



ŻYCIE SENIORA

NA WYŻYNACH

bezpłatnie

Nr 1/2 (41/42) styczeń/luty 2018

Od redakcji

Rok 2018 zaczął się dla redakcji od falstartu, świadomie – nieświadomie, ale przegapiliśmy termin wydawniczy, dlatego numer styczniowy i lutowy połączyliśmy w jeden. Właściwie to ja zawiniłem, pojawiła się bowiem u mnie niechęć do działania, czyli rodzaj zniechęcenia, stan, który w końcu zainspirował mnie do napisania tekstu o tym niezwykłym odczuciu znużenia. Bardzo przepraszam czytelników, redaktorów, siebie samego i wszystkie ursynowskie koty domowe, gdyż, jak mniemam, brak styczniowego numeru naszej gazety w rękach pańci lub pańcia pozbawił je rozkoszy

mruczenia na kolanach w trakcie jego lektury. Dobrostan kotów w rękach redaktorów! Szybko naprawimy to zaniechanie, niech kocury mają się dobrze, obiecuję, że i one doczekają się artykułu o swoim gatunku. Tymczasem polecam lekturę najnowszego Życia Seniora, jednocześnie zwracam się do nieśmiałyłch jeszcze autorów z zachętą do otworzenia się i publikowania na naszych łamach wspomnień z lat dzieciństwa i młodości, okraszonych zdjęciami. Także każdy inny tekst na dowolny temat – z wyłączeniem wyznań wiary, określanie się politycznym i mową nienawiści – a wynikający z potrzeby publikacji swoich myśli ucieszy nasze redakcyjne grono i wzbogaci treść pisma.

/jo/

Zniechęcenie

Nie pochylę się w tym tekście nad stanem zniechęcenia, widzianym oczyma psychologa klinicznego, ponieważ nie mam na to kwalifikacji ani ochoty, aby wpaść w autodestrukcję, depresję lub obniżyć sobie samoocenę czy też wyrzucić inną krzywdę znajdującą się w repertuarze zwichrowanych stanów ducha, nad którymi panować, i z których leczyć chcą nas wykształceni specjaliści, jak i fachowcy po jednodniowych kursach typu: jak zmotywować pracownika w trymiga, koszt 500 zł. Ja spróbuję zastanowić się, zaledwie w zarysie, nad problemem poczucia zniechęcenia z perspektywy semantyki, religii i systemu korporacji, aczkolwiek wiem, że i w każdej z tych perspektyw udział psychologii jest nieunikniony, jednakże waży mniej.

Ponieważ dopadł mnie stan ogólnego zniechęcenia, czego wyraźnym dowodem jest opóźnienie w stosownych terminach wydawania naszego pisma, postanowiłem, gdy wróciła do mnie witalność, przełknąć jakoś tę gorzką pigułkę zdołowania i przyjrzeć się znaczeniu określenia: zniechęcenie, a poza tym rozpoznać mechanizm opanowywania ciała i umysłu tymże.

Znawcy języka polskiego wzięli słowo zniechęcenie na badawczy warsztat i okazało się, że efekt pracy jest dość ciekawy. Otóż, badacze znaleźli w rodzimym języku aż 361 synonimów do tego słowa (kilkanaście z nich wymienię później), ale tylko 21 antonimów: chęćka, ochota, pożądanie, wola, zachcianka, żądza, życzenie, popęd, chuć, pożądliwość, niezniechęcanie, zachęcenie, entuzjazm, mobilizacja,

pragnienie, skwapliwość, usprawiedliwienie, uzasadnienie, wyjaśnienie, wytłumaczenie, zebranie sił. Stąd mój wniosek, że dużo rzadziej bywamy w stanie przypominającym, choćby mgliście, euforię niżli monotonię, awersję czy zamęt. Badacze określili także dla zniechęcenia 18 grup znaczeniowych, kontekstów, w których poszczególne wyrazy mogą



Caspar David Friedrich - Wędrowiec na morzem mgieł »

» znaleźć zastosowanie lub nie. Najczęściej występuje słowo *apatia*, która jako objaw neurochemiczny stanu psychicznego jest uniwersalne. Owe grupy kontekstów, to zniechęcenie jako: niechęć do czynu (niemoc, stagnacja); zobojętnienie (bezczyń, osowiałość); przygnębienie (beznadzieja, zwątpienie); stan depresyjny (melancholia, smętność); brak energii (gnuśność, safandulstwo); myślenie pesymistyczne (defetyzm, fatalizm); poczucie rezygnacji (drętwota, pasywność); duże zasmucenie (gorycz, przykrość); bezsilność w danej sytuacji (bezwład, niemoc); niechęć do kogoś lub czegoś (chłód, zrażenie); poczucie zniechęcenia (frustracja, beznadziejność); wyraz przygnębienia (chandra, strapienie, żałość); wybicie czegoś z czyjejś głowy (namowa, wyperswadowanie); przykre wrażenie (absmak, wstręt); duże zmartwienie (ambaras, frasunek); ubolewanie nad kimś lub nad czymś (całun, kir, żałoba); złego doświadczenia (sparzenie się); znudzenia się czymś (zblazowanie, nudna atmosfera). No cóż, nasz język daje nam, jego użytkownikom, prawie nieograniczone możliwości na unikanie tak zwanych powtórzeń w tekstach, a zwłaszcza w sąsiadujących ze sobą zdaniach.

Tylko chyba nieznamość wyrazów albo słaba pamięć mogą nas ograniczać w posługiwaniu się możliwościami pięknej polszczyzny. Kiedyś były konkursy krasomówcze, na których oprócz wiedzy krajoznawczej liczyła się poprawność wymowy i zasób słownictwa. Czy one jeszcze funkcjonują, chociażby jako atrakcje kulturalno-turystyczne, czy już doszło do, *nomen omen*, zniechęcenia taką formą popularyzacji piękna naszej mowy?

Niezmiernie zaciekawiło mnie spojrzenie na stan zniechęcenia od strony duchowości, spojrzenie, na które natrafiłem w Internecie na portalu <https://pl.aleteia.org>, w artykule zatytułowanym „Zniechęcenie – ulubiony ‘gadzet’ szatana”, autorstwa Joanny Operacz, datowany na 05/04/2017. Religijny, chrześcijański ogląd tego problemu, tu dotyczącemu relacji z Bogiem, stanu duszy w wypełnianiu woli bożej i modlitwy, bardzo dobrze zilustrują zaczerpnięte przeze mnie słowa (cytaty) z owego artykułu, ja nie znalazłem bowiem w sobie odwagi do zabierania głosu, pisania własnymi słowami.

Oto cytaty, które zespoliłem w jednym cudzysłowie: „Diabły rozłożyły przed Lucyferem różne rzeczy, który-

mi kuszą ludzi, i kazały mu wybrać jedną ulubioną. Czegóż tam nie było! Nieczystość, bogactwo, władza, kariera i wiele innych nęcących błyskotek. Lucyfer wybrał coś małego, szarego i zwyczajnego. Cóż to takiego? – dziwiły się diabły. Było to zniechęcenie. [...] Zniechęcenie jest najgorszym wrogiem duszy, ponieważ trzyma z daleka od niej jedyną pomoc, Ciebie, naszego Boga – modlił się św. Augustyn. [...] Zniechęcenie może być groźniejsze niż grzechy śmiertelne. Paradoksalnie te drugie bywają łatwiejsze do przezwyciężenia. Jeśli zrozumie swój błąd i postanowi go porzucić, wystarczy tylko decyzja. Natomiast zniechęcenie może mnie dopaść pod różnymi postaciami i na różnych etapach mojego wędrowania z Panem Bogiem. Raczej mogę być pewna, że do śmierci będę musiała się z nim zmagać. [...] Zniechęcenie może dotknąć wszystkich – i tytanów ducha, i osoby, którym tylko sporadycznie zdarza się pomyśleć o Panu Bogu. Trzeba się pomodlić? Przecież wczoraj się modliłam. [...] Wielu świętych zauważyło u siebie ten problem. Nazywali go często oschłością. Św. Ignacy Loyola pisał, że oschłość jest naturalnym etapem w życiu duchowym. Człowieka znajdującęgo się w tym stanie nie cieszy modlitwa ani dobre uczynki. Przeciwnie – wydają się one trudne, nużące i pozbawione sensu. [...] Św. Ignacy radził, żeby w zniechęceniu nie zmieniać dobrych postanowień. Należy starać się opanować samo zniechęcenie. Środki do tego celu to: modlitwa ustna lub rozmyślanie i pilne badanie przyczyn zniechęcenia. (...) Trzeba sobie często przypominać, że zniechęcenie jest przejściowe i ma na celu wypróbowanie mojej wierności i pobożności. Na razie nie widzę sensu w wypełnianiu woli Bożej i nie rozumiem jej, ale jeśli będę się trzymała dobrych postanowień, to kiedyś zrozumie.” Tyle cytatów, z których wysnuwam pewien rys prawdy, opartej na głębokiej wierze ich autorów, prawdy, że zniechęcenie wsparte duchową ułomnością jest wrogiem wytrwałości, jest z ducha szatańskiego, jak niepokój, smutek, zawiść czy zazdrość. Lekiem na ów trudny



stan jest ufność w Bożą pomoc przez modlitwę, pokorę i wytrwałność.

Nikt tak nie walczy ze zniechęceniem (zmęczeniem, obrzydzeniem pracą) swoich pracowników jak korporacje. Ale tam potrafią motywować do nieskończonej wydajnej harówki, nikomu czas nie może przelewać się przez palce, czas jest zbyt cenny, aby go marnować. Dlatego co i rusz jest jakaś reorganizacja w firmie, szkolenie i skrupulatne planowanie dnia pracy, żeby tylko nie pojawiła się luka czasowa na wytchnienie. Czas to pieniądz, naucz się szanować swój czas w pracy, doskonał się w jego niemarnowaniu – mówią. Jak to robią korporacje? Zakładam że wynajmują do tego specjalistów psychologii, a ci mówią tak: po pierwsze, żeby nieco zmiękczyć zniechęconego, powiadają, że ten stan może dopaść każdego. Uff! Już mi lepiej – myśli zniechęcony. I tu specjalista od motywacji od razu podaje receptę na pokonanie demonów słabości i powiada, po drugie: najważniejsze to mu się nie dać zagnieździć w głowie. Brzmi to tak, jakby w ostatniej chwili pojawił się zbawca i rzucił nam koło ratunkowe. Czas na trzeci etap. Rysuje się idealne rozwiązanie problemu, że też wcześniej zniechęcony na to nie wpadł, wprost, dureń jakiś albo leń patentowany. Przecież to nie wymaga, prawie, żadnego wysiłku, a tak znacznie pomaga w zmotywowaniu się do pracy. Proste dziewięć kroków do walki ze zniechęceniem. Zaczyna się od uporządkowania miejsca pracy, papierki na biurku znikają, a w komputerze uporządkowany pulpit, trzymaj się planu pracy, skoryguj listę zadań, a na koniec dnia, jak ci dobrze poszło, to zaplanuj sobie nagrodę.

Przecież dałeś radę i nie musisz zostać dłużej w pracy. Ciesz się wolną chwilą, wróć wcześniej do domu, może dziecko cię wreszcie zobaczy.

Tylko dlaczego ta melancholia w pracy tak szybko znów powraca? Dlaczego Pani Chmurna i Pan Posępny znów się pojawiają? Czy aby na pewno papierki na biurku ich tu ściągnęły, a może brak planu pracy, a może to szef znów kazał zostać dłużej w robocie? A ja myślę, że w korporacjach to Pan Bezduzny i Panna Bezgranicznie Oddana Pracy maczają palce w tworzeniu nastroju zafrasowania, marazmu, przygaszenia etc., etc., etc... a wszystko pod czujnym okiem – i przyzwoleniem na bezgraniczne formy poświęcenia się pracownika dla firmy – menadżerów, trenerów i innych strukturalnych ważniaków. Mam dobrze w życiu, że nie

pod krawatem, ze służbowym samochodem, komórką bez limitów i grubiejącym portfelem. Wolę mieć wolną rękę i zarabiać mniej, niż oddać swój czas pracodawcy kosztem czasu dla rodziny, kosztem nieprzeczytanych książek, bo jak pisał wieszcz: „lepszy na wolności kęsek lada jaki, niżli w niewoli przysmaki”.

Po wszystkim, co napisałem i przemyślałem, doszedłem do wniosku, że zniechęcenie, przynajmniej dla mnie, jest takim stanem odczuwania kontaktu z rzeczywistością, który pojawia się dość powszechnie na skutek nużących i bez sensu wykonywanych czynności, niewymagających podejmowania ważnych decyzji, bo dla większości istnieją gotowe rozwiązania. A nikt ode mnie nie wymaga stosowania nowinek, po które sięgnąłbym, gdyby tylko odrobi-



muszę pracować w korporacji, bo do takiej formy zarobkowania, po prostu, nie nadaję się ze swoim wrodzonym indywidualizmem i niechęcią do wykonywania czynności w tak zwanym perfekcyjnie zarządzonym miejscu, w którym „każdy następny dzień będzie pierwszym dniem reszty dobrze zaplanowanych i niezamarnowanych dni pracy.” Dobrze wiem, że każdy musi pracować aby żyć, ale niekoniecznie

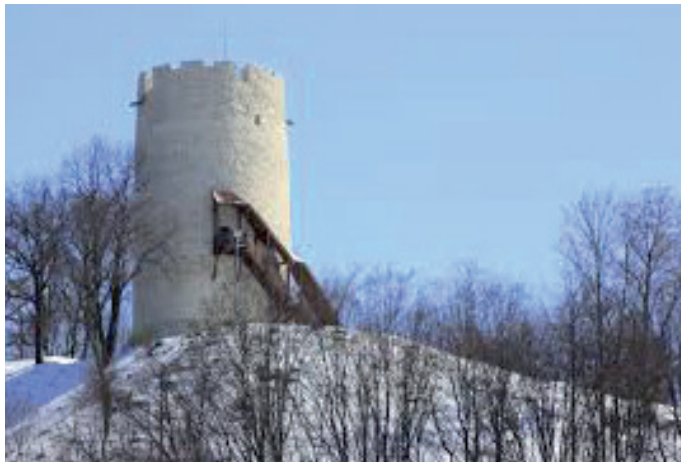
nę ktoś podniósł mi poprzeczkę wymagań, co skierowałoby cały mózół bycia pracownikiem na drogę poszukiwań. Drogę, o której pisał Ryszard Kapuściński w „Podróżach z Herodotem”, że „droga jest źródłem, jest skarbnicą, jest bogactwem [...] ta otwartość bycia w drodze przydałaby się każdemu z nas [...] nie zniechęcam się jeśli jeszcze nie widzę rozwiązania [...] na pewno jest szlak, który do nich prowadzi.” /jo/

Felieton trochę rozczarowany

Czary, czarodzieje, czarowanie, czarować, oczarować – kilka słów, a ile znaczeń, subtelności, odcieni... Jakie myśli przychodzą do głowy, jakie wspomnienia... Uroczyste zapewne.

Nieczęsto zdarza się nam oczarowanie, ale jest to tym bardziej wspaniałe uczucie. Oczarowują nas krajobrazy, dzieła sztuki, czyjś głos, miejscowości, przyroda, muzyka. Czasem takie oczarowanie trwa latami, a wspomnienia, lekko przymglone, dodają jeszcze uroku temu, co nas urzekło. Pewnej wiosny urzekł mnie Kazimierz. Nie, nie żaden przystojny i atrakcyjny Kazio, tylko Kazimierz Dolny, miasteczko położone nad Wisłą. Nic nadzwyczajnego, nie ja jedna, nie ja pierwsza i nie ostatnia dałam się zauroczyć. Pięknie było – zielone wzgórza, pochyłe brukowane kocimi łbami uliczki, stylowe kamieniczki, galerie pełne obrazów, a na Rynku aż kipiało od artystycznej atmosfery i rozentuzjuszowanych turystów, więc jak tu się nie zakochać? I tak jakoś się złożyło, że wracam do tego Kazimierza w mia-

re regularnie. W lecie przynajmniej 10 dni spędzam w Nałęczowie, którym też jestem zauroczona, więc do Kazimierza mam blisko i robię sobie wycieczki; odwiedzam galerie, przespaceruję się bulwarem nad Wisłą, napiję się kawy



w którejs kawiarni na Rynku, popatrzę na ludzi. Chodzę bez planu, trochę na los szczęścia – czasem trafię na coś nowego, a czasem nie, ale i tak jest wspaniale – czar działa!...

Dopiero co wróciłam z krótkiego pobytu w Nałęczowie, nietypowego, bo to przecież środek zimy. Oczywiście, że pełna nadziei na nowe, wspaniałe doznania pojechałam do Kazimierza! Pogoda była ładna, słoneczny, ciepły dzień wprost wymarzony na taką eskapadę.

Wszystko było wspaniale, tylko Kazimierz taki, jakiego się nie spodziewałam. Kazimierz w zimie najwyraźniej nie lubi turystów. Kazimierz w zimie jest szary, pusty i milczący. Kocie łby są bardziej wystające niż w lecie i utrudniają chodzenie, galerie są w większości pozamykane, a jak są otwarte, to nikt nie chce pogadać, na kawę w pustej kawiarni trzeba się naprawdę naczekać, o zjedzeniu obiadu najlepiej zapomnieć. Rynek pusty. Tylko na domach bardzo dużo tablic z napisem „Na sprzedaż”. Na przystanku autobusowym, gdzie w sezonie jest otwarta poczekalnia-barek wszystko zamknięte na głucho i czekający na

przyjazd busika kulą się z zimna stojąc na dworze. Coś nie tak! Władze miasta powinny chyba to poważnie przemyśleć. W zimie goście w Kazimierzu najwyraźniej nie są mile widziani. Ciekawe dlaczego? Przykro mi się zrobiło i poczułam się trochę jak intruz.

Jestem rozczarowana. Bardzo niemiłe uczucie, bardzo niemiłe!... Takie brutalne zderzenie z rzeczywistością. A może to tak, jakbym weszła za kulisy w teatrze i zobaczyła dekoracje od drugiej strony? Co naprawdę mnie urzekło i dlaczego czuję zawód i rozczarowanie? Może miałam naiwną nadzieję, że to „duch” tego miejsca jest tak urzekający, że to nie pora roku, nie swoista moda wycieczkowa, która sprowadza tyle ludzi w to właśnie miejsce. Ech, idealizm!... A może to ja innymi oczami patrzyłam na to, co parę miesięcy wcześniej było takie piękne i przyjazne?

Jak by nie było, rozczarowanie to przykra sprawa. Poczekam do lata, może zapomnę i znowu będę zauroczona.

Zauroczenie i oczarowanie to coś, czego Wam życzę w tym miesiącu szczególnie – pamiętajcie o Walentynkach.

Krysia



Jak smacznie i skutecznie rozgrzać zziębnięty organizm?

Zima to pora przeziębień i osłabionej odporności. Pogoda nie sprzyja spacerom. Wiatr, mróz i śnieg dokuczają i wdzierają się w najgłębsze zakamarki garderoby. Nie da się jednak tego uniknąć. Musimy wyjść z domu, zrobić zakupy, odwiedzić znajomych, a przede wszystkim dotlenić organizm. Często wracamy zziębnięci i przemoczeni, a wyciębiony organizm jest podatny na infekcje bakteryjne i wirusowe. Dlatego, w myśl zasady, że lepiej jest zapobiegać niż leczyć, spróbujmy wzmocnić organizm za pomocą rozgrzewających i podnoszących odporność herbat z dodatkiem ziół, przypraw i owoców.
CZAS SIĘ ROZGRZAĆ!

Warto zaopatrzyć się w herbatkę z kwiatem lipy, maliny, rozmarynu, anyżu, cynamonu, imbiru, goździków, czy kardamonu. Jeśli ktoś może i lubi, to czasami dobrze zaprawić ją małą ilością rumu, wina lub innego alkoholu. A wieczorem, przed snem po mroźnym dniu, koniecznie zaserwujmy sobie mały kieliszek grzanego wina korzennego. Wyśmienicie smakuje i znakomicie rozgrzewa.

W zależności od upodobań smakowych i stanu zdrowia możemy komponować różne mieszanki napojów. Każdy z wymienionych powyżej składników poprawia naszą odporność i – o czym warto pamiętać – ma przy tym inne lecznicze właściwości.

Chcę zatem przybliżyć Państwu własności poszczególnych składników, abyście mogli je dobrać jak najkorzystniej dla własnego zdrowia.

Sama herbata, często przez nas niedoceniana, zawiera garbniki, pektyny, witaminy i minerały. Warto jednak, żeby była to herbata wysokiej jakości. Nie w torebkach do zaparzania, tylko sypka, do której można, parząc w czajniczku, dodać wybrane składniki. Unikajmy gotowych herbat smakowych.

Zamiast prawdziwych ziół czy owoców, często zawierają sztuczne aromaty, które smakują co prawda wyśmienicie, ale nie mają jakichkolwiek wartości prozdrowotnych, a wręcz przeciwnie, pite w dużych ilościach, potrafią nam zaszkodzić.

Najpopularniejsza czarna herbata zapobiega wrzodom żołądka, miażdżycy, chorobom serca, udarowi mózgu, nowotworom. Reguluje pracę układu pokarmowego, działa bakteriobójczo, przeciwbólowo, poprawia pracę mózgu, ułatwia koncentrację, zmniejsza uczucie zmęczenia, opóźnia starzenie. Jest odtrutką w zatruciach metalami ciężkimi i alkoholem. Bardzo dobrze smakuje, zarówno sama, jak i z wieloma różnymi dodatkami.

Kwiat suszonej lipy zawiera flawonoidy, olejki eteryczne, garbniki oraz witaminy. Działa napotnie, żółciopędnie i przeciwbólowo. Jest stosowany przy grypie, anginie, kaszlu, zapaleniu gardła, krtani i oskrzeli.

Maliny są bogate w kwasy organiczne, pektyny, witaminy z grupy B, C, E, minerały (żelazo, potas, magnez, miedź, wapń) oraz olejki eteryczne, działające rozgrzewająco.

Rozmaryn łagodzi bóle głowy, wspomaga trawienie i aktywizuje nasz mózg do pracy, zawarty zaś w nim olejek eteryczny pobudza krążenie.

Anyz łagodzi objawy kolki, poprawia trawienie, dobrze działa na drogi oddechowe, odświeża zapach w ustach.



Cynamon rozgrzewa. Jest skuteczny przy nadkwaśności, łagodzi zaburzenia trawienia, skurcze żołądka i jelit, mdłości, wzdęcia, odbijanie się. Działa na apetyt.

Imbir działa rozgrzewająco, poprawia krążenie, pobudza wydzielanie śliny, soku żołądkowego i żółci, dlatego jest zalecany przy niestrawności i zaburzeniach trawienia. Działa też przeciwgrzybiczo. Pomaga przy chorobie lokomocyjnej. Obniża cholesterol i trójglicerydy.

Goździki działają bakteriobójczo i przeciwzapalnie oraz znieczulająco. Stosowane są w chorobach laryngologicznych i infekcjach dróg oddechowych.

Kardamon działa przeciwwirusowo i bakteriobójczo, pobudzająco, poprawia trawienie, libido, obniża ciśnienie krwi. Działa również moczopędnie, antydepresyjnie i oczyszcza organizm z toksyn.

Polecam także słodzenie herbatki miodem. Koniecznie jednak pamiętajmy, że miód w wysokiej temperaturze traci wszelkie prozdrowotne właściwości, dlatego dodajemy go do napoju już przestudzonego.

Uwaga! Istnieje podstawowa zasada, by parzyć herbatę nie dłużej niż 5-7 minut. Po tym czasie traci ona walory smakowe, nabiera gorzkiego smaku i niszczy śluzówkę żołądka. Zaparzoną herbatę należy spożyć natychmiast. Nie róbmy jej „na zapas”, nie zaparzajmy także herbaty kilkakrotnie.

Pamiętajmy również, by nie włożyć do herbaty cytryny, jeśli nie pozbyliśmy się z niej fusów – koniecznie najpierw ją przecedźmy. Cytryna zawiera kwas cytrynowy, który łączy się z zawartym w liściach glinem (aluminium). W ten oto sposób powstaje łatwo przyswajalny przez nasz organizm cytrynian glinu, który odkłada się w mózgu i jest jednym z powodów powstawania choroby Alzheimera. »

» Zachęcam Państwa do eksperymentowania i komponowania własnych herbacianych napojów. Nie ograniczajcie się Państwo do opisanych przeze mnie powyżej dodatków. Wszelkie suszone owoce (warto je wcześniej mocno rozdrobnić), soki owocowe, nawet liście jeżyny czy szczypta lukrecji oferują nam niezapomniane smaki i gwarantowaną korzyść dla naszego ciała i ducha. Warto poszukać szerszych informacji na ten temat, to tania i sprawdzona metoda, by zadbać o zdrowie.

Z radością podzielię się z Państwem kilkoma przepisami na rozgrzewające i lecznicze napoje.

Na początku jednak, króciutkie wprowadzenie.

Już dwa tysiące lat przed naszą erą Chińczycy znali lecznicze właściwości herbaty i stosowali ją w połączeniu z ziołami na różne choroby.

W zależności od czasu zbioru i sposobu przetwarzania, rozróżniamy różne rodzaje herbat. Najbardziej rozpowszechniona jest herbata czarna. Znamy również zieloną, i czerwoną.

W żadnym razie nie powinna być gotowana kilkukrotnie.

Herbaty czarną i czerwoną zalewamy wrzątkiem i parzymy krótko, najlepiej 4-5 minut. Herbatę zieloną, białą i żółtą zalewamy wodą przestudzoną do temperatury około 75-80 st. Napar jest gotowy po 2-3 minutach.

Kiedy wiemy już, jak wydobyc z herbaty jej najlepsze walory, przejdźmy do przepisów.

Herbata rozgrzewająca

Do dzbanka z sitkiem wsypujemy: 2 łyżeczki czarnej herbaty, łyżeczkę sproszkowanego cynamonu, 3-5 zmiażdżonych goździków i gwiazdkę anyżu oraz imbiru na czubku łyżeczki. Zalewamy 250 ml wrzątku. Parzymy pod przykryciem około 5 minut. Przepędzamy i pijemy gorący napój. Można go dosłodzić cukrem lub miodem.

Herbatka uodparniająca

W równych częściach mieszmamy: rozdrobniony owoc dzikiej róży, jeżówki purpurowej i sadzca przerośniętego.

Jedną łyżeczkę tak zmieszanych ziół zalewamy 400 ml wrzącej wody i

4 goździki. Doprowadzamy do wrzenia i zestawiamy z ognia. Przelewamy do szklanki. Dodajemy plasterki pomarańczy, 4 goździki i plasterki cytryny. Możemy też dodać kilka wiśni wraz z syropem i dosłodzić według uznania miodem lub cukrem.

Masala Chai

Do moździerza wkładamy 3-5 ziaren pieprzu, 5-8 sztuk goździków, 2 łyżeczki kardamonu, 2-3 gwiazdki anyżu. Dokładnie rozdrabniamy. Do garnka wlewamy 100 ml mleka i 200 ml wody, wsypujemy zawartość moździerza oraz 3-4 łyżeczki imbiru. Gotujemy przez 5-10 minut. Zestawiamy z ognia. Dosypujemy 3 łyżeczki czarnej herbaty i pozostawiamy pod przykryciem przez 5-6 minut. Przepędzamy. Słodzimy do smaku.

Karak Chai

Rozdrabniamy w moździerzu 1 łyżeczkę kardamonu i czarnej herbaty. Do 500 ml wrzątku wrzucamy zawartość z moździerza. Po 5 minutach gotowania dodajemy 200 ml mleka oraz 3-4 łyżki cukru. Zestawiamy z ognia, mieszamy i przepędzamy. Gotowe.

Napoje, potocznie zwane herbatkami, można przyrządzać niekoniecznie na bazie typowych herbat. Mogą to być napary z różnych gatunków ziół, także wzbogacone owocami czy sokami, a nawet mlekiem. Możliwości jest bardzo wiele. Być może są wśród Państwa osoby, które mają sprawdzone przepisy na swoje ulubione „herbatki”. Zachęcam do podzielenia się z nami tą wiedzą. Natura obdarzyła nas taką różnorodnością roślin, które są zbawienne dla naszego zdrowia – warto przypomnieć sobie o nich. W ostatnich latach postęp medycyny i farmacji jest tak ogromny, że naturalne metody leczenia zeszły na dalszy plan, nie pozwólmy, żeby poszły w zapomnienie. Być może wyniki leczenia naturalnego nie są tak spektakularne jak kuracje farmakologiczne, a stosowanie ich wymaga systematyczności i cierpliwości, ale z pewnością są dla nas bezpieczne, tanie i są znakomitą uzupełnieniem współczesnej medycyny.

Życzę smacznego i dużo zdrowia.

WK



Najmniej znane, choć bardzo zdrowe są herbaty biała i żółta.

Niestety, my Europejczycy mało wiemy o metodach parzenia herbaty, a to od nich w głównej mierze zależy smak i aromat tego wspaniałego napoju oraz zawartość dobroczynnych związków.

Do parzenia herbaty należy używać świeżej wody, najlepiej źródlanej.

zaparzamy pod przykryciem przez 15 minut. Odcedzamy. Słodzimy miodem (najlepiej sosnowym lub lipowym). Dzielimy na dwie porcje. Pijemy rano i wieczorem małymi łykami.

Herbatka korzenna

Zaparzamy herbatę Earl Grey (200 ml). Przepędzamy. Gorącą herbatą zalewamy: laskę cynamonu i obrany, pokrojony (1 cm) świeży imbir oraz

Powiślańskie wspomnienia

Od czternastu lat losy swoje związałam z Natolinem. Tu znalazłam swoje miejsce na ziemi, zachwyciłam się urodą tego miejsca, tu nawiązałam nowe znajomości i związałam serdeczne przyjaźnie. Tak się złożyło, że przyszło mi żyć jedynie w dwóch dzielnicach Warszawy: prawie pół wieku w Śródmieściu i teraz w tej malowniczej części Ursynowa.

Losy mojej rodziny są jednak ściśle związane z inną bardzo warszawską dzielnicą, z Powiślem. Tam, w kościele św. Teresy przy ul. Tamka w 1939 r. wzięli ślub moi rodzice i zamieszkali w domu kilka przecznic dalej, przy ul. Solec 58. Mimo tragizmu wojny i okupacyjnej rzeczywistości przeżywali pierwsze radości związane z narodzinami i wychowywaniem pierworodnego syna. Z narodzinami mojego brata wiąże się zresztą zabawna anegdota. Mój ojciec, w przeciwieństwie do większości panów, pragnął narodzin córki. Gdy po przewiezieniu żony do szpitala następnego dnia zadzwonił na porodówkę, by się dowiedzieć, czy już nastąpiło rozwiązanie, pielęgniarka go poinformowała:

- Żona urodziła syna, może się pan czuć szczęśliwy. – To jakaś pomyłka – odpowiedział ojciec. – Moja żona miała urodzić córkę. Proszę jeszcze raz sprawdzić.

Gdy urodziła mu się córka, nie było go przy tym. Na niedługo przed wybuchem powstania warszawskiego został zatrzymany w jednej z ulicznych łapanek i wywieziony do pracy w kamieniołomach w Rzeszy. Mama z czteroletnim synem i w zaawansowanej ciąży została sama. Tak doczekała 1 sierpnia. Pierwsze walki powstańców, Powiśle coraz bardziej ogarnięte ogniem. Ludność cywilna skazana na siebie. Tylko dzięki ofiarności sąsiadów, wzajemnej pomocy można było jakoś przeżyć. 11 sierpnia, w czasie największych walk, rodzącą kobietę ułożono w piwnicy na prowizorycznym posłaniu.

Na Solcu wciąż powstańcze piekło. Bomba trafia w kamienicę, gdzie moja mama rodzi mnie. Natychmiast akcję odkopywania gruzów organizuje porucznik Zbyszek, który w niedługim czasie sam ginie. Ale jego pamięć żyje w mojej rodzinie do dziś, mimo że moi rodzice od wielu lat już razem z nim przechadzają się po pastwiskach niebieskich. Bo to on odnalazł i przyprowadził do zbombardowanego domu akuszerkę. Dzięki nim, bohaterom powstania, moja matka i ja przeżyłyśmy. I dzięki sąsiadom. To oni wspierali młodą matkę z dwójką dzieci, pomagali przetrwać, a potem wspólnie znieść koszmar wypędzenia z miasta i długiej wędrówki do podwarszawskiej miejscowości, gdzie znaleźli schronienie do końca wojny. A potem odnalezienie ojca, próba ułożenia so-

bie życia z dala od zburzonego miasta w Płocku i ponowny powrót w 1947 roku do Warszawy, na ukochane Powiśle.

Na Solcu nie było jednak już ich domu, więc kilka ulic dalej, na Kopernika, własnymi siłami wyremontowali mieszkanie i założyli nowe gniazdo. Ale troje dzieci, bo najmłodsze urodziło się kilka lat po wojnie, nauki pobierało na Powiślu, w szkole na ul. Drewnianej. A gdy wchodziłam już w dorosłe życie, studia rozpoczęłam na Uniwersytecie Warszawskim, uczelni, którą kojarzy się ze Śródmieściem. Warto jednak przypomnieć, że okazały Pałac Kazimierzowski i mój ukochany gmach Polonistyki z wdziękiem opierają się o skarpe, schodzącą na powiślański park.

Helena Laskowska



Trochę wspomnień

*Kiedy patrzę hen za siebie
W tamte lata co minęły
Czasem myślę co przegrałem
A co diabli wzięli*

Słyszac ten tekst piosenki Janusza Laskowskiego, coraz częściej, w miarę upływu lat, zastanawiam się nad swoim życiem, czy mogło być inaczej, lepiej lub gorzej, i nad przypadkiem, który tak dużą rolę odgrywa w naszym życiu. Zostałem bowiem poczęty i urodziłem się w Warszawie w okresie okupacji niemieckiej i mogę mieć podejrzenie, że przypadkowo, bo odpowiedzialni rodzice chyba nie powinni płodzić dzieci w czasie wojny. Chociaż, jeżeli nie było się pochodzenia żydowskiego i miało się pracę (a ojciec pracował w magistracie jako kucharz) i przestrzegało się reżimu narzuconego przez okupanta, można było w miarę spokojnie egzystować.

Ja urodziłem się w dobrych warunkach w szpitalu na Kopernika i wg powtarzanej wszystkim relacji mamy, pierwszą moją czynnością po przyści na świat było ob-sikanie przyjmującego poród lekarza, chociaż trudno z tego zdarzenia coś wnioskować. Mieszkaliśmy wówczas na Senatorskiej naprzeciwko kościoła Świętego Antoniego, w którym to kościele zostałem ochrzczony.

Ze swojego wczesnego dzieciństwa nie pamiętam jakiś przykrych zdarzeń, natomiast dobrze pamiętam wspaniałego, wypchanego konia na biegunach, którego otrzymałem z okazji jakiegoś święta i którego ujeżdżałem całymi dniami. Na spacery chodziliśmy do pobliskiego Ogrodu Saskiego, do prywatnej części w otoczeniu Pałacu Błękitnego, do którego wstęp, na prośbę zaradnej mamy,

umożliwiła nam administracja ogrodu. Po mieście mama nie ruszała się bez nas (mnie i starszego o 2 lata brata, patrz zdjęcia sprzed ok. 70 lat), gdyż Niemcy nie zabierali do łapanek matek z dziećmi. Gdy raz wyszła na miasto sama i trafiła na łapankę, wg jej relacji, uciekając przed żandarmem wpadła na jakąś klatkę schodową i na szczęście trafiła na dobrą duszę, która wpuściła ją do swojego mieszkania.

W miarę spokojne życie skończyło się z chwilą wybuchu powstania warszawskiego w sierpniu 1944 roku. Początkowo teren domu opanowali powstańcy, ale już 6 sierpnia Niemcy opanowali Senatorską. Mieszkańców naszego domu wypędzili, podpalając



Fot. 1

miotaczami ognia budynek. Mężczyzn, w tym ojca, oddzielili od rodziny i popędzili na Plac Bankowy, skąd wywieźli ich do obozów pracy w Niemczech. Nas popędzili w kolumnie kobiet i dzieci, jak się później okazało do obozu przejściowego w Pruszkowie. Po drodze jednak zdołaliśmy zbiec w rosnące na mijanym polu kartofle i do-trzeć do podwarszawskich Włoch.

Co z tego okresu tkwi w mojej pamięci? Palący się nasz budynek (mieszkaliśmy w drugim podwórku, od którego zaczęli podpalanie Niemcy), zaprzęgnięta dorożka, stojąca przed klatką schodową, leżąca w wyjściowej bramie jęcząca kobieta, trzymająca się za brzuch, i marsz wśród płonących budynków. Wg relacji mamy, chociaż i ja mgliście to pamiętam, idąc zaplątałem się w drut kolczasty, który ciągnął przejeżdżający obok kolumny czołg. Mamie udało się wyrwać mnie z tej pułapki, nawet bez kontuzji, dzięki porządnym przedwojennym kamaszkom, które miałem na nogach.

We Włochach mieszkaliśmy w wynajętym czasowo pokoju i mieliśmy pecha, bo część tego samego budynku wraz podwórkiem zajął oddział ukraińskich włosowców, którzy codziennie wyjeżdżali na koniach do Warszawy w celu tłumienia powstania. Mamę Ukraińcy zostawili w spokoju ze względu na dzieci, choć jak opowiadała po wojnie, doszło do kilku gwałtów samotnie mieszkających tam kobiet. Wieczorami po walce zbierali się w jednej z izb i pięknie śpiewali swoje ukraińskie dumki. Pewnego razu jeden z Ukraińców przywiózł z Warszawy piękną lalkę i ofiarował mi mówiąc: „Masz doczka” (choć trudno w to uwierzyć, nawet mnie samemu, ale wtedy w wieku 4 lat miałem jasne, trochę kręjące się włosy i bardzo przypominałem dziewczynkę).

O różnych charakterach Ukraińców może też świadczyć fakt, że jeden z nich przestrzelił sobie nogę, aby jak mówiono, nie jeździć do powstania i nie brać udziału w mordowaniu ludności i zabijaniu powstańców.

Przebywanie we Włochach nie było jednak bezpieczne, bo Niemcy wyłapywali warszawiaków i zabierali do obozów (a donosiciele nie brakowało) i dlatego mama postanowiła przedo-

stać się do rodziny ojca, mieszkającej w Wyśmierzycach nad Pilicą (10 km od Białobrzegów radomskich, 80 km od Warszawy). Pamiętam jak bałem się wyruszyć, bo naprzeciwko wyjścia z podwórka był posterunek niemiecki z karabinem maszynowym, wycelowanym w podwórko (do dzisiaj widzę ten obraz). Wędrówka piesza trwała kilka dni z pierwszym noclegiem w oborze w Tarczynie (ludność, bojąc się Niemców, bardzo niechętnie przyjmowała uchodźców na nocleg), potem szliśmy przez wieś w kierunku Nowego Miasta nad Pilicą, gdzie przedostaliśmy się przez most na Pilicy i przez nadrzeczne łąki dotarliśmy do Wyśmierzyc.

W Wyśmierzycach stacjonował wprawdzie posterunek niemiecki (pamiętam czarne mundury), lecz nie dawał się we znaki miejscowej ludności, która żyła praktycznie w swoim spokojnym wiejskim rytmie. Nawet odbyło się wesele, które pamiętam, bo wówczas pomyłkowo wypilem pierwszy w życiu kieliszek wódki. Poza tym było głodno i chłodno, a szczególnie ciężka była bardzo mroźna zima. Wówczas odmroziłem sobie ręce, które do dzisiaj łatwo mi przemarzają. Ratowało nas z bratem „mliko”, na które chodziliśmy do jednego z wujków po wydojeniu krów. Najważniejsze, że było bezpiecznie, a ja z miejscowymi dzieciakami bawiliśmy się, kiedy było ciepło. W co? – oczywiście w wojnę. Dla mieszkańców Wyśmierzyc najgorszy był początek wojny, bo wtedy aresztowali wielu młodszych mężczyzn, m.in. jednego z wujków, który już nie wrócił z Oświęcimia.

Po ruszeniu frontu w styczniu 1945 r., przez Wyśmierzyc przeszli jak burza Rosjanie, a jeden z nich, który wpadł do nas, aby coś złapać do zjedzenia, musiał być odciągany od nocnika, który uznał za garnek z zupą.

Na wiosnę wrócił z obozu ojciec, nawet w niezłej formie, pewno dlatego, że pracował w obozowej kuchni. Wtedy wszyscy wróciliśmy do Warszawy. Zamieszkaliśmy w oficynie na 4. piętrze na Pradze, na Stalowej 35. Ojciec znalazł pracę najpierw w jednej z restauracji na Pradze, a w późniejszych latach, po utworzeniu słynnej restauracji „Ka-



Fot. 2

meralna”, został szefem kuchni, gdzie pracował do emerytury. Brat poszedł do szkoły, potem ja, mama zajmowała się domem – byliśmy wolni i zaczęło się normalne życie. Dlatego tak mnie denerwuje, gdy politycy, a za nimi zwłaszcza młodzi ludzie uważają, że przyszła nowa okupacja. To, że nie byliśmy w pełni suwerenni, nie znaczy, że nie mogliśmy odbudowywać Warszawy, pracować, uczyć się, tworzyć nową rodzinę, wychowywać dzieci, bawić się, wychodzić na miasto bez obawy o bezpieczny powrót, po prostu normalnie żyć. Przeżycia wojenne nie skłaniają mnie też do gloryfikacji przywódców powstania warszawskiego, które przyczyniło się do śmierci tysięcy ludności cywilnej i zniszczenia miasta. Owszem chwala zwykłym żołnierzom powstania, o których zaczytywałem się w „Kamieniach na szaniec” czy „Kolumbach”, ale nie tym, którzy wydali rozkaz jego wybuchu, bez szans na zwycięstwo, nie licząc się z losem mieszkańców.

Teraz w rzeczywistości wolnej Polsce, znów niektórzy przywódcy tworzą wojska obrony terytorialnej uważając, że w przypadku konwencjonalnej wojny te grupy będą uprawiać partyzantkę w obronie kraju. Kto wtedy najbardziej ucierpi? Oczywiście ludność, ale znamy to porzekadło, że historia jeszcze nikogo niczego nie nauczyła.

Ale wracając do mojego życia, jak potoczyłoby się ono, gdyby nie wojna i

powstanie? Nie wiem, może prowadziłbym teraz z bratem jakąś kawiarnię, na którą rodzice zbierali pieniądze, ale zakopane w piwnicy na Senatorskiej diabli wzięli, a dokładniej szabrownicy, ponieważ wszystkie piwnice zostały przekopane do żółtego piasku. Pewno miałbym inną rodzinę, znałbym innych ludzi i nie mieszkał na Ursynowie i nie znał tylu przyjaznych mi ludzi z „Wrzosa”.

Ale generalnie staram się nie narzekać i brać życie takim, jakie ono jest – z troskami, ale i z radościami. Muszę brać przykład ze swoich rodziców, którzy mimo że przeżyli dwie wojny światowe, a ojciec również brał udział w wojnie polsko-bolszewickiej, zawsze byli pogodni i nastawieni optymistycznie.

Po co ja to piszę? Bo wspomnienia się zacierają, a to co zapisane zwykle pozostaje na dłużej. Dzisiaj żałuję, że nie wypytałem rodziców dokładniej o historię ich przeżyć, bo sami z siebie byli skąpi w swoich zwierzeniach i woleli żyć teraźniejszością.

Chciałbym też zachęcić czytelników „Życia Seniora”, zwłaszcza tych, którzy pamiętają okres wojny i okupacji, do podzielenia się swoimi własnymi wspomnieniami.

Fot.1 Ja w wózku z bratem

Fot.2 Na Senatorskiej przed Ogrodem Saskim z mamą

A.K.

Krótki tekst o czasie cz.2

*„Tańczę z tobą moje życie
Orkiestra jeszcze gra
Dopóki światło pali się
Dopóki w sercu żar”*

Piękna piosenka wykonana przez Don Vasyła, a fragment tekstu nawiązuje do płynącego czasu.

Zapraszam do małej wycieczki myślowej. Nie mam zamiaru się wymądrzać, a jedynie zachęcam do niewielkiego eksperymentu, mając nadzieję, że chociaż kilka osób przeczyta ten tekst do końca.

Bardzo trudno wyobrazić sobie punkt w kompletnie pustej, „czarnej”, nieokreślonej przestrzeni. Wyobrażenie sobie tego stanu wydaje się proste, ale tak nie jest – wymaga koncentracji.

Analiza ruchu tego punktu w pustce nie ma sensu, bo pustka to brak jakiegokolwiek stopnia odniesienia. Dopiero gdy pojawi się choćby najprostszy układ współrzędnych, ruch punktu można zacząć analizować. Ale analiza jest niekompletna bez wskazania osi. Wtedy pojawia się pojęcie kierunku i dopiero wtedy wyłania się czas, jako porównanie ze sobą zachodzących zmian. Czas bez porównania zachodzących zmian przestaje istnieć. Czas więc przed zaistnieniem wszech-

świata nie istniał, ponieważ sam dla siebie nie może istnieć, podobnie jak uczucie nie może istnieć bez odniesienia do żyjącej istoty. Czas to są odstępy pomiędzy wydarzeniami, mierzone w odpowiednio ustalonej skali

Wiemy, że aby określić swoje położenie na kuli ziemskiej, trzeba znać szerokość geograficzną /równoleżnik/ i długość geograficzną /południk/. Szerokość geograficzna nie sprawiała większych trudności, bo mierzono pochylenie nieboskłonu, np. gwiazdy polarnej. Natomiast określenie długości geograficznej było w dawnych czasach bardzo trudne, bo nie znano dokładnego w danej chwili czasu. Żeglarze pływali miaszami, nie mając możliwości skorygowania wskazania zegarka. Wiedząc, że długość równika to 40 tys. km, a doba ma 24 godziny, łatwo obliczyć, że w ciągu jednej minuty punkt na równiku pokonuje około 27 km. Dlatego błąd nawet minuty mógł doprowadzić do rozbicia statku na skałach lub w najlepszym przypadku zabłądzenia, co wielokrotnie miało miejsce. Obecnie nawet na ogólnodostępnych zegarkach elektronicznych czas jest określany co do sekundy, a położenie na ziemi można określić wieloma różnymi technikami.

Skalę w naszym świecie określają wydarzenia, jak np. rytm bicia naszego serca, czas połowicznego rozpadu określonego pierwiastka, obrotu galaktyki itp. I właśnie my żyjemy w takim świecie, trójwymiarowym, gdzie czas dotyka nas bezpośrednio. Ale czas to złożony twór, więc potrafi się przeobrażać i podobnie jak prawa fizyki jest nieprzewidywalny.

Chyba najlepiej rozumieją czas rolnicy. Cóż to byłby za rolnik, który obisał pole, a na drugi dzień niecierpliw się, że rośliny jeszcze nie wzeszły?

Są ludzie, którzy muszą się spieszyć, inaczej nie umieją, „tak już mają”. Parę lat temu, gdy nie było możliwości wysłać PIT-u przez Internet, pewna część ludzi ostatniego dnia, czyli 30 kwietnia okupowała Urząd Skarbowy. Urzędnikom przedłużono dzień pracy do północy. Tych ludzi, zostawiających ten obowiązek na ostatni dzień, zapisałbym na specjalną listę, której nie chcę nazwać – po prostu mi ich żal. Podobno najtragiczniejszym zdaniem jest: „Za późno”. To zdanie z piekła rodem – przechodzą dreszcze.

Jeśli uznamy, że nie trzeba z czasem walczyć, czas nawet może nam pomagać i to znacznie. Może być naszym sprzymierzeńcem i może dla nas pracować, tylko że trzeba go do tej współpracy „zaprosić”. Ale wszyscy mamy ludzką naturę, a niecierpliwość to nasza powszechna cecha. Pamiętam, jak mój ojciec wielokrotnie mnie pouczał: „Synu, nie popędzaj czasu”. Łatwo powiedzieć, ale trudniej stosować w praktyce.

Każdy z nas może przytoczyć wiele przykładów z własnego życia, że mocno zapadają w pamięć krótkie chwile – niestety przeważnie negatywne. Przeżywając trudne okresy w życiu czujemy, że czas wlecze się i wydaje się, że nigdy nie przeminie. Dobre i szczęśliwe chwile mijają szybko. Dlatego pożyteczną sztuką jest umieć dobre chwile dostrzec i zapamiętać. Można do tych pięknych chwil kiedyś powrócić, szczególnie gdy ma się pod górkę. Są to tzw. dobre „słupy milowe”. Można więc z czasem wchodzić w pozytywne relacje.

Pocieszające i mądre jest chińskie powiedzenie: „I to też przeminie”. Nie-



sie pocieszenie dla cierpiących i równocześnie ostrzeżenie dla chwilowych szczęściarzy – szczególnie tych, którzy wynoszą się ponad innych.

Mysząc o czasie, namalowałem abstrakcyjny obraz który załączam do tego tekstu.

Marek K.

Rozwiązanie „Łamigłówki o mnichu”, wzięte z książki pt. „Krótka historia rozumu” Leanarda Młodinowa.

„Aby dojść do rozwiązania łamigłówki, zamiast odtwarzać w umyśle obraz człowieka wspinającego się na górę jednego dnia i scho-

dzącego następnego, spróbujmy ująć problem odmiennie. Wyobraźmy sobie, że jest dwóch mnichów – jeden wchodzi na górę, a drugi schodzi, obaj wyruszają o świcie tego samego dnia. Oczywiście, miną się po drodze i to miejsce jest właśnie tym punktem. Zatem odpowiedź brzmi: TAK”

Krótki teks o bioinżynierii cz. 1

Niesamowite są słowa Alberta Einsteina: „Najbardziej niezrozumiałą rzeczą we wszechświecie jest to, że wszechświat jest zrozumiały.”

Gdyby przyszło mi żyć drugi raz na ziemi, w co nie wierzę, na pewno poświęciłbym się bioinżynierii. Zachwyt nad światem towarzyszył mi od lat oraz pytanie: co się tu dzieje? Połączenie mechaniki z osiągnięciami natury byłoby fantastyczne.

Być może dlatego zainteresowałem się bioinżynierią, bo moją specjalizacją zawodową była mechanika. W mechanice najczęściej były wykonywane dość proste obliczenia, a powstałe układy były przeważnie przestwywnione, a więc i materiałochłonne. W bioinżynierii wszystko jest niezwykle subtelne, eleganckie, dosłownie na granicy wytrzymałości.

Zeszłej jesieni, gdy przebywałem w domku na działce, wleciał przez okno do środka trzmiel. Widocznie wpadł w rodzaj paniki, bo zaczął latać bez opamiętania po pokoju. Otworzyłem drugie okno, aby mu ułatwić ucieczkę, ale on uderzył z hukiem w szybę pierwszego okna. O dziwo, nic złego sobie nie zrobił, potem wycelował właściwie i zniknął na zewnątrz. Jaki śmigłowiec zniósłby takie uderzenie?

Przykładów można dawać wiele. Znajomość radaru u nietoperzy, wspinały wzrok ptaków drapieżnych, nawigacja, siła owadów, przegub kulisty w ciele...

Każda roślina oraz zwierzę przeszło daleką drogę i dlatego jest cenne i niepowtarzalne. My, ludzie, mamy takie ciała, jakie stworzyła nam natura, ale nie mamy zdolności hibernacji, jak krokodyl, ani możliwości groma-

dzenia energii, jak białe niedźwiedzie, ponieważ każdy gatunek otrzymał indywidualne korzystne cechy, umożliwiające mu przetrwanie. Świadomość swojego ograniczenia oraz tego, że natura nigdy nie wybacza błędów, stanowią dwie ważne prawdy, które mocno się uwidoczniły na ostatniej wspinaczce na górę Nanga Parbat naszego himalaisty Tomka Mackiewicza.

Ewolucja nie zna pojęcia „śmieszności”. Dla mnie, na przykład, śmieszny jest wygląd dwu muszli usznych, przyklejonych z obu stron ludzkiej głowy, ale że jest to rozwiązanie skuteczne, więc zostało przyjęte przez ewolucję. Przyzwyczailiśmy się do budowy własnego ciała, budowy innych stworzeń, roślin i całej natury. Dlatego uczucie zdziwienia znalazło się poza zasięgiem wielu ludzi.

Jak wszyscy wiemy, przypadkowe powstawanie mutacji jest uważane za motor ewolucji, a potem dobór naturalny i wpływ środowiska. Prawo selekcji jest bezwzględne, więc wszystkie chwytły dozwolone, aby tylko zapewnić przetrwanie. Prawo to działa bezbłędnie, lecz nie rozumiemy go do końca, ma swoje ciemne strony i dlatego trudno pogodzić się z tym prawem. Jeśli pojawia się uczucie buntu, to chyba lepiej zastąpić je jakimś sprzeciwem wobec „okrucieństwa” ewolucji, wynikłym z wrażliwości człowieka.

Zahaczając o genetykę, warto pamiętać, że tylko kilka genów różni nas od świata zwierząt. Są więc naszymi „młodszyimi braćmi”, o wiele od nas słabszymi. Należy im się szacunek i dlatego bardzo mnie cieszy inicjatywa Polski w wprowadzeniu zakazu hodowli zwierząt, gdzie jedynym celem jest

pozyskiwanie futra. W minionych czasach było to uzasadnione, ale obecnie przy dostępnych doskonałych materiałach zabijanie zwierząt dla futra jest niegodne człowieka.

Na szczęście wszystkie stworzenia szybko zapominają przeżywane wydarzenia. Można ten fakt zaobserwować, oglądając filmy przyrodnicze. Nie sposób oprzeć się dygresji, która sama się narzuca, bo tutaj dotykamy zasadniczej różnicy pomiędzy człowiekiem a światem zwierząt, że jedynie człowiek pamięta swoje tragedie do końca swoich dni. Człowiek nie może wymazać ze swojej pamięci dawnych, trudnych obrazów. Ja też robię ten błąd i mam skłonność do nich powracać. Ale doznane krzywdy można trochę złagodzić, biorąc przykład ze świata zwierząt, i starać się o nich chociaż częściowo zapomnieć, albo chociaż częściowo starać się zrozumieć osobę, która nam dopiekła. To jakby bioinżynieria duchowa, przynosząca ulgę. Słyszałem o starszym małżeństwie, które wypominało sobie wzajemne krzywdy sprzed lat. Wspominane wielokrotnie urazy urosły do takich rozmiarów, że życie tych ludzi zamieniło się w piekło.

Metoda prób i błędów, eliminując nieudane decyzje, a zatrzymując udane, daje się porównać do prymitywnej żmudnej drogi po omacku. Wygląda na to, że jest w tym porównaniu dużo prawdy, ponieważ ewolucja nie odkryła przydatności koła do transportu. Dopiero człowiek odkrył cechy koła. A może kiedyś znajdziemy jakieś przykłady koła w naturze? Na razie można przyjąć, że rozum ludzki jakby wypełnił zostawione przez ewolucję puste pole.

»

» Ewolucja ma swój potężny oręż, czyli czas, i dlatego jej metoda sprawdza się w praktyce. Człowiekowi stale brak czasu, co rozważaliśmy w poprzednim miesiącu. Człowiek ma niewiele czasu, więc stale przyspiesza, ponieważ otrzymał w darze rozum, a rozum wymusza przyspieszenie. Rozum i myśl ludzka jest niecierpliwa. Oczekuje szybkich efektów, jeszcze za życia jednostki która je tworzy. A efekty są widoczne i zdumiewające. Powstały nowe rośliny, żywność modyfikowana, podległe wyhodowane zwierzęta, które nie mogłyby już żyć samodzielnie. Powstaje jednak pytanie z pola etyki. Czy wolno iść brutalnie tą drogą, wierząc w swoje nieograniczone możliwości, uważając się prawie za boga?

Muszę przytoczyć zdania z książki pt. „W dziwnym świecie” Daniela

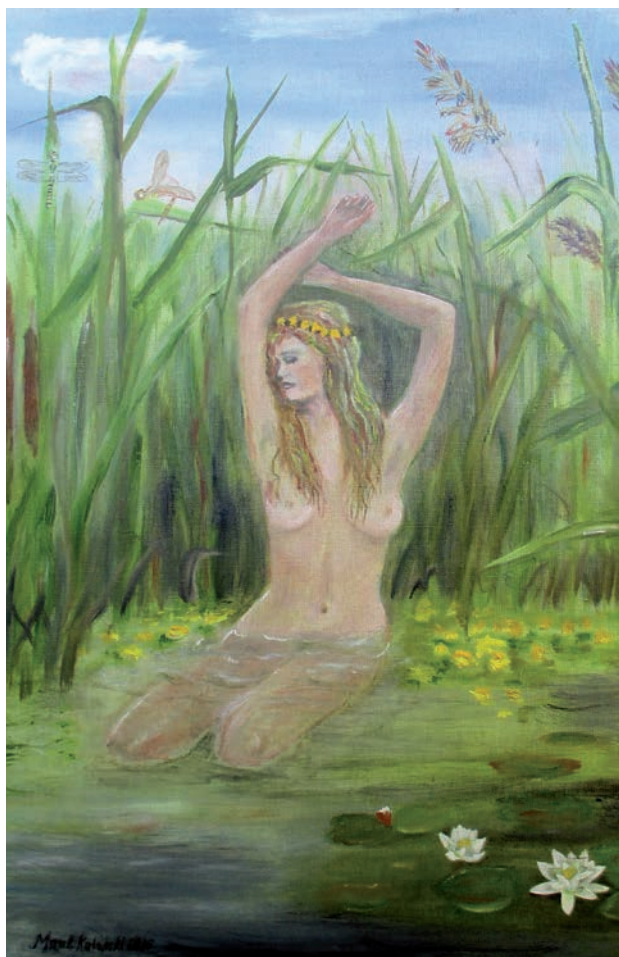
Danina, ponieważ zawierają piękne, pozytywnie nastawiające myśli: „Dla przyrody wszystkie dziwy, i te nowe, i najnowsze, są zawsze stare, odwieczne jak ona sama. Lecz człowiek odkrywa je stopniowo. I nie wiemy jakie niespodzianki są nam jeszcze sądzone. Jedno jest pewne: nigdy nie będzie im końca. Radość poznawania świata to jedyna radość, która towarzyszy człowiekowi do końca jego życia. Jest jednakowo dostępna wszystkim – i uczonemu, i dziecku.”

Świadomość cudów bioinżynierii zmusza do głębokiej refleksji i stawiania pytania: dlaczego ta mądrość powstała i „chce” się nadal rozwijać? Myśląc o tym, na nudę, zniechęcenie, depresję, nie znajdzie się w naszym życiu wolnego miejsca. Jeśli dostrzega się mądrość natury jako takiej, już jest dobrze. Jeśli dostrzega się mądrość natury jako dzieło Boga – Stwórcy, jest jeszcze lepiej. Jedno i drugie podejście jest cenne, bo pozwala odskoczyć od problemów, które niesie każdy mijający dzień.

Jako że zbliża się marzec, a więc i Dzień Kobiet, przesyłam wszystkim Paniom wiele dobrych życzeń i zdjęcie namalowanego obrazu, jako niezaprzeczalny przykład możliwości bioinżynierii w naturze, i myślę, że nikt mnie nie przeskoczy. Aby jakoś zakończyć ten ciekawy temat, muszę dopisać cz. 2.

Pozdrawiam serdecznie.

Marek K.



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 791 173 010 w poniedziałki w godzinach 9-15.



Wydawca: Natolińskie Centrum Seniora – Klub Seniora „Wrzos”. Adres redakcji: Natoliński Ośrodek Kultury, 02-791 Warszawa, Na Uboczu 3, tel. 22 409 29 31, program@nok.art.pl

Redakcja: Redaktor naczelny - Janusz Olczyk, Z-ca red. naczelnego - Krystyna Pokulniewicz-Szmańda, Sekretarz redakcji - Helena Laskowska, Stali współpracownicy: Grażyna Gradkowska, Wanda Krawczyk, Marta Pędzieszczyk, Halina Siwińska, Marek Kaleński, Mieczysław Kamiński, Zbyszek Kubik, Bogusław Lasocki, Eugeniusz Moszkowicz, Wojciech A. Zieliński.

Redakcja techniczna: OLPI. Druk kserograficzny: NOK.

CZYTAJ NAS W INTERNECIE – www.nok.art.pl/zycieseniora

Do użytku wewnętrznego. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania tekstów.