ŻYCIE SENIORA
NA WYŻYNACH

bezpłatnie Nr 8 (48) październik 2018

Od redakcji

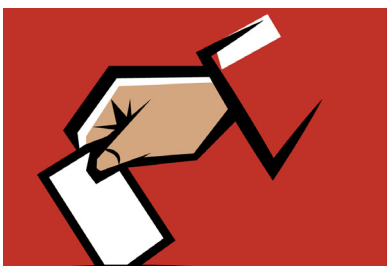
Jesień już, rady na to nie ma. Jesień idzie przez park, przez las, przez pola, przez Górkę Kazurkę. Na razie jest pięknie w tych październikowych barwach, sprzyjającym słońcu i znośnej bezdeszczowej aurze. Ale to się niedługo skończy, wszak dla jesieni deszcz dzwoniący o szyby jest tak samo, co roku, zwyczajny, a wraz z nim szaruga, zimny wiatr wykręcający parasolki w drugą stronę daje, zwłaszcza kobietom, powód do cierpienia, bo buty przemokły, koafiura się zwichrowała… taka jesień.

Przed nami czas jesiennych wyborów samorządowych, niech już miną jak najszybciej, bo od tych obietnic można dostać zawrotu głowy, od tego gadania, że to oni spieprzyli a my naprawimy, też niedobrze się robi, a zatem trzeba iść do urn i wybrać swojego najlepszego kandydata, żeby później nie narzekać, że rządzą nami wełnę dające stworzenia.

Jesień to także czas zadumy nad losem, życiem, nad przemijaniem. Przed nami Dzień Zaduszny, w którym liczy się pamięć o nieobecnych wśród nas, o tych, którzy żyli pełnią życia, aż w końcu ona przyszła - i to jest ważne - przyszła jako naturalny element naszego życia, naszej ziemskiej egzystencji. W każdym z nas istnieje ten eschatologiczny niepokój, bunt przeciwko, odrzucamy ją, chcemy objąć zakazem i co? Aha, mówiłem o śmierci. /jo/

Wybory

Wybór to konieczność. Wybieramy stale i wciąż, decydujemy, oceniamy, kalkulujemy, analizujemy. Prawda? W pracy, domu, w sklepie, na bazarku, w bibliotece, na spacerze w parku, planując wakacje, wszędzie i zawsze. Co 4 lata stajemy wobec wyborów, które nie są codzienną, szarą zwyczajnością, konieczną do względnie wygodnego przeżycia kolejnego dnia, ale wobec prawa, wobec przywileju, wobec szansy wpłynięcia na coś nieporównywalnie ważniejszego niż wybór między gatunkami kiełbasy. Pamiętamy te czasy, kiedy do „wyboru" była jedna, jedynie słuszna partia, która uszczęśliwiała naród i prowadziła go do świetlanej przyszłości, a doprowadziła do pustych półek w sklepach? Walczyliśmy wtedy o zmianę, o wolność i możliwość realnego wpływu na swoje życie.



Rozdawnictwo kosztuje. Bardzo dużo kosztuje, paradoksalnie szczególnie tych, którzy z niego korzystają. Rząd nie ma swoich pieniędzy, rząd ma nasze pieniądze, z naszych podatków – koniec, kropka! Jeżeli jednemu doda, to drugiemu ujmie – proste jak 2+2=4!!!

Przed nami wybory samorządowe, bardzo istotne, bo dotyczące naszej zwykłej codzienności w naszych małych społecznościach – dzielnicach, miasteczkach, wsiach, miastach. Jak wybierzemy, tak będziemy żyli! Pamiętajmy cały czas o tym, że to nasze życie, nasze poczucie godności, nasza wolność. Dobrze i krytycznie przyglądajmy się tym wszystkim, którzy chcą nami rządzić. Tak, tak, tym, którzy będą tworzyć rzeczywistość, w której będziemy żyć. Przeanalizujmy krytycznie wszystkie obietnice i zapowiedzi – wystarczy trochę chłodnej kalkulacji i arytmetyka na poziomie podstawowym! Złoty deszcz nam z nieba nie spadnie, gwarantuję! A wręcz przeciwnie, mamy spore szanse na posuchę… A w ogóle, to mnie do szału doprowadza, jak ktoś mnie traktuje jak istotę, która nie widzi, nie słyszy, nie rozumie, nie pamięta, nie myśli – jak dzikusa, któremu można wszystko wmówić i wszystko

odebrać w zamian za garść tandetnych paciorków!

Nikt ci nie da tyle, ile ja ci obiecam – tylko mnie wybierz, daj mi władzę, a ja cię już urządzę!

Dlaczego to wszystko piszę – to proste, bo mi zależy, tak, jak mi zależało wtedy, prawie 30 lat temu i wcześniej! Zależy mi na tym, jak i gdzie będę żyć. Żyć, a nie egzystować, pogryzając kiełbasę podłego gatunku. Chcę mieć wybór! Nie muszę wygrać, szanuję demokrację. Chcę mieć poczucie, że nie jestem bezwolnym trybikiem w mielącej machinie, dlatego bezwzględnie pójdę do wyborów. Nie dam nikomu szansy decydowania za mnie, nie pozbawię się podstawowego prawa obywatela wolnego kraju!

To nieprawda, że jeden głos nie ma znaczenia – ma ogromne znaczenie! Jeden głos, to jeden człowiek – czy ktokolwiek powie, że człowiek nie ma znaczenia?

Nasze głosy w wyborach, to My! Jeżeli Nasz głos się nie liczy, to co z Nami?...

To nieprawda, że nie ma na kogo głosować! Trzeba tylko pamiętać, że nie ma kandydata idealnego, bo taki nie istnieje. Wybrać trzeba tego, kto przemawia nie tylko do naszych emocji, ale do rozsądku i serca. Emocje, szczególnie te negatywne, nie są dobrym doradcą – jak cię ktoś szczuje na innych, to uciekaj! To nasze miejsce na ziemi i tu wszyscy musimy żyć – nie dajmy się podzielić. Mamy różne poglądy, ale to jesteśmy MY!

Spotkajmy się wszyscy przy urnach wyborczych – i ci z prawa, i ci z lewa, i ci z centrum – to nasz kraj, nasze miasto, nasza dzielnica, to nasze życie!

Krysia

Krótki tekst o skafandrze nurka

Listopad jest miesiącem, kiedy myśli się o bliskich, którzy odeszli. Stale więc nasuwają się różne refleksyjne myśli.

Znana charyzmatyczka powiedziała, że na „tamten świat" będzie można zabrać tylko to, co zrobiło się dla swoich bliźnich bezinteresownie. Szczerze mówiąc, poczułem dreszcz niepokoju o własną osobę, gdy zacząłem rozważać, co to znaczy „bezinteresownie". Miłość rodzica do dziecka, danie jałmużny, pomoc innej osobie… Przecież w każdej z tych sytuacji jest ukryty jakiś cel, może nadzieja na rewanż, forma jakiegoś zabezpieczenia się albo chociaż poprawienie samooceny przez poczucie spełnionego obowiązku.

Ale chyba bardziej prawidłowo jest porzucić te pokrętne rozważania, uznając je za masochizm i poplątaną filozofię. Jesteśmy odpowiednio stworzeni i ukształtowani przez ewolucję. Jako ludzie, żyjemy na ziemi w określonych warunkach i tego nie zmienimy. Potrzebujemy: wsparcia, pociechy, dobrej rady, akceptacji, wzajemności, a nawet wdzięczności. To normalne. Mamy chęć dawania, ale i chęć brania – to jest piękne. Dwie radości, czyli sytuacja prosto z nieba, jeśli nie ma w naszym działaniu: przebiegłości, fałszu i hipokryzji.

Kontynuując ten wątek, przypomniał mi się fragment książki, autorki o pseudonimie Anna (zmarłej w 2007 r. Anny Dąmbskiej). Jest tam obrazowa opowieść porównująca nas, żyjących, do ludzi przebywających w skafandrach nurka. Widzimy się tylko przez okienko w hełmie, więc nie odczuwamy w pełni uroków świata oraz siebie nawzajem. Będąc w skafandrze, nie jesteśmy w stanie poznać się dokładnie, jesteśmy toporni i często wzajemnie się ranimy. Oglądamy świat przez okienko w hełmie. Dopiero po opuszczeniu skafandra /naszego ciała/, nasze możliwości i wrażliwość stają się nieporównywalnie większe.

„Skafander nurka" przedstawia symbolicznie nasze ciało oraz ograniczenia, które nas dzielą. Wady te utrudniają wejście w wolne międzyludzkie relacje. Po przejściu na drugi brzeg rzeki skafander nie będzie już potrzebny, tak jak motyl nie potrzebuje wyschniętego kokonu. Ale musimy przebyć drogę przez kładkę, która stanowi jakby czas śmierci klinicznej. Autorka jednak ostrzega, że możemy zabrać ze sobą tylko to, co zrobiliśmy dla innych z miłości lub bezinteresownie i wówczas przebiegniemy kładkę lekko jak jeleń, ale nie będzie już możliwości powrotu. Po drugiej stronie wody czekają na nas ludzie, którzy wcześniej odeszli. Należy więc przypuszczać, że najbardziej machają rękami do nas ci, którym kiedyś pomogliśmy.

Pozwalając popłynąć dalej swojej wyobraźni, można przyjąć, że pomoc innym to jakieś piękne stroje. Nachodzi więc obawa, czy aby nie będzie trzeba pokonać tej kładki całkiem na golasa.

Skafander nurka to niesamowicie obrazowe porównanie. Pod wpływem tego opisu namalowałem kilkanaście lat temu obraz, którego zdjęcie załączam.

Sprawę opuszczenia ciała opisuje w sposób naukowy fizyk teoretyk ks. prof. Włodzimierz Sedlak w książce pt. „Homo elektronicus" dowodząc, że nasze ciało ma swoje odwzorowanie w

subtelnych cząstkach niematerialnych. Ta książka jest dla mnie bardzo cenna, bo ks. Sedlaka znałem osobiście. Był moim nauczycielem, gdy chodziłem do szkoły średniej w Radomiu.

Dni, sprzyjające wspominaniu tych, którzy odeszli, podsuwają różne inne porównania.

Wystarczył silniejszy podmuch wiatru, aby w lesie zawaliło się ze starości drzewo. Las zareagował

jękiem, ale za moment powróciła cisza. Zrodziły się nowe możliwości, odsłoniła się do zajęcia wolna przestrzeń. Na pozór więc było zniszczenie, ale powstała nowa szansa dla życia. Jak widać na załączonym obrazku, młodą sosenkę o włos ominęło nieszczęście, równocześnie dając szansę na zajęcie wolnego miejsca w koronie drzew.

Marek K.

Dwa światy artystki Marii Janusz

W październiku mieliśmy, w Natolińskim Ośrodku Kultury, wystawę malarstwa Marii Janusz: „Dwa światy".

Pierwszy świat. Na początku była koncepcja, zamiar, a potem - ich realizacja na płótnie, czy też kartce.

Artystka eksperymentuje z różnymi technikami. Maluje - między innymi - realistyczne, czasem nawet hiperrealistyczne: pejzaże, portrety, scenki rodzajowe. Niektóre z tych jej obrazów sprawiają wrażenie trójwymiarowych, na przykład: krajobraz z drzewem, które gałęziami wychodzi niemalże poza ramę.

Maria Janusz inspiruje się też pointylizmem: tworzy „wykropkowane" krajobrazy; jak również - malarstwem prymitywistów: maluje pozornie naiwne, bardzo barwne, ozdobne obrazki o symbolicznym wydźwięku.

Pierwszy świat to również obrazy abstrakcyjne. Czasem zaś artystka tworzy pary obrazów: jeden realistyczny, drugi - abstrakcyjny, na przykład mamy realistyczną - „Jesień w Aninie" oraz jej abstrakcyjną interpretację, kubistyczny obraz - „Oczy".

Drugi świat. Najpierw była plama, „katastrofa" - jak mówi Maria Janusz - resztka farb, które pozostały na kartce, służącej za paletę.

Kolorowe plamy tworzyły tajemnicze kształty, pobudzały wyobraźnię artystki. Czasem inspirowały do abstrakcji, a czasem - gdy dawały bardziej konkretne skojarzenia - do realistycznych przedstawień, jak na przykład: trzy osoby grzejące się przy ognisku lub cykl aniołów.

Maria Janusz doskonale operuje światłem i cieniem, do perfekcji opanowała zasady perspektywy. Zaskakuje też swoją wyobraźnią oraz różnorodnością swoich obrazów - pod względem tematyki i zastosowanych technik.

Jej prace nie tylko są „przyjemne dla oka": pobudzają wyobraźnię odbiorcy, inspirują do przemyśleń. Artystka nadaje im co prawda tytuły, jednakże pozwala na dowolną ich interpretację - co jest istotne zwłaszcza w przypadku obrazów abstrakcyjnych.

M.P.

Wrześniowa wyprawa do Łeby

Tegoroczna wycieczka do Łeby została zorganizowana w dniach od 3 do 8 września 2018 r. przez działające w NOK ursynowskie koło PKPS.

Pierwszy dzień został głównie poświęcony podróży, lecz organizatorzy zapewnili kilkugodzinną przerwę w Gdańsku, co pozwoliło pospacerować nie tylko nabrzeżem Motławy czy Długim Targiem, lecz dotrzeć do kościoła

Grupa uczestników na moście nad Motławą-w tle Starówka

św. Brygidy i zwiedzić to słynne miejsce.

Kościół św. Brygidy – obecnie Bazylika Mniejsza św. Brygidy Szwedzkiej w Gdańsku, który to tytuł nadał papież Jan Paweł II w 1991 r. – ma nie tylko znaczenie historyczne (powstał na przełomie XIV i XV wieku), lecz także symboliczne jako kościół „Solidarności", sprawujący opiekę duszpasterską nad strajkującymi robotnikami stoczni. W okresie zdelegalizowania związku pomagał wielu działaczom „Solidarności", w tym takim postaciom jak Lech Wałęsa, Tadeusz Mazowiecki czy Jacek Kuroń i wielu innym przywódcom związku, w których to działaniach wielką rolę odegrał ówczesny proboszcz parafii Henryk Jankowski. Ze względu na znaczenie kościoła w przemianach, które dokonały się w Polsce, kościół odwiedziły takie prominentne osoby jak prezydenci Stanów Zjednoczonych Ronald Regan i George Bush, prezydent Francji Francois Mitterrand, premier Wielkiej Brytanii Margaret Thatcher, księżniczka Anna, królowa Holandii Beatrix, król Szwecji Karol XVI Gustaw czy senator Ted Kennedy z rodziną.

W kościele znajdują się przedmioty szczególnego kultu, w tym relikwie św. Brygidy, św. Marii Elżbiety Hesselblad i Krzyża Świętego. W nawie bocznej kościoła znajduje się krypta z ciałem wspomnianego proboszcza Henryka Jankowskiego. Na głównym ołtarzu znajduje się cudowny wizerunek Matki Boskiej Częstochowskiej z bursztynową dekoracją. Kościół św. Brygidy nadal ma charakter kultowy jako kolebka „Solidarności". Ostatnio odbyły się w nim uroczystości państwowo-religijne z okazji Porozumień Sierpniowych" z udziałem prezydenta i władz państwowych.

Przywitanie z morzem po przyjeździe

Z gdańskiej Starówki przeszliśmy na ulicę Długie Ogrody (niemiecka przedwojenna nazwa Langgarten), będącą osią dzielnicy o tej samej nazwie, skąd wyjechaliśmy do Łeby, kierując się na Wejherowo i Lębork. Tym razem podróż była nieco męcząca ze względu na roboty drogowe na dużej części trasy, zmuszające do powolnej jazdy.

Do Łeby dotarliśmy przed godz. 19 i po zakwaterowaniu w hotelu „Fregata" i posiłku większość uczestników wycieczki poszła przywitać się z morzem, oddalonym od hotelu o kilkaset metrów.

Kolejne dni pobytu zostały wykorzystane na spacery po Łebie i brzegiem morza z ewentualnym plażowaniem i zanurzeniem przynajmniej nóg w zimnej wodzie.

Oczywiście ważnym punktem programu było zwiedzanie unikatowych w Europie ruchomych wydm. Ten pas piasku znajduje się na wąskiej mierzei, położonej pomiędzy Morzem Bałtyckim a Jeziorem Łebsko. Na skutek wiatrów, szczególnie silnych przy sztormowej pogodzie, piasek przemieszcza się, tworząc pofałdowany pustynny krajobraz, przypominający Saharę. Wysokość wydm może dochodzić do kilkudziesięciu metrów nad poziomem morza. Najwyższą wydmą jest Łącka Góra o wysokości około 40 metrów. Docierając do wydm od strony wschodniej, właśnie od wspinaczki na tę wydmę można rozpocząć ich zwiedzanie, co jest zadaniem trudnym i wyczerpującym ze względu na nogi grzęznące w suchym piasku. Nagrodą jest wspaniały widok na pustynny krajobraz z fragmentami morza, ukazującego się niekiedy na horyzoncie. Po wejściu na tę wydmę można rozpocząć wędrówkę wyznaczonymi szlakami, idąc wzdłuż wybrzeża lub w kierunku morza.

Widok na wydmy

Wiele osób jednak zmęczonych wspinaczką delektuje się otaczającymi widokami i rezygnuje z rysującego się przed nimi wyczerpującego marszu po piasku.

Po zejściu z wydm można wrócić pieszo około 2 km drogą, prowadzącą przez nadmorski las do wsi Rąbka, gdzie znajduje się przystań wodna, jak też muzeum – Wyrzutnia Rakiet.

Makieta V2 w muzeum Wyrzutni Rakiet

Drogę tę można też przebyć, za opłatą, wieloosobowym meleksem, którym też można dojechać dalej, aż do wejścia do Słowińskiego Parku Narodowego od strony Łeby. Wprawdzie bardziej atrakcyjny jest przejazd pomiędzy Rąbką a wejściem do Parku drogą wodną, który zapewniają statki kursujące przez Jezioro Łebsko, ale przejazd taki wymaga oczywiście dodatkowych opłat.

Wyrzutnia Rakiet jest to pozostałość po niemieckim poligonie doświadczalnym, utworzonym przez Niemców w 1940 r. Miejsce na poligon wybrano ze względu na słabe zaludnienie terenu i możliwość testowania rakiet i bomb przy wykorzystaniu jeziora Łebsko i terenów nadmorskich i morskich. Wycofujące się wojska niemieckie wysadziły konstrukcje poligonu i wywiozły pozostałe szczątki. Po wojnie na terenie byłego poligonu utworzono Stację Sondażu Rakietowego Łeba, która zajmowała się testowaniem rakiet metrologicznych. Obecnie na terenie wyrzutni znajduje się muzeum prezentujące makiety rakiet wojskowych i meteorologicznych, w tym uproszczona replika rakiety V2 oraz różne rodzaje broni stosowanej w czasie wojny i zdjęcia z tego okresu. Na terenie muzeum znajduje się też wieża widokowa, z której można obserwować otaczający krajobraz leśny i wybrzeże morskie.

Jedną z atrakcji Łeby, z którą zapoznali się niektórzy uczestnicy wycieczki, m.in. autorzy niniejszego artykułu, jest Fokarium z oficjalną nazwą Park Rekreacyjno-Edukacyjny w Sarbsku „Sea Park Sarbsk", położone w odległości ok. 8 km od Łeby.

Jest to bardzo dobrze utrzymany, można powiedzieć elegancki, obiekt, który posiada m. in. multimedialne kino, 2 oceanaria, repliki galeonów wojennych z Bitwy Oliwskiej, woliery z ptactwem, makiety zwierząt morskich, muzeum marynistyczne, place zabaw dla dzieci, lokale gastronomiczne oraz 2 sceny widowiskowe z basenami. Na jednym z basenów odbywają się pokazy umiejętności fok bałtyckich, na drugim uchatków kalifornijskich. Te morskie ssaki potrafią na polecenia trenerów wykonywać wyskoki, piruety, machanie płetwami czy też wykonywanie oklasków i ukłonów przy otrzymywanych brawach – warto to zobaczyć na własne oczy.

W ramach zwiedzania samego miasta warto zobaczyć port jachtowy i port morski, które znajdują się u ujścia rzeki Łeby do Bałtyku. Ujście otaczają dwa betonowe falochrony, jeden dłuższy zachodni i krótszy wschodni, tworząc molo zachodnie i wschodnie. Po obu stronach tych falochronów rozciągają się wspaniałe szerokie piaszczyste plaże, zachęcające do plażowania lub wielokilometrowych spacerów brzegiem morza. Ze tych spacerów, a nawet plażowania (mimo wrześniowej pory była piękna słoneczna, ciepła pogoda) korzystali praktycznie wszyscy uczestnicy wycieczki.

Należy wspomnieć, że organizatorzy zapewnili jeszcze dodatkowe atrakcje. W jeden z wieczorów zorganizowano ognisko połączone z pieczeniem kiełbasek, w inny wieczorek taneczny, który prowadził, grał i śpiewał stare i nowe przeboje tzw. DJ (disc jockey). Bawiliśmy się razem z grupą seniorów

Uchatka w fokarium

»

» z Bielawy, która również mieszkała we Fregacie.

Jakby nie było dość tych atrakcji, w drodze powrotnej zatrzymaliśmy się na Kaszubach w Szymbarku (niedaleko Kościerzyny), gdzie w towarzystwie miłej przewodniczki zwiedziliśmy Centrum Edukacji i Promocji Regionu. Mogliśmy tam zobaczyć na wejściu Statuę Świętowida Kaszubskiego, która ma kształt odwróconego drzewa; jest to symbol ważnej roli, jaką w życiu człowieka spełnia las i drewno. Z kolei w specjalnie wybudowanym, oczywiście drewnianym budynku, mogliśmy podziwiać Najdłuższą Kaszubską Deskę o długości 46,53 m (rekord Guinnessa), wykonaną z drzewa daglezji. W tym samym budynku znajduje się kaszubski stół o długości 35m, przy którym jednorazowo może zasiadać 230 osób.

W kolejnych miejscach trasy zwiedzania zobaczyliśmy Dom Sybiraka i budynek łagru, Dom Trapera Kaszubskiego z Kanady, Dom Powstańca Polskiego z Adampola oraz wagony przeznaczone do przewozu skazańców na Sybir. Zobaczyliśmy też figurę słynnego niedźwiadka Wojtka, który towarzyszył armii Andersa w jej wojennej tułaczce. Weszliśmy też do zrekonstruowanego bunkra Tajnej Organizacji Wojskowej „Gryfa Pomorskiego", gdzie dzięki specjalnym efektom akustycznym przeżyliśmy wirtualny nalot. Z bunkra udaliśmy się do „Domu do góry nogami". W zamyśle Centrum jest on alegorią współczesnego świata, w którym tradycja i system wartości zostały postawione na głowie. Niewielu uczestnikom zwiedzania udało się dłużej przebywać w tym domu ze względu na występujące natychmiast po wejściu zaburzenia równowagi. Mogliśmy też obejrzeć największy koncertujący fortepian świata, który mierzy ponad 6 m długości, 2,5 m szerokości i prawie 1,9 m wysokości i który był wzorowany na najstarszych organach znajdujących się w Kamieniu Pomorskim. Zwiedziliśmy też kościół pod wezwaniem św. Rafała Kalinowskiego, który stanowi duchowy wyraz Centrum Edukacji i Promocji Regionu w Szymbarku. No, ale jak coś dla ducha, to i coś dla ciała, w związku z czym wstąpiliśmy do Browaru Kaszubska Korona, gdzie można było nabyć tak wspaniałe trunki, jak „Szimbarszczi Smok" – piwo ciemne 6,8-procentowe.

Przed domem do góry nogami

Podróż powrotna odbyła się bez zakłóceń przez Elbląg, Olsztynek, Nidzicę, Mławę (krótki postój), Płońsk. Kierowca wyśmienity – wesoły, uprzejmy, profesjonalny w swoim zawodzie, mimo korków i złej pogody dowiózł nas do Warszawy ok. godz. 8 wieczorem.

Wycieczka świetna; sprzyjająca pogoda, wiele wrażeń, dużo interesujących miejsc, świetne jedzenie i warunki zakwaterowania, dużo nowych wiadomości, znośni i mili uczestnicy wycieczki, świetna organizacja. Dziękujemy bardzo organizatorkom za tą kolejną udaną wyprawę. A&A

Grupa uczestników w Centrum słucha przewodniczki

Dylematy wyborcy

W Warszawie w najlepsze (a może i najgorsze) trwa samorządowa kampania wyborcza. Niejaki Patryk Jaki wiceminister od spraw więziennictwa i twórca pomysłu na „nowoczesne jednostki penitencjarne" i przewodniczący tzw. Komisji Reprywatyzacyjnej oświadcza, chwali się i obiecuje:

- w ramach działalności Komisji – dokonaliśmy zwrotu bezprawnie zreprywatyzowanych kamienic dawnym lokatorom. Ale do zwrotu wymagany jest prawomocny wyrok sądu. I jakoś w tej sprawie milczy. Milczy również na temat byłego urzędnika Ratusza, Jakuba R. zatrudnionego w czasach prezydentury śp. Lecha K., który jako główny podejrzany w aferze, od kilku miesięcy siedzi w pierdlu.
- w ramach obietnic – budowę XIX Dzielnicy Warszawy na terenach dawnego Portu Praskiego z mariną do cumowania jachtów i zamianę Warszawy z prowincjonalnego grajdoła na nowoczesną europejską metropolię.
- budowę trzeciej i czwartej linii metra, a nawet piątej tzw. one way. (Do Opola).

Rafał Trzaskowski natomiast nic nie obiecuje i istnieje duże zagrożenie, że przegra wybory przez zaniechanie. A wystarczyłoby zapytać publicznie Pana Jakiego: za czyje pieniądze? Według obecnej Prezydent Warszawy, występuje zagrożenie ukończenia II linii metra z powodu braku pieniędzy. Wobec faktu zmniejszenia się dochodów UE powstaje pytanie: czy Warszawa otrzyma dotacje z Unii na dotychczasowym poziomie. Pozostaje odpowiedź: Z podatków. A czyich? Warszawiaków, rzecz jasna.

- budowy nowych pomników i zmiany nazw ulic jakoś nie obiecuje, ale czy którykolwiek z kandydatów dotrzymał obietnic?

Inny kandydat, za stanowisko wiceprezydenta, skądinąd były burmistrz dzielnicy zawiązał spółkę z Jakim i obiecuje Wielki Finał WOŚP i patronat nad marszami równości (!?). Obiecanki cacanki. Pan Piotr G. za cenę stanowiska burmistrza Ursynowa naraził dzielnicę na kilkudziesięciomilionowe straty w inwestycjach.

Przed dniem wyborów zapytałem sąsiada:

- Idziesz na wybory?
- Nie idę. Jeden raz głosowałem, ale to było podczas służby wojskowej. Zaprowadzili nas na wybory całym plutonem, i od tej pory nie głosuję.
- Chłopie, ty chyba się zatrzymałeś w PRL-u?
- Może i tak, ale nie zagłosuję, bo nic ode mnie zależy.

No właśnie. Zależy, czy nie zależy. Ideą demokracji jest zasada: głosujemy, ale wygrywa większość. Ponieważ frekwencja w wyborach parlamentarnych waha się od 40 do 50%, od nieobecnych 50-40 procent, jak w cytowanej rozmowie „nic nie zależy". Zwycięża więc ludzie, którzy są żywotnie zainteresowani zmianą. Wyborcy, których łatwo zmanipulować populistycznym obietnicami. Liczy się dyscyplina zmobilizowanej grupy wyborców, ale niestety zasada Vox populi, vox Dei jest niepodważalna.

Ministerstwo Zdrowia w czasach dobrej zmiany „wysmażyło" taki spot:

Rozmnażajcie się jak króliki. Internauci nie pozostawili na nim suchej nitki:

„Pracujcie jak woły,
Głosujcie jak barany!"

Ostatnie wybory pokazały, że głosujące „barany" zrobiły „w konia" nie głosujących.

Co prawda wybory samorządowe kierują się innymi prawami, wyborcy nie decydują o sprawach kraju, a jedynie o sprawach lokalnych. Ale Warszawą, było nie było miastem liczącym około 1,8 miliona mieszkańców zawładnęły dwie znaczące na scenie politycznej partie. Politycy i dziennikarze porównują wybory w Warszawie do „Bitwy Warszawskiej". Czy zwyciężą bolszewicy, czy demokracja? Spełnijmy patriotyczny obowiązek. Głosujmy. Frekwencja obowiązkowa!

Z.K.

ciąg dalszy na str. 11

Felieton trochę kosmiczny

Połowa sierpnia to czas „spadających gwiazd". W tym roku miałam szczęście, że byłam daleko od świateł miejskich, na wsi, w lesie, i mogłam obserwować nocne niebo, na którym co jakiś czas pokazywały się błyski przelatujących meteorów. Naprawdę ekscytujące przeżycie!

Siedziałam sobie w niemal kompletnej ciemności i wpatrywałam się w nieskończoność. W miarę jak wzrok się przyzwyczajał, dostrzegałam coraz więcej i więcej świecących punkcików, niektóre układały się w rozpoznawalne dla mnie konstelacje, inne tworzyły gęste skupiska, jeszcze inne wydawały się samotne w przestrzeni. Gwiazdy, planety, galaktyki – kosmos, wszechświat… Patrzyłam w nocne niebo i zastanawiałam się, ile z tych gwiazd, które widzę, istnieje, a ile zgasło tysiące lat temu. Kiedy gwiazda kończy swoje istnienie, materia, z której była „ulepiona", rozprasza się w przestrzeni i służy za budulec nowego ciała niebieskiego. Tworzy się nowa gwiazda albo planeta, mijają tysiące albo miliony lat i proces się powtarza. Wszystko jest naukowo stwierdzone i opisane, to po prostu fakt, a fakty to najbardziej uparta rzecz pod słońcem. Jesteśmy z gwiazd….

Siedziałam w ciemności i wpatrywałam się w inne światy i zastanawiałam się, jakie też one są, te inne światy; podobne do naszego czy absolutnie inne; jakie istoty je zamieszkują – podobne do nas czy całkowicie odmienne… mało prawdopodobne, żebyśmy byli jedynymi rozumnymi istotami we wszechświecie.

Siedziałam w ciemności, wpatrywałam się w niebo, na którym co jakiś czas pojawiały się krótkie błyski perseidów. Gwiazdy i mgławice odległe, chłodne, obojętne, wydawały się nieruchome – ot, człowiecza perspektywa… A przecież wszystko jest w ciągłym ruchu.

Siedziałam w ciemności, wpatrywałam się w świecące punkciki i raz wydawało mi się, że jestem wielka, a zaraz potem, że tak mała, że mniejsza od najmniejszego z nich – trochę dziecinne to było, ale chyba każdy przynajmniej raz coś takiego przeżył. Może niektórzy zafiksowali się na tym uczuciu bycia wielkim i stąd przekonanie o naszej wyjątkowości i należnych nam przywilejach.

Siedziałam w ciemności i myślałam o nieustającym rytmie przemiany, o wiecznym tworzeniu i niszczeniu, umieraniu i narodzinach. Odczuwamy lęk przed zmianami, boimy się tej ostatecznej i nieodwołalnej. To oczywiste, że każde, nawet najmniejsze stworzenie boi się śmierci, natura wyposażyła nas w instynkt samozachowawczy, bez którego nie przetrwalibyśmy. Ciekawe, że tyle mówimy o duszy, a tak przywiązani jesteśmy do ciała. Mówimy, że wierzymy w wieczność ducha/duszy, a najbardziej nas przeraża zniszczenie i utrata tego, czym pogardzamy, uważamy za grzeszne. Cóż, z prochu powstaliśmy i w proch się obrócimy, tak, jak gwiazdy… Materia się przemieni, przetransformuje, zasili ziemię, stanie się pożywką dla nowego – „ja żyć będę w kłosach zbóż". Materia to postać energii, a ta jest wieczna chociaż zmienna. A co z duszą, zapytacie? Energia jest wieczna. Nikt nie wie jak „tam" jest, więc budzi to w nas lęk, obawę przed nieznanym. Staramy się to jakoś oswoić, tworzymy różne teorie, ale mamy ograniczoną wyobraźnię… A może jest tak, jak mówił Woland w „Mistrzu i Małgorzacie", że każdemu będzie dane to, w co wierzy?

Jesteśmy nieskończenie małymi drobinkami w kosmosie, ale bez choćby jednej równowaga wszechświata by się załamała. Dobrze jest pomyśleć o sobie jako o istotnym elemencie wszystkiego, co stworzone. Bez pychy, bez megalomanii, ale z pokorą i wdzięcznością wobec Wielkiego Planu, w którym nas ujęto.

Znowu, jak co roku pójdziemy na cmentarze, zapalimy światełka, powspominamy tych, którzy odeszli. Pomyślmy wtedy, że przecież są, istnieją nadal, tyle że w innej formie.

Wszechświat jest wieczny, życie jest wieczne.

Spójrzcie w niebo Krysia

60-lecie działalności Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej

15 października 2018 roku minęło 60 lat od powstania Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej, organizacji pozarządowej, zarejestrowanej i działającej na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej jako stowarzyszenie charytatywne.

Głównym celem stowarzyszenia jest udzielanie materialnego, psychologicznego i organizacyjnego wsparcia osobom znajdującym się w trudnych sytuacjach życiowych, w tym osobom odczuwającym samotność, osobom biednym i opuszczonym, a także bezdomnym. Wsparcie ma przywracać nadzieję, bezpieczeństwo i zapewnić trochę radości tym, którzy najczęściej są w podeszłym wieku, mają różne dolegliwości i ograniczone wsparcie finansowe państwa.

W związku z 60. rocznicą powstania PKPS, 29 października 2018 roku, Mazowiecki Zarząd Wojewódzki PKPS zorganizował uroczystości jubileuszowe. Patronat nad nimi objął Marszałek Województwa Mazowieckiego Adam Struzik. Uroczystości odbyły się na terenie Państwowego Zespołu Ludowego Pieśni i Tańca „Mazowsze" w Otrębusach-Karolinie. Miejscem wydarzenia była sala koncertowa nowego budynku, który powstał przy wsparciu funduszami Unii Europejskiej.

Oprócz marszałka Adama Struzika w gali jubileuszowej uczestniczyło wielu spośród zaproszonych kilkudziesięciu gości, którzy na bieżąco wspierają działania Stowarzyszenia na Mazowszu. Wśród zaproszonych gości z naszej dzielnicy wymienieni zostali Burmistrz Dzielnicy Robert Kempa, zastępca prezesa Spółdzielni Mieszkaniowej „Wyżyny" Piotr Mahokin i Janusz Olczyk z Natolińskiego Ośrodka Kultury.

W programie jubileuszowym jako pierwsza wystąpiła prezes Mazowieckiego Zarządu Wojewódzkiego Grażyna Cieślik, która przedstawiła działalność Stowarzyszenia na Mazowszu, zwracając uwagę na takie formy pomocy jak noclegownie dla bezdomnych oraz schronisko, magazyny wsparcia społecznego, pomoc żywnościową, opiekę medyczną, organizację czasu wolnego prowadzoną przez Zarządy Rejonowe (pikniki, wycieczki, szkolenia, wczasy na działkach, czy spotkania świąteczne itp.).

Marszałek Adam Struzik serdecznie podziękował Stowarzyszeniu za pomoc udzielaną licznym grupom społecznym na Mazowszu. Zwrócił też uwagę na znaczenie przynależności Polski do Unii Europejskiej, która nie tylko wspiera Polskę finansowo, m.in. PKPS, lecz stara się wdrożyć cały system wartości, przeciwdziałający wykluczeniu społecznemu.

W ramach podziękowań i życzeń skutecznych dalszych działań, marszałek Struzik przyznał Mazowieckiemu Stowarzyszeniu PKPS medal honorowy „Pro Masovia" za przyczynienie się do społecznego rozwoju Mazowsza.

W dalszej części uroczystości przekazane zostały odznaczenia Zarządu dla Marszałka i kilku innych osób wspierających znacząco Stowarzyszenie. Z kolei zasłużonym działaczom PKPS z terenu województwa mazowieckiego zostały wręczone złote i srebrne odznaki w podziękowaniu za ich działania w terenie.

Po zakończeniu uroczystości oficjalnych odbył się występ Zespołu „Mazowsze", jak zawsze zachwycający wykonaniem piosenek ludowych, tańcem, barwnością strojów oraz choreografią. Po koncercie nagrodzonym rzęsistymi oklaskami uczestnicy jubileuszu mogli skorzystać z poczęstunku przygotowanego w foyer sali koncertowej przez organizatorów tego miłego spotkania.

Informując o tym wydarzeniu, warto podziękować Zarządowi Rejonowemu PKPS naszej dzielnicy i osobom bezpośrednio wspomagającym Zarząd, za ich pracę i troskę o jak najlepszą i najciekawszą formę organizacji czasu wolnego członkom działającego w NOK Stowarzyszenia i życzyć im wszystkiego dobrego w realizacji niełatwej i nie zawsze wdzięcznej pracy.

A&A

Na fot. budynek Sali Koncertowej „Mazowsza"

Jak to z piwem bywało

Piwo, czyli pieniący się napój alkoholowy, robi dziś furorę. Piją go młodzi i starzy przy różnych okazjach. Samotnie i w towarzystwie. Z radości i ze smutku. Obecnie jest jednym z najpopularniejszych alkoholi.

Początki tego napoju sięgają starożytności. Pierwsze zapiski o piwie z pszenicy znaleziono na sumeryjskich tabliczkach sprzed 6 tysięcy lat. Ich następcami byli Babilończycy i Egipcjanie. Wyrabiali oni piwo z pszenicy oraz grubo mielonego jęczmienia. Podobną metodę warzenia piwa stosowały w średniowieczu (XII wiek) klasztorne i miejskie browary europejskie. Dopiero pod koniec tego wieku wprowadzono chmiel do wyrobu piwa.

O piwie w Polsce Jan Długosz pisał w swoich Kronikach (XIV wiek). „Wino rzadko tu używane, a uprawa winnic nieznana. Ma jednak kraj polski napój warzony z pszenicy, chmielu i wody, po polsku piwem zwany, a gdy nic nadeń lepszego do pokrzepienia ciała, jest nie tylko rozkoszy mieszkańców, lecz i cudzoziemców wybornym smakiem więcej niż w innych krajach zachwyca."

W Europie i Polsce piwa warzone z jęczmienia zaczęły dominować w XIX wieku. Triumfalny powrót pszenicznego piwa nastąpił w 70. latach XX wieku.

Tyle historii. Obecnie produkcja piwa jest w rozkwicie. Mamy przeróżne gatunki i producentów z kraju i zagranicy. Są jasne, ciemne, lekkie, pełne, mocne, lecznicze z dodatkiem ziół i bezalkoholowe.

Przeciętna zawartość alkoholu w piwie jasnym waha się między 2 a 5,5%, w piwie pełnym 6,2%, a mocnym jeszcze więcej. Mała butelka (0,33 l) piwa jasnego zawiera 162 kcal, ciemnego pełnego 224 kcal. Kufel (0,5 l) piwa jasnego to 245 kcal.

Jakość piwa zależy od produktu, z którego jest wyprodukowane, rodzaju słodu, fermentacji, ilości i rodzaju chmielu, jakości wody oraz metody warzenia. O przynależności piwa decyduje barwa, smak, zawartość alkoholu i dodatkowe składniki.

Piwo ma swoje wady i zalety. Do zalet zalicza się to, że w jego składzie są witaminy z grupy B (tiamina, niacyna, ryboflawina i witamina B12) oraz takie minerały jak krzem, potas, magnez, wapń, sód. Zawarty w piwie jęczmień aktywizuje oddychanie komórkowe, a chmiel działa antybakteryjnie i przeciwzapalnie. Zawarte w chmielu polifenole pomagają obniżyć cholesterol i zapobiegają miażdżycy. Najwięcej korzyści daje piwo niepasteryzowane i niefiltrowane, którego data ważności nie przekracza 3 tygodni. Najlepiej pić piwo w butelkach brązowych, które przepuszczają najmniej światła, gdyż pod wpływem promieni słonecznych wytrącają się związki siarki. Piwo z puszki należy niezwłocznie przelać do szklanego naczynia. Pamiętać też należy o wysokim indeksie glikemicznym piwa. Po jego wypiciu szybko dochodzi do spadku poziomu cukru we krwi. Ponieważ działa relaksująco, dobrze go wypić przed snem. Piwo pozytywnie działa na stres i bezsenność, może obniżać ciśnienie krwi i wspomóc pracę układu krążenia. Ze względu na działanie moczopędne zmniejsza ryzyko powstania kamicy nerkowej. W okresie jesienno-zimowym pite jako „grzaniec", wzmacnia naszą odporność. Podobno też zmniejsza bóle stawowe. Zawarty w jęczmieniu krzem wpływa na polepszenie stanu kości i zapobiega osteoporozie, chroni przed demencją i chorobą Alzheimera. Piwo bezalkoholowe wypite po intensywnym wysiłku uzupełnia utracone elektrolity. Co ważne, wypicie piwa z alkoholem po wysiłku prowadzi do odwodnienia organizmu, zatem może doprowadzić do zaburzeń jego funkcjonowania. Piwo przynosi ulgę zmęczonym i spuchniętym stopom. Wystarczy je wymoczyć w nim przez 15-20 minut. W kosmetyce może być stosowane do płukania przetłuszczających się włosów. Także są skuteczne maseczki z drożdży piwnych na skórę trądzikową. Piwo jako napój wspomaga działanie witaminy E, która pozytywnie wpływa na skórę i spowalnia proces starzenia.

Niestety, ma ono też wady. Często się zdarza, że po wypiciu kilku piw ludzie postępują i myślą nielogicznie. Nadmiar piwa jest często przyczyną kłótni, niedomówień. Sprawia, że robimy głupstwa, których możemy później żałować. Nadużywanie piwa może doprowadzić nas do problemów z wątrobą, przybieraniu na wadze, lukami i utratą pamięci, alkoholizmem a nawet utratą życia. W składzie każdego alkoholu jest aldehyd octowy, który odpowiada za powstawanie choroby nowotworowej. Z powodu nadużywania alkoholu umiera rocznie na raka gardła, przełyku, jelita grubego, wątroby aż 340 tysięcy osób. Dlatego nie zapominajmy o kulturze picia. Nie polega ona na całkowitej rezygnacji z picia alkoholu. Należy go pić z umiarem i zadbać, by nasze zachowanie było akceptowane przez otaczających nas ludzi, by nie narobić sobie wstydu i nie popaść w kłopoty. Najważniejsza w tym wypadku jest asertywność, czyli umiejętność powiedzenia „NIE". Jeśli czujesz, że następna porcja wypitego alkoholu może ci zaszkodzić, a znajomi namawiają cię do picia, możesz wymówić się np. zażywaniem leków. A wtedy alkohol nie jest wskazany. W.K.

Kłopoty z kobietami (c.d.)

Przed miesiącem zastanawiałam się nad problemami językowymi związanymi z żeńskimi określeniami zawodów, które – jako tradycyjnie męskie – tradycyjnie miały wyłącznie nazwy w gramatycznym rodzaju męskim.

Może jeszcze jedna uwaga, nawiązująca do tego tematu – znam tylko jeden przypadek, gdy sytuacja była odwrotna. Przed laty pewien pan został zatrudniony w przedszkolu – i powstał problem, jak go nazwać. Pani – to przedszkolanka, ale pan? Przedszkolak – tak się mówi o dziecku; przedszkolanek – brzmi to dziwnie. Dyskusję przerwał ów pan, odchodząc z pracy. Potem wprowadzono neutralną nazwę zawodu – wychowawca przedszkolny i problem został rozwiązany (choć oczywiście częściej mamy do czynienia z wychowawczyniami…).

Dzisiaj chciałabym się zastanowić nad dającą się ostatnio zauważyć zmianą dotyczącą stosowania liczby mnogiej rzeczowników męskoosobowych. Przypomnę ze szkoły, że chodzi mi o liczbę mnogą rzeczowników określających mężczyzn – panowie, klienci, uczniowie itd. Otóż duża ich część ma właściwie dwa znaczenia. Gdy mówimy np. pasażerowie – możemy mieć na myśli wyłącznie mężczyzn, ale częściej chodzi tu o ogół pasażerów, o mężczyzn i kobiety. Uczniowie danej szkoły – to chłopcy i dziewczynki. Mówiąc o zawodnikach startujących w maratonie – myślimy o kobietach i mężczyznach. Przykłady można mnożyć – pisarze, nauczyciele, rodacy, patrioci, studenci – itd. Mówiąc tak, najczęściej mamy na myśli ogół osób objętych tą nazwą, nie tylko samych mężczyzn. Przecież gdyby się np. powiedziało, że Szymborska należy do najwybitniejszych poetek polskich, ograniczylibyśmy jej znaczenie wyłącznie do porównania z piszącymi wiersze paniami. Gdy mówimy, że należy do grona wielkich poetów – podkreślamy, że jest wybitna wśród wszystkich tworzących wiersze, bez względu na płeć.

Ostatnio obserwujemy jednak nowe zjawisko – odbicie w języku faktu, że kobiety chcą podkreślić swoją niezależność i odrębność. Często słyszymy – „pracownicy i pracowniczki tej instytucji"; „zwolennicy i zwolenniczki danej partii"; „pacjenci i pacjentki tego szpitala". Ostatnio słyszałam przez radio, że mówiono o nauczycielach i nauczycielkach jakiejś szkoły oraz o jej uczniach i uczennicach – gdy powtórzono to po raz trzeci w kolejnych zdaniach, stało się to już nie do wytrzymania… Jest to częste zjawisko – zauważmy, że zazwyczaj najpierw wymienia się rzeczownik rodzaju męskiego – i to by już wystarczyło; chodziłoby o wszystkich pacjentów, o wszystkich uczniów w szkole. Ale mówiący przypomina sobie – „czy nie pominąłem pań"? – i dodaje: „pasażerowie i pasażerki", „czytelnicy i czytelniczki", „klienci i klientki". Osoba ta nie ma świadomości, że gdy mówi o czytelnikach, pasażerach, uczniach, nauczycielach itd. – nie mówi o płci, ale o wszystkich osobach objętych daną nazwą. To powtarzanie staje się denerwującą manierą, ale mówiący w ten sposób chcą widocznie dowartościować kobiety. Ale czy jest to konieczne?

H. S.

O czym nie można zapomnieć

Minęło lato, a pierwsze dni jesieni przypomniały nam, że trzeba intensywniej zadbać o naszą odporność. Czym ona właściwie jest? To zdolność reagowania naszego organizmu na pochodzące z zewnątrz zagrożenie, jakim są wirusy, bakterie i grzyby.

Dziś troszkę więcej o tym, jak się przed nimi ustrzec. W naszym organizmie funkcje obronne pełni układ immunologiczny (odpornościowy), który rozpoznaje, a następnie unieszkodliwia agresora lub wytwarza przeciwciała, mające zdolność niszczenia obcych komórek.

Do czynników osłabiających naszą odporność zaliczamy: gwałtowne różnice temperatury, używki (alkohol, papierosy, narkotyki), dietę ubogą w witaminy i minerały, doprowadzającą do zmian we florze bakteryjnej jelit, nadmierny wysiłek, stres, brak ruchu na świeżym powietrzu.

Poza tym udowodniono, że wraz z wiekiem maleje odporność z przyczyn naturalnych, albowiem najważniejszy organ, odpowiadający za odporność, jakim jest grasica, ulega zanikowi. Mamy co prawda też inne „obronne fortece" w naszym organizmie, w postaci węzłów chłonnych, migdałków, śledziony, wyrostka robaczkowego czy szpiku kostnego. Także skóra i błony śluzowe, mając kwaśny odczyn, niszczą w sposób mechaniczny chorobotwórcze zarazki, jednak żeby wszystkie te „zabezpieczenia" mogły funkcjonować prawidłowo, musimy mieć w tym swój wkład. I tu znowu kilka słów o wadze zdrowego, zbilansowanego odżywiania, bo ono ma w tej kwestii znaczenie zasadnicze.

Dbając o odporność, jesteśmy zobligowani do dostarczenia organizmowi odpowiedniej ilości produktów odżywczych, zwłaszcza warzyw i owoców, zawierających duże ilości witaminy C, E, A, witamin z grupy B, rutyny, a także minerałów: wapnia, magnezu, potasu, cynku i selenu.

Te wszystkie produkty znajdziemy w warzywach i owocach oraz podstawowych produktach spożywczych. Ważne jest, aby spożywać je w jak najbardziej naturalnej, nieprzetworzonej postaci, bo wtedy przyswajamy najwięcej zbawiennych witamin, pierwiastków i mikroelementów.

I tak, dla przypomnienia, w jakich produktach znajdziemy powyższe składniki? »

» Witaminę C – w sałatach, kapuście, natce pietruszki, papryce, pomidorach, owocach cytrusowych, malinach, jeżynach, porzeczkach, truskawkach, jagodach, aronii (również tych mrożonych). Miejmy w pamięci fakt, że witaminy C nasz organizm nie potrafi magazynować, co zmusza nas do ciągłego jej dostarczania.

Witamina A jest obecna w marchwi, brokułach, brzoskwiniach, morelach oraz produktach mlecznych.

Witaminę E zawierają orzechy, nasiona słonecznika, oleje roślinne, ryby.

Witaminy z grupy B są w fasoli, kaszy gryczanej, płatkach owsianych, jajach, nabiale, mięsie, rybach.

Źródłem cynku jest wątróbka, chude mięso, jajka, nasiona dyni i słonecznika, orzechy, pełnoziarnista mąka, ryby i owoce morza.

Korzystnie na układ odpornościowy wpływają również żywe kultury bakterii, obecne w jogurtach, kefirze i zsiadłym mleku.

Duże wsparcie dla układu odpornościowego mają czosnek, cebula i miód.

Nie zapominajmy o kiszonej kapuście i ogórkach, a także innych kiszonych warzywach.

Duże znaczenie w walce z chorobotwórczymi bakteriami ma wypoczynek, czyli 8-godzinny sen nocny, w czasie którego nasz organizm się regeneruje, a także wyciszenie i odprężenie w ciągu dnia.

Niezbędne są częste energiczne spacery po świeżym powietrzu bez względu na pogodę, a także 30-minutowy wysiłek w postaci wykonywania ćwiczeń rozciągających, czy spokojniejszej wersji aerobiku.

Dzięki ruchowi usprawnia się krążenie krwi i pobudza układ immunologiczny do produkcji białych krwinek, które chronią nas przed zarazkami.

Ćwiczyć należy regularnie, ale niezbyt intensywnie, bo nadmierny wysiłek przynosi odwrotny skutek i osłabia organizm.

Żeby wzmocnić odporność, dobrze jest stosować naprzemienne kąpiele pod prysznicem. Zaczynamy od polewania się ciepłą wodą i stopniowo dodajemy zimnej. Potem wracamy do ciepłej i powtarzamy ten zabieg kilka razy. Kąpiel kończymy zimną wodą, a następnie wycieramy się i wykonujemy kilka energicznych ćwiczeń (wymachów rąk i nóg, przysiadów czy skłonów).

Zamiast całościowych natrysków, osoby bardziej wrażliwe mogą zacząć kąpiele od stóp, stopniowo rozszerzając na uda, ręce i kolejne części ciała, kończąc na karku.

Pamiętajmy jednak, że nic na siłę. Tę metodę hartowania powinny ostrożnie stosować osoby z nerwicą, nadciśnieniem i chorobą wieńcową.

Nie zapominajmy o utrzymaniu umiarkowanej temperatury w mieszkaniu. Przegrzewanie organizmu sprzyja rozwojowi infekcji. W sezonie grzewczym pilnujmy, by w dzień temperatura pomieszczenia nie przekraczała 21 stopni Celsjusza, w nocy 19.

Nie bez znaczenia na odporność jest nasze nastawienie do życia. Starajmy się być optymistycznie nastawieni do otoczenia. Szukajmy nowych znajomości, zajęć i zainteresowań, stres ma negatywny wpływ na nasze samopoczucie.

Wiadomo, że zdrowie jest najważniejsze, a dla osób w naszym wieku szczególnie. Dlatego tę sprawę musimy wziąć we własne ręce i zacząć od zaraz myśleć o profilaktyce. Jeśli nie pamiętaliśmy w ciągu lata o poprawieniu odporności, to teraz mamy jeszcze czas, żeby wzmocnić ją i cieszyć się zdrowiem.

W.K.

Punkt Cyfrowego Wsparcia Seniora

Projekt skierowny 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. 22 520 04 84, 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 Pędzieszczak, 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.