



bezpłatnie

ŻYCIE SENIORA

NA WYŻYNACH

Nr 3 (13) marzec 2015

Od redakcji

Oto i jest. 13. numer Życia Seniora. Nie jest pechowy i nawet nie rodził się w takich bólach, jak to było z poprzednim.

Za to o lęku przed pechem i jego silniejszym bracie, czyli strachu i jego irracjonalnej mutacji, czyli fobii będzie można przeczytać. Polecam gorąco artykuł wstępny do cyklu spotkań z podróżniczką, autorką książek i bloga o pasji zwiedzania i fascynacji podróżami. Bardzo dziękuję wspierającym mnie autorom zamieszczonych publikacji, bez ich inwencji twórczej i pracowitości nie byłoby do czytania tak ciekawych tekstów, ba, może w ogóle nie byłoby czarnego na białym. Przed nami Dzień Kobiet i kolejny, po lutowym, marcowy trzynastego w piątek. Mimo wszystko życzę miłej lektury i jak zwykle zapraszam do komentowania treści w numerze, a także zachęcam do współpracy z redakcją, wszak wysiłek intelektualny to rodzaj aktywności bardzo pożądany. U seniorów również.

W numerze

- Po karnawale
- Włochy mniej znane
- Żona po staropolsku
- Ćwiczenia są ważne
- Pij niewiele, z umiarem
- Po walentynkach
- O przesądach i lękach
- Teatr dla seniorów

Koniec karnawału

Tak się złożyło, że ostatnia sobota karnawału tegorocznego wypadła w walentynki. Takie dwa w jednym.

Lubić te walentynki, czy nie lubić? Jedni poddają ten dzień krytyce, jako amerykańskizacja naszego życia i wypieranie z polskiej tradycji odwiecznych nocy świętojańskich. Nie umiem niczego mądrego w tej sprawie powiedzieć, bowiem kiedy jeszcze walenty-

nek u nas nie było, nie zauważyłem aby w noc świętego Jana było jakieś szczególne miłosne poruszenie, jakieś przekazywanie na prawo i lewo oznak sympatii czerwonym serduszkami i nie słyszałem zewsząd odgłosów całusków. Był to dzień, jak co dzień, tylko ogniście wianki płynęły rzekami i to, po prawdzie, było piękne, jednak bez miłosnych uniesień. Widocznie święty



ciąg dalszy na str. 4



Z okazji **Dnia Kobiet** redakcja składa Wszystkim Paniom serdeczne życzenia, w których niechaj dominują te o dobrym zdrowiu, o zachowaniu spokoju, i te o nie zapominaniu o miłosnych uniesieniach. Każdej Pani chciałbym ofiarować pęk pięknych tulipanów, ale to chyba nie jest możliwe, więc tylko powiem z szacunkiem i uznaniem - dziękuję że jesteście, że tak smacznie gotujecie, że pierzecie białe i kolorowe osobno, że wiecie gdzie co leży, że umiecie zachować spokój, gdy potykacie się o rzucone bezładnie rzeczy. Wszystkiego najlepszego.

„Zarazona” Włochami

Moje pierwsze spotkanie z Italią? Dokładnie w dniu ślubu Lady Di. Byłam świeżo upieczoną nastolatką i po raz pierwszy miałam sama poszybować samolotem do Wiecznego Miasta.

Lotnisko Okęcie - przaśne jak cały PRL w sierpniu 1981 r. - mierziło szarością, niekiedy rozświetlaną przez jakiś bajecznie kolorowych turystów, którzy trafili nad Wisłę z lepszych światów chyba przez przypadek. Gdy LOT-owska maszyna wzniosła się na tak zwaną wysokość przelotową, stewardesy zaserwowały luksusy, czyli posiłek z mięsem, wtedy chyba na kartki - nota bene dziś, gdy sklepy stanowią istne rogi obfitości, w maszynach LOT serwuje się tylko wodę! I to bez gazu! Czy to nie paradoks?

Wracając jednak do przeszłości - w czasie opisywanej przeze mnie podniebnej podróży zaserwowano również Coca colę, którą można było wówczas nabyć wyłącznie w Peweksie. Znalazłam się w innym wymiarze. A gdy już wysiadłam na płycie rozgrzanego, zalanego słońcem południa lotniska Fiumicino w Rzymie, to kompletnie

straciłam głowę. Wydało mi się bezkresne, a korpusy stojących w wielu rzędach samolotów przyciągały wzrok egzotycznymi nazwami kompanii lotniczych, o jakich nigdy dotąd nie słyszałam. Ogarnęło mnie przytłaczające wręcz onieśmienie, które tylko potęgniało z minuty na minutę. Ktoś życzliwy popchnął mnie dyskretnie do wesoło pomalowanego busika, jaki przewiózł wszystkich pasażerów LOT do budynku lotniska. Również ogromnego, gdzie ze ścian uśmiechały się wielkie plakaty promujące nie tylko zabytki Wiecznego Miasta, ale i innych, isticznie czarodziejskich miejsc we Włoszech.

A potem już spotkałam Mamę, wyraźnie odmłodziła przez ten miesiąc, kiedy szlifowała język włoski na Uniwersytecie dla Cudzoziemców w Perugii. Wsiadłyśmy w kolejkę - superszybka, czyściutka, nowoczesna, bezszmerowa, pełną zachwycających mnie wówczas reklam, o jakich w Polsce nawet nie śniliśmy, i po 20 minutach znalazłyśmy się już w centrum miasta. Na przywitanie Mama zabrała mnie do ślicznej kafejki na lody. Dosłownie



zaniemówiłam widząc 50 smaków do wyboru - u nas, w Warszawie, były tylko trzy: śmietankowe, owocowe i czekoladowe. Zlizywałam łapczywie szybko rozpuszczające się delikie z chrupiącego rożka i dosłownie pożałam Lady Dianę, którą na dużym ekranie zamontowanego nad ladą telewizora mogłam podziwiać, gdy sunęła w lekko kremowej, przypominającej obłok, sukni przez środek Katedry Westminsterskiej do ołtarza. Pomyślałam wtedy,





że każda z nas wkroczyła w swoją bajkę. I jakkolwiek potem ani losy małżonki następcy brytyjskiego tronu ani moje nie ułożyły się jak u Andersena, to jednak każdą kolejną podróż, a było ich w moim życiu wiele, postrzegałam jak okazję do przekroczenia progu krainy tysiąca i jednej nocy. Gdy już mnie było na to stać, kupiłam aparat, a potem kolejne, aby uwiecznić swoje obserwacje na kliszy, następnie zaś cyfrowo.

Moją prawdziwą pasją stały się wyjazdy do Włoch, również, ale nie tylko z powodów rodzinnych (moi Dziadkowie przeżyli w cieniu Koloseum 10

szczęśliwych lat przez II wojnę światową). Podróżowałam też po innych krajach i odleglejszych kontynentach. Trwałym zapisem tych rozjazdów są moje przewodniki, opublikowane przez szacowny National Geographic: „Wakacje za pół ceny”, „Europa za pół ceny” i „Włochy jakich nie znacie”. A ponieważ uwielbiam opowiadać, to gorąco zapraszam wszystkich na serię spotkań ze mną w Natolińskim Domu Kultury, które rozpocznę właśnie pokazem slajdów z nieznanych miejsc w Italii. Poza tym planuję również zabrać Miłe Panie, a i Panów Bardzo Miłych

też w gawędziarską podróż do krajów bałtyckich - na Łotwę i Estonię, a także do Norwegii, a na koniec na Karaiby.

Kto zaś z Państwa surfuje po Internecie, być może skusi się i zajrzy do mojego bloga: italiannawdrodze.blogspot.com. Jeszcze raz zapraszam do lektury i spotkań poświęconych podróżom. Zapewniam, że nie zabraknie podczas nich legend, frapujących historii, a także przygód, jakie mi się w wybranych miejscach przydarzyły. Gwarantuję dużą dawkę bajecznych wrażeń i dobrej zabawy!

Anna Kłossowska



Koniec karnawału

ciąg dalszy ze str. 1

Walenty bardziej od świętego Jana miłości i miłości rozumie. Najfajniej byłoby dwa razy w roku cieszyć się dniem ważnym dla zakochanych.

Dla Klubu Seniora Wrzos ostatnia sobota karnawału była dniem tańców. Kameralny bal był okazją do szaleńczych płaśów, i każdy, kto na balu był, i miał ochotę, wyszalał się do ostatnich sił kręcąc kółeczka solo, w duecie i większej grupie. Bardzo mi się podobają te kameralne zabawy, niczym u ciotki na imieninach. Może nie tak, jak w tej piosence, gdzie „brat szwagra odstawia byka, a zięć torreadorem jest”, bo u nas było spokojnie. Podobnie było w kwestii, że „jest fłaszka, dwie butle wina, śledź, pączki i wieprzowina, są goście i morowo jest”. No, jak ja się najadłem i jak mi było błogo, wprawdzie nie było „Mańki, co jest dziewczyna - za gwiazdę robi kina”, ani „Felki, co wróżyła z rąk i z nóg”, ale było tak, jak w refrenie tej piosenki: „U ciotki na imieninach, są goście i jest rodzina, więc program się rozpoczyna, do śmiechu i do łez”. Dla mnie, tak właśnie było, za co bardzo gorąco dziękuję wszystkim uczestnikom tej udanej zabawy, nikt nie marudził, nikt nie nadużył, co bogato ilustrują te skromne fotografie.

/jo/



Ćwiczenia – nieskończona lista korzyści

Czy Twój lekarz zaleca Ci regularne ćwiczenia, nie tylko ze względu na nadwagę?

Jeśli nie, to lepiej go zmienić na bardziej światłego, który rozumie, że aktywność fizyczna powinna należeć do najpowszechniejszych zaleceń lekarzy, że regularny wysiłek zapobiega wielu chorobom, że ruch to cudowne lekarstwo a lekarz ma je obowiązek promo-

wać. Bez końca. Promocja aktywnego stylu życia jest nadal zbyt słaba, lekarze najczęściej zalecają ruch w przypadku nadwagi, nie wpajają pacjentom, że pomimo znacznego i bywa, że nieprzyjemnego wysiłku każde zalecone ćwiczenie pozostawia w organizmie człowieka długotrwały ślad lepszej sprawności i wydolności. Czasem szybki chód, taniec czy jazda na rowerze są wystarcza-

jącym treningiem dla ułożenia sylwetki i utrzymania kondycji na wystarczającym dla komfortu psychofizycznego poziomie. Ważne jest, aby ćwiczyć, intensywnie ruszać się co najmniej 4-5 razy w tygodniu, chociaż codziennie jest najlepiej. Trzeba przy tym pamiętać o sygnałach bólowych ze strony organizmu i jeśli się pojawią, zmniejszyć wysiłek *ciąg dalszy na str. 7*

Stereotyp żony w kulturze staropolskiej cz. 1

Co nam dzisiaj zostało w postrzeganiu kobiet z utrwalonym w historii obrazem sprzed trzystu lat.

Stereotypowe spojrzenie oczyma współczesnego człowieka na postaci kobiet i mężczyzn staropolskich, bez uprzedniego wglębnienia się w sferę życia i klimat epoki, daje obraz dość jednoznaczny i płaski, jak na rycinach i malowidłach ówczesnych mistrzów.

Mężczyzna to sumiasty Sarmata, odziany w żupan czy kontusz opasany wyrobem ze Słucka, zaś kobieta to wystrojona damulka, z powiększonym do granic przyzwoitości dekoltem, chociaż na obrazku, to czuć od niej woń perfum, zapewne francuskich.

Literacka spuścizna okresu staropolskiego dostarcza nam wielu powodów kształtujących nasz ogląd tamtych czasów, tak więc i obraz staropolskiej żony wyłania się z zapisanych kart. Gdyby bazować na sztandarowym dziele Ignacego Krasickiego „Żona modna”, tej obyczajowej satyrze w

najlepszym gatunku, poruszającej problem bezmyślnego przejmowania przez Polaków wzorców zachodnich (głównie francuskich), literacko skrzęcej się komizmem sytuacyjnym i słownym, to na pewno obraz ówczesnej żony będzie przedstawiał się niekorzystnie. Tu warto wspomnieć, że żona, zwłaszcza modna, zazwyczaj jest utrapieniem dla męża. Ów mąż bierze za żonę kobietę z okazałym posagiem, który rad wzbogacić jego majątek, ale nieborak bierze też ją z bagażem okropności jej charakteru, z kaprysmi, zachciankami, uzależnieniem od mody i szeregiem innych przywar.

Tak więc, staropolska żona szlachcica, to modnisią zapatrzona bezkrytycznie w zagraniczne wzory, pragnąca posiadać, bez względu na koszty, wszelkie nowinki mody. Tak żona uważa, że dobrze jest bawić się w stolicy, a nie siedzieć w prowincjonalnym dworze, raczej dla niej nudnym. Trwoni majątek na bibeloty, stroje, powozy, przy-

jęcia, wojaże. Francuszczyzna, która opanowuje jej styl bycia i mieszkania jest powierzchownym blichtrzem, ale wymagającym sporych nakładów, co w konsekwencji prowadzi do ruiny majątkowej, aż wreszcie do upadku ducha szlacheckiego.

Ten stereotypowy, satyryczny wizerunek jest dość powszechnym obrazem, wpisującym się w nasze widzenie ducha baroku. Dla wzmocnienia tego stereotypu można by dołożyć jeszcze kilka cytatów pochodzących z ust Polaków, jak i cudzoziemca, które poszerzą znacznie nasz współczesny osąd o kobietach tamtych czasów. Wyplłynęły one z ust osób znacznych, do dzisiaj szanowanych. I tak, Piotr Skarga uważa, że: „Nauki białogłowom nie służą, więcej modlitwa i robota”, a Wacław Potocki stwierdził: „Lepszy grzech męski niżli cnota w białej głowie”. Francuski dyplomata Jean Labourer, goszczący na naszych ziemiach w 1647 roku, tak

ciąg dalszy na str. 4



Stereotyp żony w kulturze staropolskiej

ciąg dalszy ze str. 5
skwitował swoje obserwacje: To zwyczajne, że kobiety zarządzają domem, z którego bardzo rzadko wychodzą. Polskie damy zajmują się zazwyczaj haftowaniem”. Jak wynika z tych trzech przykładów, polska kobieta - tym samym żona - jest stworzona do modlitwy i robótek, a cnota wpisana w jej życie i tak jest mniej warta od grzechu mężczyzny. Co prawda prowadzi dom, a to umiejętność wcale nie mała, ale tylko dlatego, że w nim ciągle siedzi.

Byłoby niesprawiedliwością wobec dam zaprzestać pisania w tym miejscu i nie zająć pod wierzchnią warstwę naszego osądu, aby być może dojrzeć coś niewidocznego zrazu, coś, co objawi nam płeć piękną, także zamężną, w nowym świetle wiedzy elektrycznej, a nie tylko w mroku barokowych świec. Można mniemać, że rola kobiet staropolskich nie była tak bierna, jak się na ogół przyjmuje uważać, że niejednokrotnie było je stać na oryginalne, śmiałe postawy, aktywny udział w tworzeniu kultury. Choć mężczyźni odgrywali w dawnych wiekach rolę dominującą, to mimo wszystko udział kobiet w życiu kulturowym wydaje się być większy niż wynika to z dotychczasowych ocen. Niestety, niewiele jest naukowych opracowań traktujących o roli kobiet, o ich wpływaniu na życie społeczne w dawnych czasach. „W mroku niepamięci - jak pisze Zbigniew Kuchowicz w książce „Wizerunki niepospolitych niewiast staropolskich XVI-XVIII wieku” - zginęły tysiące niewątpliwie interesujących sylwetek niewieścich. (...) Choć bliscy im mężczyźni zawsze byli wybitni, ich sława zawsze była przedstawiana na wyrost, a rola nieraz była bierna, to jednak przywilej płci spowodował, że usunęli oni w cień nieraz pełne energii, wysokiej inteligencji, wielkich ambicji siostry swe, żony, miłośnice. Wydaje się, iż jest to krzywdzące, że w ten sposób w szerokiej opinii deformuje się nie tylko rolę kobiet, lecz obraz życia codziennego naszych praocjów”. Tak więc,

akapit ten sugeruje, że ówczesne kobiety, gdyby nie społeczne, religijne i obyczajowe status quo mogłyby zasłynąć jako piękne, zalotne, uczone, a także odważne i zdecydowane. Struktura życia rodzinnego ustawiała kobietę, zwłaszcza żonę, w sytuacji bez wątpienia słabszej niż obecnie, głównie ze względu na podległość mężczyźnie, czyli też kuratelę męża, który rezerwował sobie najdalej idące swobody ze swawoleniem na czele. Do tego dochodziły jeszcze obostrzenia prawne, jak choćby ograniczone prawo dziedziczenia, czy podkreślanie władzy męża.

Czas jednak by przedstawić wizerunki kobiet zamężnych, które cokolwiek odwrócą perspektywę stereotypu dzisiejszego o sto osiemdziesiąt stopni,



zobaczymy niewiasty mądre, zaradne, powabne, wykształcone, inne niż literackie mity stwarzane wokół Heleny Skrzetuskiej czy Basi Wołodyjowskiej.

W następnym wydaniu ŻS zamieszczona zostanie druga część, do przeczytania której gorąco zachęcam nie tylko panie, ale i panów, zwłaszcza tych, którym zmiany społeczne z emancypacją na czele jeszcze w głowach niczego nie rozjaśniły. /jo/

Codziennie szklaneczka wina

Nie zachęcam do picia, ale podobno, osoby, które piją niewielkie ilości alkoholu, mają niższe ryzyko niewydolności serca, niż abstynenci. A zatem, czy szklaneczka dobrego napitku może sprzyjać zdrowiu serca?

Na całym świecie, w poważnych klinikach, prowadzone są badania nad wpływem spożywanego alkoholu na nasz organizm. Na Harvard Medical School w Bostonie przebadano ok. 15000 osób w wieku 45-64 lata i ustalono, że w przypadku mężczyzn wypijających do 14 drinków tygodniowo zapadalność na niewydolność serca była mniejsza o 20% niż u abstynentów. W przypadku kobiet, przy 7 drinkach tygodniowo, dane wskazują na 16% obniżkę ryzyka miażdżycy.



Należy pamiętać, że ważna jest umiarkowana ilość trunków, przekraczanie wcześniej podanych ilości o połowę w ciągu tygodnia, naraża delikwenta/tkę na wcześniejszą śmierć z różnych przyczyn w porównaniu z osobami raczącymi się alkoholem rozsądnie.

Naukowcy zastrzegają jednak pewną niewiedzę – czy to alkohol działa ochronnie, czy też pijący umiarkowanie robią coś, co przyczynia się do lepszego zdrowia? Chociaż wykazany został związek pomiędzy umiarkowanym spożyciem a zmniejszeniem ryzyka zawału, to jednak nie wiadomo, czy ogólna niewydolność serca też podlega tej profilaktyce niskiego spożycia.

Tak więc, stare powiedzenie mówiące, że trzeba pić w miarę a nie z miarą, ma swoje naukowe uzasadnienie, zatem codziennie szklaneczka wina lub lampka koniaczku, nie powinna zaszkodzić, wręcz przeciwnie pomoże, jeśli znamy umiar, czyli pijemy w miarę. /jo/



Ćwiczenia...

ciąg dalszy ze str. 4

łek lub dać mu dłuższą odpocząć. Na co komu kontuzja. Wystarczy tyle dawki aktywności fizycznej, ile rekomendują naukowcy, czyli te 30 minut dziennie, aby znacznie zmniejszyć ryzyko raka piersi o 25%, raka jelita o 45%, demencji o 30% a udaru i chorób serca o 30% i wielu innych możliwych schorzeń w znacznym stopniu. ponieważ blisko połowa populacji żyje właściwie w niedostatku ruchu, dlatego bardzo gorąco polecam wziąć sobie do serca uwagi naukowców. Po prostu: ruszaj się, dawaj radę! /jo/



Felieton trochę nieaktualny

Faworki zjedzone, resztki lukru z paluszków zlizane, no i po karnawale. Ostatki, Popielec i Wielki Post. Poważnie, trochę smutno. Jeszcze nie zaczynamy czekać na Wielkanoc, to dopiero za kilkanaście dni.

Na razie możemy sobie powspominać wieczorki taneczne i inne przyjemności. Pamiętacie komedię „Cztery wesela i pogrzeb”? Uwielbiam piosenkę z tego filmu: „I feel it in my fingers, I feel it in my toes; love is around me...” A to mi się kojarzy z ostatnią sobotą. Sobota była czternastym dniem lutego, a więc: Walentynki, Walentynki!!!:-)

Jeszcze jedno święto, które się u nas zadomowiło. Jedni wzruszają ramionami, drudzy się uśmiechają, innymi wstrząsa zgroza i jakże święte oburzenie, są też tacy, co Walentynki wręcz nienawidzą. Żyjemy w wolnym kraju, mogą nienawidzić do woli!

Ja Walentynki lubię, nawet bardzo lubię. Podobają mi się kiczowate różowe i czerwone serduszka, czerwone jabłka z napisem „Kocham Cię”, koszarne czerwone poduszeczki z takąż inskrypcją i cała reszta. A najbardziej podoba mi się, że ludzie w pędzie i zadyszanej pogoni za rzeczywistością(?) chociaż na moment zatrzymują się i kupują kwiatek albo czekoladkę dla kogoś kogo kochają (a o czym, bywa, zapomnieli...), lubią, o kim chcą pamiętać, komu chcą sprawić radość. Myślę, że większość ma nadzieję, że też dostanie jakąkolwiek „walentynkę”... Lubię to dziwne święto również za to, że nie jest ani „z dymem pożarów” ani z „kurzem krwi bratniej”! tylko z tym, czego nam najbardziej w życiu potrzeba.

Dlatego jest to święto dla wszystkich, bez względu na wiek, płeć, wyznanie i orientację seksualną, w terenie czy w światowej ekonomii - proszę sobie wybrać:-) zakochanych, kochających, lubiących: mężów, żony, narzeczonych, narzeczone, kochanków, ko-

chanki, przełożonych, podwładnych, kolegów, przyjaciół, błękitne niebo, kwiaty, drzewa, literaturę, dzieci, gry komputerowe, sztuki wszelkie, zupełny pomidorowaty, letni burzę, fajne buty, zapach domowego ciasta, psy, koty, podróże bliskie i dalekie, wieczory w domu, słońce o poranku, swoją pracę, szum morza, śmiech „z niczego”, taniec do upadłego, babcię i dziadka, marzenia, długie spacerunki, haft krzyżykowy, wnuki, kawę ze śmietanką etc., etc., etc..., co tam komu w duszy gra.

I to jest właśnie najfajniejsze - superdemokratyczne święto. Dla każdego!

Ja 14 lutego życzę wszystkim miłości z wzajemnością albo i bez, bo

„Miłość cierpliwa jest,
łaskawa jest.

Miłość nie zazdrości,

nie szuka poklasku,

nie unosi się pychą,

nie dopuszcza się bezwstydu,

nie szuka swego,

nie unosi się gniewem,

nie pamięta złego,

nie cieszy się z niesprawiedliwości,
lecz współweseli się z prawdą.

Wszystko znosi,

wszystkiemu wierzy,

we wszystkim pokłada nadzieję,

wszystko przetrzyma(...)

/Pierwszy list do Koryntian/

Nie, nie odbiło mi, po prostu nie znalazłam niczego, co by w tak niewielu słowach zawarło esencję i sens istnienia. Pomyślcie życzliwie o tym dziwnym implancie, moi najmils!

Kryśia



Przesady i lęki

Przesądni ludzie wierzą, że właśnie trzynastego spóźnimy się do pracy, złamiemy obcas, poplamimy sobie ubranie, pęknie nam torba z zakupami, albo wydarzy się cokolwiek, o czym powiedzieć można, iż dopadł nas pech. Niektórzy na widok czarnego kota spluwają za siebie, krzyżują palce albo wymawiają jakieś dziwaczne zaklęcia. Po prostu odczyniają aurę pechowego zdarzenia, zaklinają w nicosć taki wypadek i idą dalej bez uszczerbku na zdrowiu psychicznym i fizycznym.

gorzej jest, jeśli przed nadejściem trzynastego ogarnia człowieka lęk podwyższający ciśnienie, wywołujący nieuzasadniony strach, panikę i w efekcie nerwicowy dołek. Na początku nieznacznie, jeszcze ręce się nie pocą, serce nie kołacze, zawrotów głowy jeszcze nie ma, ledwie ćmi potylicy, jelita jeszcze się nie skręcają. Z czasem jednak, objawy nasilają się, perystaltyka jelit wariuje, ciśnienie wewnątrz rozsadza głowę, co się dzieje? - pytamy siebie i nie potrafimy tego zracjonalizować. Co za dziw-

na wrażliwość podszyta jakimś lękiem bez uzasadnienia. To właśnie ów strach zwany fobią, czyli paniczną, niewspółmierną do zagrożenia obawą przed zetknięciem się z sytuacją, przedmiotem, czynnością, osobą, zwierzęciem (możliwości do wyboru, do koloru), które nas przerażają. Fobii nie można lekceważyć. Towarzyszące jej objawy psychosomatyczne są przykre,

często bolesne i prostą drogą załatwiają nam nerwice. Z fobii trzeba się leczyć. Można samemu lub przez terapię nadzorowaną. Ten irracjonalny strach, kiedy już nas dosięgnie, możemy niwelować odpoczynkiem dla osiągnięcia równowagi wewnętrznej, możemy zaaplikować sobie ćwiczenia fizyczne, kąpiel albo masaż. Czasem kilka głębokich wdechów załatwi problem dygotek na widok dużego pająka, ale bywa i tak, że cały dzień jest zepsuty i wzrok ciągle szuka kolejnego okazji na sześciu czy ośmiu nogach, a



serce wali jak oszalałe, chociaż „zagrożenie” już dawno ustało. Starajmy się zachować spokój i nie ulegajmy przekonaniu, że nie ma wyjścia, nie nakręcajmy spirali czarnowidztwa i pesymizmu. Zawsze jest wyjście, wystarczy dołożyć starań i nastrój poprawi się a wraz z nim samopoczucie. Łatwo powiedzieć?!

Zazwyczaj radzimy sobie z naszymi fobiami, mamy plan działania na wypadek pojawienia się stresu związanego z fobią, każdy od fobii uzależniony ma swój sposób na radzenie sobie z nim. Zawsze idzie o to, żeby pokonać strach, bo jak powiedział Mark Twain, odwaga to panowanie nad strachem, a nie brak strachu. Tak więc, żeby pokonać lęk wysokości, trzeba wreszcie wsiąść do tej szklanej windy, co pnie się do góry po zewnętrznej ścianie budynku i ... co będzie dalej? Sami sprawdźcie, czy w tej windzie są pająki (arachnofobia), czy jest tłok i ktoś może nas dotknąć (naptofobia), a może, gdy osiągniemy dwudzieste piętro pojawi się burza (brontofobia) i zrobi się całkowicie ciemno (nyktofobia)? I tak dalej... /jo/

Senior w marcu w Teatrze Narodowym

Teatr Narodowy zaprasza do skorzystania z oferty promocyjnej DNI SENIORA, która obejmuje wybrane spektakle w miesiącu. Promocja obejmuje wybrane w danym miesiącu spektakle. Aby skorzystać z promocji, wystarczy przy rezerwacji podać hasło DNI SENIORA, a przy odbiorze biletów przedstawić legitymację ubezpieczeniową. Na jedną legitymację przysługują 2 bilety w cenach promocyjnych. Bilety promocyjne można kupić jedynie w kasach Teatru Narodowego lub zarezerwować telefonicznie. Nie są dostępne w systemie sprzedaży online. **DNI SENIORA w marcu 2015:**

Daily Soup Amanity Muskarii w reżyserii Małgorzaty Bogajewskiej, 7 i 8 marca o godzinie 19.00 na scenie przy Wierzbowej, ceny biletów: 35 zł (I sektor) i 30 zł (II sektor)

Królowa Margot Alexandre'a Dumasa w reżyserii Grzegorza Wiśniewskiego, 17 i 18 marca o godzinie 19.00 w sali Bogusławskiego, ceny biletów: 35 zł (I sektor) i 30 zł (II sektor)

Zbójcy Friedricha Schillera w reżyserii Michała Zadary 21 i 22 marca o godzinie 19.00 w sali Bogusławskiego, ceny biletów: 35 zł (I sektor) i 30 zł (II sektor)

Udręka życia Hanocha Levina w reżyserii Jana Englerta o godzinie 19.00 w sali Bogusławskiego, ceny biletów: 40 zł

Rezerwacji biletów można dokonać od poniedziałku do piątku w godz. 9.00–19.00, w soboty w godz. 11.00–19.00, w niedziele w godz. 16.00–19.00 pod numerami telefonów: 22 69 20 604, 22 69 20 664.

Kasa biletowa przy pl. Teatralnym 3 czynna jest od wtorku do soboty od godz. 11.00 do 14.30 i od 15.00 do 19.00; w niedzielę, jeśli tego dnia grany jest spektakl i jest otwarta od godz. 16.00 lub na 2 godziny przed rozpoczęciem spektaklu. Kasa biletowa przy ul. Wierzbowej 3 jest czynna w dniach, w których grane są spektakle, na godzinę przed ich rozpoczęciem.

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 jednoosobowa /jo/ - teksty i fotografie. Redakcja techniczna: OLPI. Druk kserograficzny: NOK.

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