odprawy do Seulu, biegnąc nerwowo tam i z powrotem. My już znaleźliśmy swoje Arrecife, ale nie stajemy jeszcze w ustawiającej się coraz dalej kolejce. Czekamy na Piotra, szwagra, który jak zawsze się spóźnia ze swą dziewczyną (Maria) i niemal dwuletnią córeczką Zuzanką. Koniec marca to ostatnia okazja do wykorzystania darmowego przelotu dziecka, za dwa tygodnie byłoby za późno. A szkoda, bo później, choćby o miesiąc, można by się spodziewać wyższych temperatur na wyspach. No, wreszcie są... to ten drań taksówkarz spóźnił się dziesięć minut i jeszcze narzekał na wózek. Stajemy na końcu kolejki z gromadą walizek, toreb i wózkiem z płaczącym dzieckiem. Check-in po polsku. Na szczęście waga walizek liczy się sumarycznie dla całej naszej grupy; więc pomimo bagażu dziecka (to jeszcze nie osoba –?) mieścimy się w dozwolonym zakresie. Pozostało tylko zdjąć buty, pasek, kurtkę i przejść przez bramkę, i już możemy korzystać z bezcłowych zakupów. Koniecznie jakieś kanapki i woda; chyba najdroższe w całym mieście. Zuzanka się nudzi, Magda usiłuje ją zabawić wszelkimi dostępnymi sposobami. Maria biega po terminalu szukając księgarni, chce kupić na podróż książeczkę odpowiednią dla Zuzanki, by ją czymś zająć. Piotr pilnuje bagaży a ja usiłuję piąty raz dostać się do wciąż zajętej toa-

lety. Po pięciu godzinach spokojnego lotu, spędzonych z „bezcłową” własną kanapką, takąż butelką wody i nudzącą się Zuzanką, przemiła załoga zapowiada lądowanie. Arrecife wita nas przenikliwym zimnym wiatrem i ciemnymi chmurami. Potencjalna szkoda (szkoda że nie później...) materializuje się w przynależnym jej czasie w całej okazałości. Hotel okazał się być przytulnym, choć bardzo przestrzennym miejscem z uprzejmą obsługą. Właściwie cały kampus. Taka skromna rekompensata zmaterializowanej szkody. Chociaż w idealnym świecie każdy hotel taki właśnie powinien być, a 2400 mil bardziej na południe pod koniec marca powinno być ciepło. Rezydentka Biura Podróży nadmieniła, że w zeszłym tygodniu spadł śnieg, po raz pierwszy od trzydziestu lat. Nawet miejscowe wulkany nie były w stanie ogrzać atmosfery i wszyscy byli zaskoczeni. Kolejnego

jest w stanie zająć jej uwagi czymś innym, więc w końcu Zuzanka ląduje na szyi Piotra pomiędzy rękami na kierownicy. Czyżby mała kiedyś zginęła od wulkanu? Na szczycie stożka przyjemna restauracja, ogrzewanie naturalne, kuchnia z grillem umieszczonym nad kraterem. Ekonomicznie w każdym calu. Zuzanka z trudem uspokaja się i przytula ulubionego misia. Kawa tańsza niż w naszych sieciówkach, no i znacząco lepsza. Z gorącą filiżanką w rękę spoglądam za okno. Coś takiego jak ziemia (zwłaszcza uprawna) tam nie występuje. Jeśli w tym księżycowym krajobrazie coś zielonego rośnie, to rośnie w zastygłej i pokruszonej lawie, porowatej na tyle by utrzymywać skroploną w nocy wodę z morskiego powietrza. Taka atrakcja turystyczna. Zupełnym kuriozum w tych warunkach jest uprawa winorośli na słonecznych zboczach wulkanów, nawet z całkiem sma-



dnia pojechaliśmy wypożyczonym samochodem obejrzeć te wulkany. Mieliśmy przygotowane zażalenia na słabe grzanie i petycję o poprawę. Park Narodowy, rezerwat przyrody. Kiedy Zuzanka zobaczyła ten krajobraz, dostała ataku płaczu i koniecznie chciała na ręce do taty. Tylko do taty, nieważne że Piotr w tej chwili prowadzi samochód, co ją to obchodzi. Ona po prostu już nie może dłużej na to patrzeć i płacz zamienia się w piskliwy ryk. Nawet Magda, którą Zuzanka bardzo lubi, nie

kowitym skutkiem w postaci kilku gatunków wino bardzo charakterystycznej nucie. Roślinki rosną sobie w stożkowatych zagłębieniach drobnego wulkanicznego grysu, otoczone murkiem ułożonym w łuk z większych kawałków ciemnej lawy. Każda w swoim. To się nazywa los zocos. Nasz hotel też nazywa się Los Zocos. Ma kilka budynków w kształcie łuku, niemal podkowy, ustawionych odpowiednio do słońca (jest prognoza że wyjdzie), a na dziedzińcu wewnątrz każdego łuku – ba-

sen. Temperatura wody około 15 stopni, nie podgrzewany, przecież tu zawsze jest lato. Ubrani w swetry i puchowe kurtki (no ale bez zimowej czapki) spacerujemy sobie nadmorską plażą. Małeńkie falki Atlantyku bezgłośnie omywają brzeg, czasem piaszczysty, gdzieś tam kamienisty (kamienie oczywiście z lawy). Wzdłuż deptaku mnóstwo straganów. Okulary przeciwsłoneczne, klapki plażowe, kremy z filtrem, obrazki na magnes, kremy z filtrem, okulary słoneczne, klapki, kostiumy plażowe, obrazki na magnes, dalej tak samo. Zainteresowanie nikłe, bo spacerowiczów niewiele. Niebo zachmurzone, silny zimny wiatr. Nieliczni nieukrywający się w hotelowym zaciszu przechodnie wykazują skrajne urozmaicenie: jedni w puchowych kurtkach jak i my, inni w krótkich spodenkach z gołymi nogami, jeszcze inni w koszulkach z krótkimi rękawami, powiewającymi na lodowatym wicherze. Pewnie zależy skąd kto przyjechał, pomyślałem. Długi rząd straganów z kremami z filtrem (od 20 dla zaawansowanych, przez 30, 40 i dla delikatnych 50) stanął mi przed oczami kiedy wieczorem stałem w łazience przed lustrem. Moja twarz i od dawna (bardzo) wysokie czoło były całe czerwone i piekły niemiłosiernie. Do licha, żeby przez taakie chmury? Jak widać każdy musi sam zebrać swoje doświadczenia. Kolejne doświadczenie, to zapoznanie się z trudnym słowem all inclusive. Oznacza ono że od świtu do północy możesz jeść i pić cokolwiek znajduje się w pięciu hotelowych restauracjach. Oczywiście trzy typowe posiłki dzienne mają preferencje restauracyjne, czyli ustalone godziny i miejsca. „Szwedzki stół” to w tym przypadku kilka ogromnych stołów, uginających się od wszelkich smakowitych, kolorowych przeróżności. Lokalnych i egzotycznych, jeśli chcesz to vege lub mięsnych, na ciepło i schłodzone, ich

rozmaitość powala. Łakoma ręka nakłada na (duży) talerz, potem pełen żołądek obezwładnia ją trzymającą widelec, kolejny raz nie trafi już do pełnych ust. Obsługa sprzątnie bez słowa, przyzwyczajona. Jak po tych bachanaliach jeszcze zmieścić coś pomiędzy? A jednak liczni obecni w hotelu specjaliści to potrafią. A zwłaszcza kiedy jest popitka. Tej też rozmaitość wielka, od 6 procent (piwo) do czterdziestu paru, od ekstra dry po słodkie. Najpierw usiłujesz przekonać żołądek by nie obezwładniał ręki. Potem sięgasz po przemoc (no przecież muszę skorzystać, zapłacone, a żołądek się rozciągnie). Następnego dnia po ciężkiej nocy znów przemoc – mocujesz się ze sobą by omijać z daleka każdą z tych pięciu restauracji... Ale najfajniejsze doświadczenie to wyprawa Żółtą Łodzią Podwodną. Dzieci mogą uczestniczyć kiedy mają już powyżej dwóch lat (szkoda...), więc Zuzanka, chcąc nie chcąc, pojechała z rodzicami na bazar. Parę godzin dziwnej, rozkosznej ciszy. Trzydzieści metrów pod wodą jest zupełnie jasno (już wyszło słońce!), kolorowe rybki zagładają przez okno i niestrudzenie towarzyszą łodzi podczas rejsu. Przewodniczka opowiada o nich mnóstwo rzeczy, po angielsku, hiszpańsku i... po polsku. Zna każdą kolorową rybkę po imieniu! W pewnym momencie pojawia się gruuuba ryba, manta, chyba coś koło metra rozpiętości. A koło niej płetwonurek, prowadzi ją za nos przed wszystkimi oknami (pstryk- pstryk), a w ręku trzyma coś do jedzenia. Oczywiście do jedzenia dla manty, nie dla nas. To dlatego te wszystkie rybeńki tak nam niestrudzenie towarzyszą! Wszystko na wyspie służy jednemu możliwemu tutaj celowi – turystyce. Nawet ryby, zmanipulowane przynętą, służą obcemu panu. Zuzanka przywiozła z bazaru nową zabawkę (made in China), a jej tata prawdziwego Rolex (made in PRC). Ale nie cieszył się nim

długo, bo czasomierz był leniwy i robił w godzinę zaledwie pół godziny. Był dwudziestoczworgodzinny. Czas kosmiczny jednak był nieubłagany i ogłosił pakowanie do powrotu. Na lotnisku nie kazali zdejmować butów ani paska i przepuścili butelkę (pół litra!) wody „dla dziecka.” Na tej wyspie nie byłbyś w stanie wyprodukować żadnej groźnej broni ani bomby, oni to wiedzą. Nie ma tu przestępców, złodziei, bezdomnych i domokrażców (ani terrorystów). No chyba że przyjadą tu jako turyści na wypoczynek po pracy. Wszyscy są bardzo mili, uprzejmi i nigdzie się nie śpieszą. Gdyby nie księżycowy krajobraz, to istny raj na ziemi, czy to sen jaki złoty? W samolocie panuje rodzinna atmosfera, wszyscy wypoczęci, opaleni, polska załoga puszcza nastrojową muzykę. Jaka to melodia, jaka to melodia? Na piosenkę nakłada się coraz głośniejszy wrzask Zuzanki.

Wreszcie poznałem, tak, to melodia mojego elektronicznego budzika! Coraz głośniejsza, bardziej natarczywa im dłużej jej nie wyłączasz nerwowym pacnięciem w nic nie winne urządzenie. Zaraz, gdzie to ja byłem? Jakies dziwne miejsce, Lan... Lanzarote. Podczas śniadania włączam Internet i szukam. Sen, sennik. Samolot – twarde realia dadzą o sobie znać, trzeba będzie stawić im czoła. To oczywiste, przed realiami się nie chowa tylko twarz w twarz; bzdura. Wycieczka nad morze – otworzą się przed tobą nowe horyzonty... nowe horyzonty, w moim wieku? Kolejna bzdura. O, tu jest coś innego: „Kraina snów jest rzeczywistym miejscem. Każde doświadczenie w świecie snów jest tak samo użyteczne duchowo, jak to tutaj w ludzkim ciele.” Fragment z książeczki *Spiritual Wisdom on Dreams*. Zamyśliłem się nad resztkami śniadania, przypominając sobie kolejne nocne doświadczenia. Czego miały mnie nauczyć, co chciały powiedzieć?

M.C.



Spod pokrywki Coś na chłodną wiosnę :)

Co tu dużo gadać, pogodę tego roku mamy taką więcej hardcore'ową.

Wszystko jakieś dziwne i nie w porę. Ludziska albo zmarznięci, albo przemoczeni, albo zakatarzeni, albo wszystko naraz. Smutno jakoś... pochodziło by się na jakieś spacerki w pięknych okolicznościach przyrody, a tu kłapa, siedzieć w domu i czekać, aż się polepszy. Chłodnawo i szaro, więc człowiek by się rozgrzał i rozweselił. Jak wiadomo jedną z największych przyjemności w życiu jest jedzenie, więc w taką pogodę trzeba sobie przyrządzić coś miłego i rozweselającego, a nic tak nie rozwesela jak słońce. Skąd by tu wziąć coś słonecznego? I co słonecznego można zjeść? Kłopot, ale jak pisał Kornel Makuszyński „ po to Allach dał człowiekowi głowę, żeby ten robił z niej użytek”. No to zrobiłam użytek z głowy i pomyślałam, że najłatwiej będzie zrobić coś w kolorze słonecznym; coś żółtego, pomarańczowego i koniecznie coś ciepłego. Nic tak nie rozgrzewa jak zupa, porządna gorąca zupa, prawda? Wybrałam się po zakupy, licząc, że coś mnie zainspiruje i nie skończy się na zwykłej jarzynowej podprawionej kurkumą czy papryką. Rozglądałam się po wypełnionych wszelakim dobrem półkach w dziale warzywnym Leclerka i nagle mój wzrok padł na bataty. To było to! Bataty wyglądają niezbyt atrakcyjnie – ot,

takie sobie bulwiaste warzywo o brązowej skórce, ale prawdziwa uroda batata ukazuje się dopiero po obraniu. Aha! Batat to inaczej słodki ziemniak, dosyć egzotyczne, pochodzące z Ameryki Południowej, cudowne warzywo o wspaniałych wartościach odżywczych, bogaty w minerały i witaminy, i w dodatku mający niski indeks glikemiczny (kto ma problemy z cukrem, ten wie, jakie to ważne). Batat ma



przepiękny kolor – pomarańczowy z lekką domieszką żółtego i morelowego. Wymyśliłam sobie zupę warzywną, w pięknym kolorze, ciut egzotyczną i rozgrzewającą. Była to improwizacja, ale, słowo daję – bardzo udana. A oto mój własny, autorski przepis na zupę z batatów:

1 nie za duży batat – obrać i drobno pokroić (można kroić grubo, ale wtedy dłużej się gotuje)

1 nieduży por pokroić w plastry
1 ząbek czosnku posiekać



Kawałek świeżej papryczki chili (ale naprawdę kawałt! nie więcej jak 3-4 plasterki)

Ok. 1,5 cm kawałek imbiru

Masło klarowane, albo oliwa, czy olej – co kto lubi

Sól, pieprz

Sok z jednej pomarańczy, trochę startej skórki

Mleko kokosowe 250ml

Batata, pora, czosnek, imbir i papryczkę udusić na maśle. Dolać trochę wody i pogotować do miękkości batata. Jak batat zmięknie, dodajemy sól i pieprz do smaku oraz sok z pomarańczy, znowu chwilę gotujemy. Zdejmujemy garnek z ognia i miksujemy dokładnie zawartość.

Teraz dolewamy mleczko kokosowe, dokładnie mieszamy i ewentualnie dolewamy trochę wody, żeby otrzymać pożądaną gęstość. Na talerzu posypujemy zupę startą skórką pomarańczową i... odpływamy w krainę słońca, kołyszących się palm, szumiącego ciepłego morza, i co tam jeszcze kto chce. Zdecydowanie szybciej i taniej niż z biurom smutno i pochmurno, albo wtedy, kiedy się ma ochotę na coś pysznego. Tak, po prostu, bez okazji. K.P.-S.

Pramoda

ciąg dalszy ze str. 4

nych początkowo ubiory były wąskie, dopiero po wynalezieniu wrzeciona i ramy tkackiej ubiory stawały się pofałdowane. W Grecji ubiory miały charakter demokratyczny i nie podlegały żadnym przepisom prawa. Po klejnotach można było odróżnić wolną kobietę od niewolnicy. Mężczyźni nie nosili żadnych ozdób.

W czasach, gdy nastąpiła epoka panowania Rzymu ubiory przeszły odwrotną ewolucję niż w Grecji. W czasach cesarskich uderzał przepych i przesadna dekoracyjność, wówczas ubiory rzymskie miały wyraźnie klasowy i hierarchiczny



charakter. Dopiero w III wieku n.e. rozpowszechniły się ubiory krojone i szyte, co stanowiło odzwierciedlenie dążenia do wygody. Dlatego dążenie do wygody będzie przeplatało się w różnych okresach historycznych o których napiszę w następnych numerach.

Pozdrawiam Mirka

Fotorelacja z wycieczki c.d.

NIEPOKALANÓW



NIEPOKALANÓW



NIEPOKALANÓW



Akademia Seniora

Natolińskie Centrum Seniora, skupiające seniorów w NOK-u, przedstawia wykłady i warsztaty dziennikarskie w ramach cyklu edukacyjnego Akademii Seniora.

Miłośnikom humanistyki, zwłaszcza literatury i publicystyki proponujemy spotkania z wybitnymi znawcami rynku książki, autorami licznych publikacji, ale nade wszystko ciekawymi gawędziarzami, którzy opowiedzą o popularnych w ostatnim czasie gatunkach literackich – prozie kryminalnej i reportażu literackim.

22, 24, 29 i 31.05. oraz 5 i 7.06., poniedziałki i środy, g. 9.00-11.15 (rzeński poranek i kawa gwarantowane)

WARSZTATY DZIENNIKARSKIE - dla osób, które chciałyby spróbować swych sił w publicystyce i od razu realizować drukiem artykuły, felietony, komentarze, wywiady etc. w Życiu Seniora lub w Almanachu Ursynowa. Zajęcia poprowadzi pisarka, dziennikarka, blogerka i podróżniczka Anna Kłossowska. *Wymagane wcześniejsze zapisy tel. – 22 646 48 86 /pon.-pt., 9.00-15.00/ lub email: sekretariat@fes.edu.pl*

25.05., czwartek, g. 12.00 - **ŻYCIE ZACZYNA SIĘ PO 60.** – siedem nawyków skutecznego działania: wzmacnianie indywidualnego potencjału, poczucie bezpieczeństwa, radzenia sobie z życiowymi wyzwaniami, odpowiedzialność za swoje życie, mówienie „Nie” bez wyrzutów sumienia, nowe cele życiowe, nie manipuluj mną etc. (Prowadzi trener psych. Małgorzata Sygitowicz). *Wstęp wolny*

25.05., czwartek, g. 15.30 - **BEZPIECZNY SENIOR** - nowe metody oszustów, wyłudzenia, zagrożenia w cyberprzestrzeni itd. (Spotkanie z policjantami). *Wstęp wolny*

Czerwiec 2017

2, piątek, g. 12.00 - **PIERWSZA POMOC.** Bezpieczne postępowanie z poszkodowanym, zwykle omdlenie czy poważna choroba, opatrunki itd. Pielęgniarka wszystko ci powie. *Wstęp wolny*

8, czwartek, g. 12.00 - **WSZYSTKIE DZIECI SĄ NASZE.** Co wiesz o rozwoju dziecka?, Czy możesz aktywnie pomóc w opiece nad dzieckiem?, Nie izoluj się, wyjdź do ludzi! (Prowadzi psycholog, terapeuta, trener Ewa Sadowska). *Wstęp wolny*

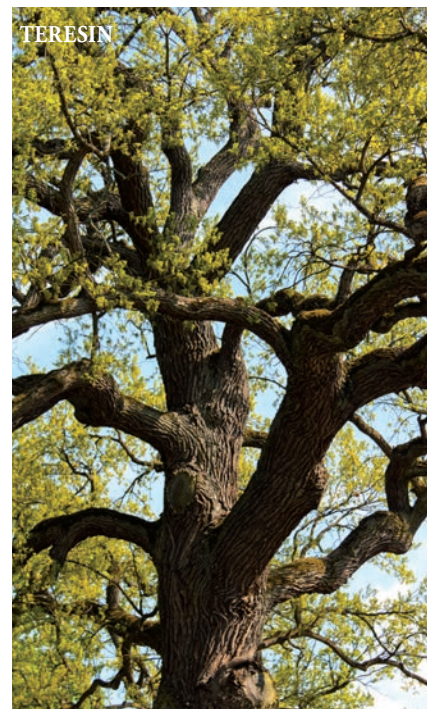
20, wtorek, g. 12.00 - **AKTYWNY I ASERTYWNY SENIOR.** Antystreski, przygotowanie się do aktywnej, pomyślnej starości. Jak wspierać osoby starsze w naszym otoczeniu, asertywność seniora w rodzinie i w życiu społecznym. Dialog pokoleniowy. (Prowadzi psycholog, terapeuta, trener Ewa Sadowska). *Wstęp wolny*

Na jesień 2017, kiedy spotkamy się ponownie, proponujemy m.in:

- Religioznawstwo: porównanie wyznań kościołów chrześcijańskich w Polsce (wyznanie wiary, sakramenty, obrzędowość, eschatologia etc.)
- Zabytki w Polsce. Stan konserwatorski zamków, pałaców, dworów, obiektów obronnych, budownictwa przemysłowego itd.
- Muzea Regionalne w Polsce. Nowe centra kultury. Charakterystyka, nabytki, współczesne zadania i funkcje, multimedialne technologie wystawiennicze.
- Savoir-vivre europejski, czyli elementy protokołu dyplomatycznego... no, ciekawe, co i jak?
- Tragedia czy rozkosz? Seks w wieku 60+, przełamywanie tabu społecznego, konsekwencje rozpusty w sanatorium, szukanie partnera na resztę życia i wiele odpowiedzi na niewyartykułowane jeszcze pytania.
- Babie lato, czyli spotkanie ze stylistą, zdrowe odżywianie, piknik integracyjny i wiele innych ciekawych tematów.
- Kultura języka polskiego - poprawność językowa w mowie i w piśmie, neologizmy, zapożyczenia i kalki językowe, etymologia i zmiany znaczenia słów etc.
- Powązki. Historia nekropolii, losy wybitnych postaci. Spacer z przewodnikiem.

Niniejsza propozycja może ulec modyfikacji i wzbogaceniu, dlatego należy dowiadywać się o jej stan aktualny w sekretariacie NOK lub na zebraniach klubów seniora, a także, telefonicznie – 22 409 29 31. */jo/*

Fotorelacja z wycieczki c.d.





Trudne czasy...

Czasy w których przyszło nam żyć, nie należą do najłatwiejszych. Wiele osób pamięta okrutne lata wojny, trudny okres powojenny, odbudowę naszego kraju, puste półki w sklepach, duże kolejki po niezbędne artykuły pierwszej potrzeby, kartki na żywność, talony na pralki, meble, samochody. Staramy się to wszystko wymazać z pamięci.

Pracowaliśmy ciężko. To nasze pokolenie odbudowało kraj ze zgliszczy. Zbudowało fabryki, szkoły, teatry. O tym nikt jednak nie pamięta. Dziś chociaż półki sklepowe są pełne różnych towarów, jednak nie potrafimy być szczęśliwi. Tempo życia i panujący wokół chaos sprawiają, że czujemy się jak zerwany na wietrze liść, miotani rozterkami o jutrzejszy dzień. Nie wszyscy wytrzymują to tempo. Coraz częściej seniorzy czują, że są ciężarem dla rodziny i społeczeństwa, chociaż niejednokrotnie oddali bez reszty wszystkie swoje siły i dorobek życia.

Nasze dorosłe dzieci zabiegane, wiecznie walczą o coraz wyższy status materialny. Brakuje im na wszystko czasu. Żyją w ciągłym stresie. Nie pamiętają, że podwaliny do ich egzystencji zbudowali ich dziadkowie i rodzice.

Otoczający nas świat, staje się nam coraz bardziej obcy. Kłopoty dnia codziennego, coraz mniej siły, a co za tym idzie gorsze zdrowie, powodują, że nie czujemy znikąd wsparcia. Władza także nas nie rozpieszcza, dając niezbyt wysokie emerytury, które po opłaceniu świadczeń, nie wiadomo jak podzielić, by wystarczyło na jedzenie, leki,

nie mówiąc o jakiegokolwiek rozrywce. No tak, zaserwowano nam wprawdzie bezpłatne leki po 75 roku życia, (choć jedynie te najtańsze), jednak na wizytę do lekarza specjalisty nadal czeka się miesiącami, a na zabieg operacyjny nawet kilka lat. Wprawdzie rosną jak grzyby po deszczu prywatne przychodnie i szpitale, ale to przecież nic nie zmienia. One nie są dla nas. Należy zadać pytanie, ilu seniorów stać, aby zapłacili za wizytę u lekarza 100-250 złotych, a za operację kilka tysięcy? Niestety, niewielu z nas może sobie na to pozwolić. Bardzo często, nasza psychika nie jest w stanie udźwignąć gromadzących się negatywnych czynników. Samotność, uczucie odrzucenia, poczucie nieważności, pogarszająca się sytuacja materialna, zmiana miejsca zamieszkania, utrata bliskiej osoby czy obwinianie siebie za bycie ciężarem dla rodziny wywołuje frustracje, które często prowadzą do ciężkiej choroby. Nękające nas bóle głowy, dolegliwości reumatyczne, kłopoty ze strony układu pokarmowego, zaparcia i zaburzenia układu nerwowego lub krążenia czy też uczucie ciągłego zmęczenia, to wszystko składamy na nasz wiek.

Niestety, nie zawsze tak jest. Gdy te same objawy, mimo przyjmowania leków, towarzyszą nam codziennie dłużej niż 4 - 6 tygodni, mogą być sygnałem pierwszych objawów depresji. W późniejszym czasie dołączy też bezsenność i zaburzenia snu. Może wystąpić niechęć do przyjmowania płynów i pokarmów, a to doprowadzi do dużego niedoboru minerałów i witamin.

Dołączą problemy z pamięcią i koncentracją, brakiem zainteresowań i chroniczne zmęczenie. Następnie pojawi się spowolnienie ruchów, ośpienie i niechęć do kontaktu z innymi, cicha mowa, trudność w podejmowaniu de-

cyzji. Pogłębi się rozdrażnienie, skłonność do narzekania, hipochondria, apatia. Kiedy choroba staje się bardziej zaawansowana pojawia się zubożenie, brak sensu życia, zaniedbanie otoczenia i własnej osoby, także w higienie osobistej. Mogą wystąpić, omamy słuchowe, urojenia, upośledzenie funkcji poznawczych. Dlatego, wnikliwie obserwujemy stan naszego zdrowia, by nie dopuścić do tej podstępnej i wyniszczającej choroby, którą jest depresja. Jeśli zauważymy coś niepokojącego, nie wstydzmy się podzielić swoimi kłopotami zdrowotnymi z przyjaciółmi, rodziną lub lekarzem pierwszego kontaktu. Nie unikajmy, a wręcz domagajmy się skierowania do psychologa lub psychiatry. To choroba, która wymaga leczenia.

Na szczęście współczesna medycyna, bardzo skutecznie sobie z nią radzi. Nie popadajmy zatem w rozpacz. Starajmy się myśleć pozytywnie, nie z takimi problemami sobie już radziliśmy. Spójrzmy na otaczający nas świat. Wokół zielenią się drzewa, kwitną kwiaty. Przyszedł czas na spacer, które wspaniale koją nasze nerwy. Starajmy się pogłębić nasze kontakty międzyludzkie. Poprawiajmy naszą kondycję fizyczną przez coraz dłuższy czas przebywania na świeżym powietrzu i w miarę możliwości rozszerzanie aktywności fizycznej. To bardzo pomaga osobom dotkniętym depresją. Dbajmy o ćwiczenia intelektualne, rozwiązując krzyżówki i szarady, czytamy książki. Zachęcam także do gier planszowych. Nie zapominajmy o imprezach kulturalnych, które są sponsorowane i organizowane przez Ratusz na terenie naszej dzielnicy i miasta. Są koncerty, spektakle teatralne, filmy, prelekcje, wykłady oraz spacer po naszym pięknym mieście. Informacje o nich można zasięgnąć w lokalnych bezpłatnych gazetach, dzielnicowych ośrodkach kultury oraz w internecie. Pamiętajmy, że wszystko zależy od nas i jak powiedział Wilson Minzer: „Najtrudniejsze jest pierwsze sto lat.” Jeśli tylko zechcemy, to damy radę. Pozdrawiam wszystkich serdecznie.

W.K.



Las - był. Nas - nie było

Coraz trudniej jest nam być – tu i teraz. Ciągłe gdzieś się spieszymy, coś mamy do zrobienia. Nie mamy czasu, często, by po prostu – zatrzymać się, rozejrzeć się wokół siebie, posłuchać, poczuć zapachy, ruch powietrza itp..

Myślami jesteśmy przeważnie – „już tam”, dokąd właśnie spieszymy. Niektórzy są „jeszcze tam”, czyli w przeszłości, którą za ogon przytrzymać próbują. Mało kto dzisiaj ma czas, by rozsmakować się w CHWILI, poczuć smak jabłka, dotyk wiatru, szum fal, ciszę lasu... Gdzie jesteśmy? Przeważnie w swoich głowach. A życie? A życie toczy się obok nas...

Przydarzyło mi się kiedyś coś takiego ... Chodziłam po Lesie Kabackim z moją przyjaciółką. Gadałyśmy, gadałyśmy, gadałyśmy... jedna o tym, druga o tamtym, bywało że i jednocześnie, bo... każda z nas... miała TYLIE drugiej do powiedzenia. Słyszymy ścieżką

przez las, a w rzeczywistości – nie było nas w nim. Równie dobrze mogłyśmy iść Marszałkowską czy też inną ulicą. Bez różnicy. Lasu nie było. Nie czułyśmy go, nie widziałyśmy ani nie słyszałyśmy go. Albo inaczej: Las był, to nas nie było. Bo skoro: nie czuję, nie widzę, nie słyszę to... jestem, czy mnie nie ma?

W pewnym momencie odniosłam wrażenie, że w miejscu, w którym się właśnie znalazłyśmy, jest znacznie ciszej niż było wcześniej. Dziwne: wciąż ten sam las, a cisza w nim różne ma barwy: raz jakby jest „cichsza”, raz „głośniejsza”. A może mi się tak tylko wydaje? To było wrażenie tak ulotne... Zamilkłam. Uważnie zaczęłam się przysłuchiwać.

Zamilkła też koleżanka. Nagle szepnęła: „Czy słyszysz, jaka tu cisza? Zupełnie inna niż wcześniej”. Zdumiewające: obydwie takie same miałyśmy odczucie. „Tak – odpowiedziałam – też zwróciłam na to uwagę”. Słyszymy dalej,



już w milczeniu, wsłuchiwałyśmy się w ciszę lasu, w różne jej odcienie. To było wspaniałe przeżycie.

Później oczywiście próbowałyśmy dociec, czemu w jednym miejscu jest tak, a w drugim inaczej, snułyśmy różne domysły. W rzeczywistości do dziś nie wiem, czemu tak było. Lecz to nie istotne. A co jest istotne? Że wreszcie byłyśmy w lesie. I swym milczeniem zjednoczyłyśmy się z nim.

PS. W tym miesiącu nie byłam na żadnej wystawie: chodziłam po lesie. Dlatego felieton – nie o sztuce. Ale o Dziele Natury. Której częścią jesteśmy.
D.M.Pęđ.

...aby język giętki...

Który dzisiaj?



Cóż łatwiejszego, niż odpowiedź na tak proste pytanie, które zadajemy sobie niemal codziennie. Tymczasem okazuje się, że bardzo często nie potrafimy na nie odpowiedzieć poprawnie. Otóż najczęściej popełniamy dwa błędy.

Dość często słyszymy: dzisiaj jest dwudziesty kwiecień, dziesiąty maj, drugi czerwiec. Czy jest to poprawne zdanie? I tak, i nie. Tak sformułowana informacja nie odnosi się do dzisiejszego dnia, ale do bieżącego miesiąca. Mówiąc jaśniej: dowiadujemy się z niej, że np. minęło już dwadzieścia lat wspólnego życia jakiejś pary i wobec tego jest to ich dwudziesty wspólnie przeżyty kwiecień (może w kwietniu brali ślub); dziesiąty rok - a więc i dziesiąty maj - mojej pracy w tym miejscu; drugi czerwiec w życiu naszego ukochanego

malucha - pewno urodził się w czerwcu, bo to podkreślamy. Tak więc w tym kontekście te zdania są poprawne.

Ale jeżeli chcemy określić dzisiejszą datę, wtedy mówimy: dzisiaj jest dwudziesty kwiecień, tzn. dwudziesty dzień kwietnia. I dalej: dziś jest dziesiąty (dzień) maja, drugi (dzień) czerwca, jedenasty (dzień) listopada – i tak dalej, i tak dalej. Jeśli mamy wątpliwości, dodajmy w pamięci słowo „dzień” - tak jak dodałam je w nawiasach w powyższych przykładach. A w czasie przeszłym mówimy: było to dwudziestego kwietnia, dziesiątego maja, drugiego czerwca...

Drugi błąd może dotyczyć określenia roku. Dość często słyszymy: mamy rok dwutysięczny siedemnasty. Tymczasem prawidłowo po polsku mówimy inaczej - mamy rok dwa tysiące sie-

demnasty. Dlaczego? Otóż formę tzw. liczebników porządkowych (tzn. odpowiadających na pytanie: który z rzędu przybierają dwie ostatnie pozycje danego liczebnika, dotyczące najczęściej dziesiątek i jednostek - mówimy więc: ktoś miał numer trzysta dwudziesty trzeci, a ktoś inny dwa tysiące pięćset czterdziesty pierwszy. W poprzednim wieku mieliśmy np. rok tysiąc dziewięćset dziewięćdziesiąty piąty (nikomu nie przyszłoby do głowy powiedzieć - tysięczny dziewięćsetny dziewięćdziesiąty piąty). Ale potem mieliśmy rok 2000 - ponieważ brak było pozycji dziesiątek i jednostek, wobec tego mówiliśmy, że był to rok dwutysięczny (tak jak przed wiekiem - rok 1900, czyli tysiąc dziewięćsetny). I wielu ludziom tak utrwałała się ta forma powtarzana przez 365 dni, że mówią tak do dzisiaj, a minęło już 17 lat. Powtórzmy więc - obecnie mamy rok dwa tysiące siedemnasty, a za kilka miesięcy będzie rok dwa tysiące osiemnasty.

H.S.

Krótki tekst o wiosnie

„Wiosna, wiosna, wiosna ach to Ty”

Pamiętam doskonale postać Marka Grechuty z czasów mojej młodości. Jego piosenki pełne romantyzmu, a on... za wrażliwość zapłacił wysoką cenę.

Gdy piszę ten tekst wiosna jest w pełni, dzień zdecydowanie dłuższy, słońce mocniej grzeje, więc jest to czas oczekiwania i nadziei. Wiosna kojarzy się z kwitnącą łąką, śpiewem ptaków i uśmiechem na twarzy. Jako kontrargument, ktoś może pokazać twarz cierpiącego starego człowieka, widok jadowitego skorpiona, albo zamiast śpiewu, wycie wilków. Z moim śpiewaniem było i jest całkiem kiepsko, ale próbuję – oczywiście nie solo. Trafiłem w NOK do grupy „śpiewający angielski”. Śpiewamy dzięki naszej wspaniałej nauczycielce pani Ewie, która potrafiła nas zmobilizować do pokonania zahamowań.

Ciemne strony, to też jest prawda i część naszej rzeczywistości, ale wiosna zachęca do koncentrowania się na radosnych częściach przyrody, nie po to, aby ustawiać się w zafałszowanym optymizmie, ale by z piękna czerpać tyle ile się da.

Wiemy ze szkoły, że dlatego możemy się cieszyć wiosną, bo oś Ziemi jest odchylona pod kątem ok. 23 stopni od pionu płaszczyzny okołosłonecznej a nasz kraj leży na 49-54 stopnia szerokości geograficznej północnej. Gdybyśmy byli bliżej równika mielibyśmy tylko porę deszczową i suchą, a bardziej na północ ostrą i długą zimę. Wiele innych czynników ma wpływ na istnienie wiosny, nie sposób ich tutaj wymieniać. Cieszymy się naszym klimatem, bogatym, bo umiarkowanym. Nie występują u nas skorpiony, piranie w wodach a z komarami jakoś sobie radzimy. Znam dobrze z własnego doświadczenia natrętą pieśń komara, któ-

rego nie utłukło się w namiocie przed zaśnięciem, błagającego o tylko jedną kropelkę krwi. Ale to są przecież drobne utrudnienia.

Warto jednak zastanowić się, dlaczego cieszymy się wiosną? Dlatego, że były jesienne szarugi, zima, plucha przedwiosenna. Tak to jest ułożone na naszym świecie, że każde miłe odczucie jest tym bardziej mocne i docenione im jest bardziej opłacone przeciwnościami i oczekiwaniem.

Wiosną rozwijają się młode pędy roślin. To niepowtarzalny czas aby zaobserwować przykłady fraktali, o których wiele ostatnio się mówi. Warto poszukać ich w przyrodzie, bo są wszędzie. Szczególnie obrazowe są w liściach paproci, ale też i w konarach drzew. Wystarczy zrobić mały spacer Aleją Drzew na ul. Moczydłowskiej w kierunku Lasu Kabackiego. Widać dziwnie powykręcane konary, gałęzie i małe gałązki. Każdy skręt to zapisany fragment historii drzewa, zmiana pogody, chwile słoneczne i pochmurne, walka o światło. Aby więc prawidłowo namalować drzewo, podobno powinno się najpierw nauczyć rosnąć razem z nim. Kiedyś oglądałem przyspieszony film pokazujący wspinanie się pnącza

na rosnącą większą roślinę. Gdy pojawiło się drugie pnącze, film pokazał agresywny wyścig, walkę wyglądającą przerażająco. W świecie roślin inaczej jest mierzony czas. Dlatego my ludzie, mając swoją miarę czasu, mamy trudności z obserwowaniem zmian w kosmosie albo w świecie cząstek elementarnych. Wiosna więc to nie tylko sielska pora roku, to przede wszystkim walka, którą my możemy obserwować dzięki rozwiniętej świadomości.

Wszyscy zauważyliśmy, że coraz większa liczba seniorów /przeważnie rodzaju żeńskiego/ chodzi na ćwiczenia gimnastyczne w NOK. Należy systematycznie ćwiczyć, a według zaleceń naszej instruktorki pani Marty, uśmiechać się, i to szczególnie wtedy, gdy ćwiczenia stanowią pewną trudność - wówczas ma być łatwiej i przyjemniej. „Jak dbasz, tak masz” - przypominałem sobie powiedzenie koleżanki Janeczki ćwiczącej obok mnie na sali gimnastycznej. W obu zaleceniach jest dużo prawdy.

Jako, że mam „odbitą palmę” na punkcie piękna przyrody, namalowałem kwitnącą łąkę a na jej tle roześmianą dziewczynę. Jak większość moich obrazów tak i ten podarowałem miłej osobie. Kończę więc, aby zastawić na obrazek trochę miejsca..

Marek K.



Wesołe jest życie staruszka

Na wstępie wyjaśnię czytelnikom, dlaczego pozwoliłem sobie użyć określenia „staruszek”. Po prostu moim zdaniem określenie „Senior” brzmi zbyt patetycznie, a „staruszek” brzmi sympatycznie, wręcz humorystycznie.

Osoby, które bez względu na płeć poczuły się przeze mnie obrażone, będą podejrzewały, że należą do grupy mentalnych staruszków. A to z powodu, że pobierając co miesiąc emeryturę nie czują się zobowiązane do aktywności. Emeryci, którzy uważają, że należy im się odpoczynek po ciężkiej życiowej harówce, skazani są na stopniowe wiotczenie, które z reguły kończy się zejściem ze świata połączonym z pretensjami do bliskich, znajomych i przyjaciół. Znajomi i przyjaciele powoli odsuwają się od nich, a oni mają pretensje o to, że są zaniedbywani. I to na własne życzenie! Poruszam ten drażliwy problem nie w celu, żeby przywalić „staruszkom”, ale by uświadomić zagrożenie. Przecież JA jestem jednym z WAS! I mimo 70-tki za staruszka się nie uważam. Pragnę podzielić się z Wami wykorzystując własne doświadczenia! Nie wdając się w szczegóły robiłem w życiu „coś tam, coś tam”, czasami grzeszyłem, czasami popełniałem gwałt na swojej osobowości jednocześnie buntując się w obronie swoich praw, prawa do wolności i słono za to wszystko płaciłem. Ale teraz korzystam z dobrodziejstw emerytury i związanego z tym nadmiaru czasu. I pozostałem pozytywnym staruszkami cieszącym się z życia, a nie zgorzkniałym staruchem, którego nikt nie lubi, na wszelki wypadek unika i niechętnie przebywa w jego towarzystwie.

Naszym celem, dla którego się spotykamy jest realizacja marzeń, których nie byliśmy w stanie ziszczyć z braku możliwości i czasu. Teraz mamy go nadmiar, ale jak to wykorzystać? Nie będę podawał gotowych recept. Każdy musi sam wybierać. Jak? To już zależy

od niego samego. Mottem, którym się kierujemy będzie myślenie pozytywne i świadomość, że tyle mamy lat, na ile się czujemy. Nieważne, że nas łamie w kościach i stawach, boli kręgosłup, ważne że pokonujemy słabości własnego ciała. Nie musimy wykonywać obowiązków wynikających z potrzeby utrzymywania rodziny i samych siebie. Inaczej mówiąc, jesteśmy WOLNI! Ale co zro-



bić z tą wolnością? Obserwacja przyrody dostarcza nam wiedzy, że zwierzęta, które przez cały czas są zależne od człowieka, nie potrafią przystosować się do życia na wolności. Ale przecież my ludzie, oprócz rozumu mamy także instynkt samozachowawczy. Od nas samych zależy, czy potrafimy te umiejętności wykorzystać. Sięgnijmy zatem do przeszłości: zadajmy sobie pytanie, jakie dziedziny życia nas interesowały i kim chcielibyśmy być? Nauczycielami (np. Ja was nauczę!), prawnikami, lekarzami (to akurat zły przykład), a może artystami? Jakimi talentami się wyróżnialiśmy? Kiedyś poznałem dowódcę pułku lotnictwa, który będąc na emeryturze wykonał model odrzutowca, którym latał. To świadczyło, że był pasjonatem lotnictwa. Próbuje my śpiewać i muzykować. Przy okazji wtrąć dygresję: Strażak ochotnik zapisał się do chóru. Po próbach chóru

wracał do domu pijany. Zaniepokojona żona zapytała go: co robicie na tych próbach? Pijemy - odpowiedział zgodnie z rzeczywistością. A kiedy śpiewacie? Kiedy wracamy do domu! W tym miejscu nasuwa się refleksja: Zdrowie już nie to! Uczmy się tańczyć, grać na instrumentach, uprawiać rekreację, turystykę i inne hobby (tak, tak, hobby jest ciężką pracą, której nigdy byśmy

nie podjęli się za wynagrodzeniem). Ergo – szukamy ukrytych w nas talentów i odnajdujemy siebie. Ale nie róbmy tego na siłę, róbmy to, co nam sprawia przyjemność. Bądźmy aktywni fizycznie i duchowo. Aktywni żyją dłużej. I na zakończenie anegdota z lat 70-tych ubiegłego (tak, już ubiegłego) wieku: Działacze Związku Emerytów i Rencistów podjęli uchwałę: Dla uczczenia IX Zjazdu PZPR zobowiązujemy się umrzeć przed terminem! Ale czasy już nie te. Obecnie ZUS znajduje się na granicy bankructwa. Po co mamy ułatwiać życie Wybrańcom Narodu? Dla jasności: wybory są castingiem na stanowiska polityków, których zatrudniamy i płacimy im za to ciężkie pieniądze. A zatem żyjmy wesoło i jak najdłużej. I pamiętajmy: Jeśli w okresie życia zawodowego zeświniliśmy się, to teraz jeszcze jest czas, żeby to naprawić!
Zbyszek K.

Wakacje z duchami

ciąg dalszy ze str. 5
nych zjawisk. W latach dwudziestych i trzydziestych ubiegłego wieku praktyki okultystyczne stały się modne w tak zwanym dobrym towarzystwie. W Stanach Zjednoczonych Ameryki powstały nawet kościoły scjentystyczne, a lekarze psychiatrzy eksperymentowali z osobami cierpiącymi na schizofrenię na podstawie teorii, jakoby duchy zabłąkane pomiędzy światem doczesnym a światem zmarłych opętały umysł schizofrenika, który charakteryzuje się aurą podatną na wniknięcie wymienionego ducha. Podobno zdarzały się przypadki wyleczeń (?). Również w Kościele Katolickim są księża, którzy specjalizują się w egzorcyzmach, jednak niechętnie udostępniają swoją wiedzę „ciemnemu ludowi”. Ja jednak, jako człowiek zajmujący stanowisko, że posiadam zbyt niskie kwalifikacje, wstrzymuję się od kategoriycznych stwierdzeń. Księgi Mędrców Syjonu też opisują przypadki Czarnej Magii, ale upłynęły 4 tysiąclecia, żeby tę wiedzę racjonalnie wytłumaczyć i zgromadzić dowody na istnienie świata pozamaterialnego. Również Raymond A. Moody, będący lekarzem neurochirurgiem, opisuje w swojej książce „Życie po życiu” przypadki relacji chorych, którzy znaleźli się w stanie śmierci klinicznej i powrócili do życia ziemskiego. W każdym bądź razie, coś jest na rzeczy.

Post scriptum:

„Przepowiednie” duchów nie potwierdziły się w zakresie naszej osobistej przyszłości, natomiast potwierdziły się co do rozpadu ZSRR. Weźmy jednak poprawkę na czasy, w których żyjemy. Obecnie mamy do czynienia z próbą rekonstrukcji imperialnej Rosji Sowieckiej, ale bądźmy optymistami. Jak dowiadujemy się z literatury, czas w wymiarze pozamaterialnym nie istnieje, lub ma inną prędkość, a świat materialny w naszym wymiarze, który wielkością skończoną, za-

równo w przestrzeni, jak i w wektorze czasu, jest jedynie nikłym epizodem istnienia Wszechświata, co do którego nie mamy informacji o skończoności wymiarów. Czyli, że nie mamy punktu odniesienia. Podsumowując - 50:50%, czyli będzie, albo nie będzie. Podobnie jak na podstawie wróżenia z fusów od kawy.

Anka, która obecnie jest cenionym kardiologiem, wywróżyła mi z dłoni jakieś dziwne perypetie zdrowotne. Ale perypetie, czytając z linii życia, zdarzyły się na długości około 2/3 linii życia, czyli że według mojej oceny, jeszcze pozostaje mi 1/3 życia. Jak w szczęśliwym zakończeniu bajki. A więc jestem „zaprogramowany” na 90-tkę, aż ad morituum defecatum (oby się nie sprawdziło, mam na myśli to defecatio, czyli kolokwialnie mówiąc, sranie w gacie i w pościel). Przy okazji, w związku z moimi rozważaniami na temat sensu i długości życia, przypomniał mi się taki dowcip z serii „O góralach”:

Rzecz dzieje się w epoce „średniego” Gierka. Towarzysze zapisują gazdę do PZPR:

Sekretarz Partii instruuje górala, o którym było wiadomo, że lubi baby, lubi wypić, a i okazji do awantury po pijaku też nie przepuści: Gazdo, teraz jak będziecie członkiem partii, to musicie zacząć przyzwoicie się prowadzić. A to oznacza koniec z babami, pijaństwem i burdami po wódce.

- Jak mus, to mus Panie sekretarzu, będę porządnie się prowadził - pokornie odpowiada gazda.

- Z jakiego powodu? - spytał zaciekawiony sekretarz.

- Bo kocham Partię.

- Skoro kochacie Partię, to czy oddalibyście za nią życie?

- Oddałbym - bez wahania odpowiada gazda.

- A czemu? - drażny sekretarz.

- A na cholerę mi takie życie?!

I to już Koniec.

Zbyszek Kubik



Punkt Cyfrowego Wsparcia Seniora

Projekt skierowany do osób w wieku 60+ zamieszkałych w Warszawie.

Bezpłatne porady.

Obsługa:

- komputera
- internetu
- telefonu
- tabletu.

PCWS URSYNÓW w NOK-u
Zapisy telefoniczne pod numerem 576 179 148 w poniedziałki w godzinach 9-15.

