



bezpłatnie

ŻYCIE SENIORA NA WYŻYNACH

Nr 6 (16) czerwiec 2015

Od redakcji

Mijają dwa lata od czasu, kiedy powołaliśmy naszą gazetę do życia. Obecny numer jest już szesnastym z kolei, który udało się wydać z pomocą moich kreatywnych współpracowników, za co jestem im niezmiernie wdzięczny. Każdy tekst od Was sprawił mi wiele radości a wiele z nich wzbudziło szczere uznanie dla Waszego warsztatu dziennikarskiego, ale wszystkie złożyły się na edycję któregoś z wydań, i wiem od czytelników, że były czytane i dyskutowane. To największa dla autora nagroda. Mam nadzieję na dalszą współpracę i życzę wielu inspiracji publicystycznych oraz lekkiego pióra, aby je swobodnie na papier przelać i czytelników słowem czarować.

Dwa lata nowego „Wrzosu”

Klub Seniora „Wrzos” jest integralną, o specyficznym profilu programowym, częścią organizacyjną Natolińskiego Ośrodka Kultury i działa na rzecz mieszkańców osiedla „Wyżyny”, którzy ukończyli pięćdziesiąty piąty rok życia.

Obecnie klub liczy ponad dwustu sześćdziesięciu członków, wśród których blisko dziewięćdziesięciu regularnie korzysta z oferty kulturalnej i około - socjalnej, jaką uwzględniający budżet roczny może zaoferować NOK. Potrzeby finansowe, którymi realizowalibyśmy wszystkie pomysły, zamierzenia i potrzeby kierowane od członków klubu są o wiele większe niż posiadane możliwości, jednakże staramy się zaspokajać powstały z tego niedoboru deficyt programowy zamiennymi propozycjami, w których nakład finansowy jest niewielki, bądź zerowy. Dzieje się tak, ponieważ pozyskujemy z Urzędu Dzielnicy Ursynów, w miarę możliwości, środki finansowe, którymi wspólnie z posiadanymi przez nas pokrywamy nakłady na

instruktorów m.in. plastyki, gimnastyki, śpiewu, teatru, a także prelegentów, lektorów i artystów scenicznych. Wiele działań ze strony pracowników NOK

ciąg dalszy na str. 4

Do Sandomierza

Dwudniowa wycieczka autokarowa do Sandomierza, Opatowa, Świętego Krzyża i dalej jest zaplanowana na 15 i 16 września /wtorek i środa/. Koszt wycieczki - w tym dobry nocleg, obiadokolacja i śniadanie, bilet na zwiedzanie podziemi sandomierskich - min. 120 zł., dokładny program i ostateczny koszt wycieczki poznamy niebawem. Można już zapisywać się. Przypominam, że jest to wycieczka dla mieszkańców osiedla „Wyżyny” i osoby postronne nie mogą w niej brać udziału, chyba, że pozostaną wolne miejsca na tydzień przed planowanym terminem, wówczas uwzględniając dodatkowe koszty mogą się zapisać.

W numerze

• Już dwa lata

Można z nieukrywaną dumą powiedzieć, że klub funkcjonuje zupełnie sprawnie, jako miejsce spotkań osób w wieku 55+ dysponujących wolnym czasem, u których nie wygasły potrzeby życia towarzyskiego, które chcą realizować swoje talenty i pragną odbywać krótkie podróże po kraju.

• Wycieczki seniorów

Tegoroczny maj nie rozpieścił nas dobrą pogodą. Silne wiatry, niska temperatura i obfitość opadów charakteryzowały jego aurę. Mimo tych anomalii klimatycznych udało nam się zrealizować założony plan dwu wycieczek wiosennych.

• Czy wiesz, że...

Wolne rodniki powstają także wtedy, gdy nasz organizm spala wielonienasycone kwasy tłuszczowe.

Historie...

Było podwórko do zabawy dla dzieci. Kilka dziewczynek i jeden chłopak i tylko jedna huśtawka.

Felieton...

Wakacje to taki potworny czas, kiedy pies, kot, króliczek czy inna „zabawka” zaczyna przeszkadzać. No to co robić? Oczywiście, pozbyć się kłopotu.

Informacja dla klubowiczów

Zbliżają się wakacje, a więc, czeka nas wakacyjna przerwa. Życzę udanego wypoczynku, zebrania sił na kolejny wspólny w klubie sezon. Nasze **pierwsze spotkanie po wakacjach** będzie w **środę 2.09.** o godzinie 15 a **pierwszy wieczorek taneczny** w **sobotę 12.09.** o godz. 17.

Wycieczki - ulubione zajęcie seniorów

Tegoroczny maj nie rozpieścił nas dobrą pogodą. Silne wiatry, niska temperatura i obfitość opadów charakteryzowały jego aurę. Mimo tych anomalii klimatycznych udało nam się zrealizować założony plan dwu wycieczek wiosennych. Jedna na wschód, druga na zachód od Warszawy. Ta na wschód miała wymiar historyczno - religijny, a ta na zachód miała oblicze wąskotorowe i leśne.

Ta pierwsza zawiadła nas do Grabarki na świętą dla prawosławnych Górę Krzyży, gdzie dominuje bizantyjskie spojrzenie na chrześcijaństwo, dalej do Drohiczyna - starego, średniowiecznego miasteczka z metryką od XI wieku, leżącego na skrzyżowaniu szlaków kupieckich, byłej stolicy Województwa Podlaskiego, o silnym regionalnym znaczeniu, które przysło wraz z rozbiarami Polski. Dzisiaj to gmina miejsko - wiejska o - moim zdaniem - wielkim potencjale turystycznym i kulturalnym, który marnuje się pod obecnymi

zarządem, nawet nie wiem której opcji politycznej. A może to siedziba biskupów drohiczynskich i powaga urzędu diecezjalnego determinują śmielsze

poczynania niektórych rajców, bo nie wierzę w to, że pielęgnowanie w pamięci mieszkańców namacalnego dowodu wizyty Ojca Świętego w postaci ukwieconego miejsca lądowania papieskiego śmigłowca jest ich jedynym zajęciem. Zostawiamy urokliwy Drohiczyn, w którym ze względu na pogodę, czas spędziliśmy w jedynej w mieście knajpie, w której obsługa ledwo poradziła sobie z autokarową liczbą klientów, a każdy z nich zamawiał coś innego, i to było nieznośne dla pań, bo wycieczki zamawiają dla wszystkich to samo, co daje pożądaną ład i porządek i nie zmusza biednej obsługi do myślenia i zwiększonego wysiłku. Zostawmy deszczowe miasteczko, które mogłoby stać się namiastką Kazimierza Dolnego, czyli siedliskiem bohemy i miejscem pożądanym dla turystów

ciąg dalszy na str. 4





Czy wiesz, że...

...starzenie się jest procesem uniwersalnym, dotyczącym wszystkich organizmów wielokomórkowych, do których należy również człowiek.

Za ten proces odpowiedzialne są uszkodzenia powstające w wyniku reakcji organizmu z wolnymi rodnikami, które uszkadzają błony komórkowe (białka budujące nasze ciało) i prowadzą do degeneracji tkanek, poprzez rozwój nieprawidłowych przemian w różnych narządach wewnętrznych (chorób). Uszkodzenia spowodowane wolnymi rodnikami są między innymi odpowiedzialne za starzenie się naszej skóry. Co to są te wolne rodniki, zwane także oksydantami? Są to otóż atomy tlenu, które mają wolny, nieprawidłowy elektron. Szukając mu towarzystwa, chętnie „kradną” go z otoczenia np. komórek naszego ciała. Aby zapobiec, albo spowolnić proces starzenia się, należy jak zwykle zapobiegać. Oznacza to, że należy wzbogacać naszą dietę o antyoksydanty (przeciwutleniacze), które neutralizują zgubne działanie wolnych rodników, poprzez dostarczanie brakującego elektronu. Rolę tę pełnią związki dostarczane wraz z pożywieniem np.

owoce, warzywa, zielona herbata, czerwone wino (w rozsądnych ilościach), przyprawy (imbir, cynamon), zioła (mniszek lekarski, pokrzywa i skrzyp). Podstawowymi antyoksydantami są składowe pożywienia, które zawierają witaminy C, E, A, Magnez, Selen, Miedź, Cynk, polifenole, karetonoidy oraz koenzym Q10. Aby ich nam nie zabrakło, pamiętajmy o regularnym spożywaniu w codziennej diecie. Znajdziemy ich najwięcej wśród owoców: jabłka, borówki, cytryny, grapefruit, granat, jarzębina, czarna porzeczka, jeżyny, kiwi, maliny, melon, pomarańcze, papaje, truskawki i żurawina. Wśród warzyw warto spożywać: brokuły, brukselkę, cukinię, jarmuż, kapusty (biała, czerwona, włoska), kapary, koper włoski, nasturcję, pomidory, paprykę, korzeń pietruszki, roszonek, rzęzuchę, rzodkiew białą, czerwoną rzodkiewkę, sałatę, strąki pieprzu i szpinak. Wolne rodniki powstają także wtedy, gdy nasz organizm spala wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Największe ich ilości powstają podczas jedzenia potraw smażonych, wędzonych, grillowanych. Znajdują się w popularnych frytkach,

chipsach, krakersach, pączkach oraz ciastach i wyrobach cukierniczych o długiej dacie przydatności do spożycia. Znajdziemy je także w produktach zawierających konserwanty i sztuczne barwniki.

Niestety, zewsząd jesteśmy narażeni na ataki tych cząsteczek. W naszym organizmie powstaje ich jeszcze więcej, gdy przeżywamy długotrwały stres. Również otoczenie, w którym żyjemy (hałas, spaliny, smog, dym papierosowy, opalanie się), nie sprzyja nam, co powoduje, że coraz częściej zapadamy na różne, często ciężkie i nieznane choroby. Zbliża się lato a wraz z nim duża gama świeżych warzyw i owoców, za ich pośrednictwem zacznijmy, zatem, walczyć z naszym wrogiem. Spożywajmy ich jak najwięcej pod różnymi postaciami. Mogą być świeże, gotowane, pod postacią soków, przecierów, często wzbogacane produktami z pełnego ziarna oraz surową oliwą z oliwek lub rzepaku. Nie zapominajmy też o rybach, zielonej herbacie oraz naparach z ziół. Nie wystawiamy się nadmiernie na słońce i szukajmy ukojenia od zgiełku miasta wśród łona czystej przyrody.

Życząc wszystkim czytelnikom miłych wakacji.

Pozdrawiam. W.K.



Wycieczki - ulubione zajęcie seniorów



ciąg dalszy za str. 2
pieszych, rowerowych, kajakowych i zmotoryzowanych. Trudno, na szczęście nie cała ściana wschodnia dzieli los Drohiczyzna. A tymczasem jedziemy do Liwu, w którym oko przykuwa niewielki Zamek Obronny, a w nim Muzeum Zbrojownia i Żółta Dama po przejściach - podobno straszy nocami. Na nasze przybycie Dama nie zmobilizowała się i wczesnym popołudniem nawet nie przemknęła migiem przed oczyma seniorów, ba, nawet żaden pracownik muzeum nie pałał chęcią zarobienia na biletach za zwiedzanie, więc i zbrojowni nie zdobyliśmy.

Wycieczka na zachód od stolicy, ze względu na prognozę pogody, już w

Dwa lata nowego „Wrzosu”

ciąg dalszy ze str. 1
na rzecz seniorów odbywa się bez kwotowo, jednakże rzetelnie i z satysfakcją dla obu stron. Tu chodzi głównie o organizowanie życia towarzyskiego i wydawanie gazetki, upowszechnianie wiedzy z zakresu sztuki, kultury, literatury, a także obsługi nowych programów i urządzeń technologicznych.

Można z nieukrywaną dumą powiedzieć, że klub funkcjonuje zupełnie sprawnie, jako miejsce spotkań osób w wieku 55+ dysponujących wolnym czasem, u których nie wygasły potrzeby życia towarzyskiego, które chcą realizować swoje talenty i pragną odbywać krótkie podróże po kraju. Inaczej przedstawia się sytuacja osób - naszych

mieszkańców, którym życie emeryta marzy się zgoła inaczej. W klubie, a raczej w sekretariacie NOK, pojawiają się coraz częściej osoby o bardziej stonowanym usposobieniu, i, chociaż szukają kontaktu z rówieśnikami, to w miejscu bardziej kameralnym, bez gwaru i szumu plotkarskiego, swoistej oazy spokoju, gdzie nierzadko szczerą rozmowa z powiernikiem /czyt. pracownikiem NOK/ nabiera znaczenia oczyszczającej spowiedzi a o poezji i literaturze mówi się półszepem. Trudno było dotychczas o takie komfortowe warunki. I oto, naszym potrzebom staje się zadość, ponieważ wraca do dyspozycji ośrodek pomieszczenie przyległe do sali klubowej, w którym takie kameralne warunki będą osiągalne. Ponadto znajdzie w nim swoje miejsce biuro obsługujące seniorów we wszystkich sprawach oraz redakcja „Życia Seniora”, co niewątpliwie poprawi standard naszej pracy z korzyścią dla poszerzającej się liczby członków klubu.

A zatem, podsumowując dwa lata funkcjonowania

Klubu seniora „Wrzos” w jego nowej formule, można odważnie powiedzieć, że realizują się, na miarę możliwości finansowych, lokalowych i przygotowania merytorycznego personelu oczekiwania mieszkańców naszej społeczności w zakresie zaspokojenia potrzeb kulturalnych i społecznych seniorów w oparciu o zasadę przeciwdziałania wykluczeniu z obiegu życia osób starszych, aby długowieczność nie stała się czasem udręki wyczekiwania na koniec życia, ale była czasem samych przyjemności, żeby była czasem drugiej młodości, nowych znajomości, nowych przyjaciół i nowych miłości z zachowaniem zdrowia i pogody ducha. /jo/

Podziękowanie

29. kwietnia miałam przyjemność przeprowadzić badanie do pracy magisterskiej wśród członków Klubu Seniora „Wrzos”. W związku z tym chciałabym podziękować Natolińskiemu Ośrodkowi Kultury za możliwość przeprowadzenia badań i - przede wszystkim - wytrwałym Seniorom za czas i zaangażowanie, które włożyli w wypełnienie długich ankiet. Dziękuję!

Katarzyna Osiak



momencie wyjazdu mogła zakończyć się klęską. Tymczasem aura pokochała seniorów i była łaska. Gdzieś tam pokropiło i chociaż słońca jak na lekarstwo, to jednak docelowa polana, a na niej ognisko, ugościła nas właściwą pogodą i pobiesiadować było miło. Na ową polanę dowiozła nas stara ciuchcia spalinowa ciągnąca wysłużone wagoniki, która wyjechała z nami ze stacji Sochaczew Wąskotorowy, czyli Muzeum Kolei Wąskotorowej, oddział Muzeum Kolejnictwa w Warszawie, które zwiedziliśmy przed odjazdem. Trzeba dodać, że najpierw ciuchcia dowiozła nas do Wilcz Tułowskich,



gdzie tory kolejki, na dzisiaj, kończą się. Dawniej prowadziły w ostępy Puszczy Kampinoskiej, skąd wąskotorowa zwoziła drewno budulcowe do sochaczewskich fabryk. Na stacji końcowej zajęci byliśmy Ścieżką Dydaktyczną, którą weszliśmy w głąb lasu, tu wysłuchaliśmy kilku opowieści przewodnika i wracamy do pociągu. Było krótko, ale przyjemnie, zapamiętałem leśny zapach, lekko wilgotnej ściółki. Tak więc, wracamy do wspomnianej polanki biesiadnej, na którą doszliśmy ze stacji Tułowice Wąskotorowe (pociąg czekał), a tam już płonęły ogniska, patyki na kielbaski czekały przygotowane, tylko nie każdy miał ze sobą kielbaskę zabraną z domu, co organizatorzy przewi-

dzieli i na miejscu można było kupić, ale niektórym paniom wydawało się, że to ja mam im te kielbaskę załatwić, zapłacić itd. Kilkakrotnie, przed wyjazdem, mówiłem o tym na zebraniach klubowych, ale, albo nie słuchają, albo liczą na darmowy wikt. Przepraszam, że o takim incydencie wspominam, jednak muszę swojej złości dać upust. Czterdzieści kilka osób jest przygotowanych i nie stwarza żadnych problemów, a dwie czy trzy nie. Ręce opadają i krew burzy się w żyłach. Na szczęście reszta towarzystwa trzymała fason i humor, i nie kielbaska była dla nich istotą wycieczki. Humor jest najważniejszą cechą wycieczkowicza. Dobry humor

ciąg dalszy na str. 4



Wycieczki - ulubione zajęcie seniorów

ciąg dalszy ze str. 4

udziela się innym i czas biegnie, może nawet za szybko, ale za to przyjemnie. No cóż, następną wycieczka będzie dwudniowa, mam nadzieję, że nikt nie będzie mnie zdręczał swoim rutynowym nieprzygotowaniem do niej, bo, na przykład, zapomniał wziąć lekarstw, albo bielizny na zmianę itd., itp. Mimo wszystko, obie wycieczki uważam za udane i cieszę się, że tak duże grono lubi w nich uczestniczyć i uważa je za ulubione zajęcie towarzyskie i prozdrowotne.

w/Jo/



Historie własne i zasłyszane

„Zemsta” – też kiedyś byliśmy dziećmi

Kiedy byliśmy na placówce w Turcji, mieszkaliśmy w małej enklawie społecznej w grupie Polaków. Dyplomaci i ich dzieci.

Było podwórko do zabawy dla dzieci. Kilka dziewczynek i jeden chłopak i tylko jedna huśtawka. Kiedy się bawiliśmy, zawsze chłopak był szybszy. Pierwszy dobiegał do huśtawki i po zabawie. Miałam tylko pięć lat a chłopak był starszy. Musiałam wymyślić na niego jakiś sposób. Wymyśliłam okrutny plan.

Wstałyśmy z koleżanką bardzo rano. Poszłyśmy w krzaki i zrobiłyśmy kupę. Po tym wzięłyśmy patyki i tymi ekskrementami wymazałyśmy całe poręczki od huśtawki. Poszłyśmy jak gdyby nic do domu. Kiedy wyszliśmy wszyscy na zabawę podwórkową, padło hasło: kto pierwszy na huśtawkę? Oczywiście kolega był pierwszy. Tym bardziej, że dziewczyny za bardzo się nie śpieszyły.

Co to się działo! Co się działo! Skargi poszły i do pani konsulowej i do pani ambasadorowej.

Poszłam grzecznie niby spać i podsłuchuję rozmowę rodziców. Mama stwierdziła, że mnie jutro zabije. Tata powiedział, że po co ma czekać do jutra. Niech mnie zabije dzisiaj. Przynajmniej będzie to zbrodnia w afekcie a tak w ogóle powinna być z córki dumna, że poradziła sobie sama ze starszym i silniejszym chłopakiem.

Cudownego miałam tatę.

PanEw



MAJ

*Drzewa kwiatami się mienią
Świat barwami rozkwita
Seniorzy zwyczajnie zmieniają
Bo maj ciepłem nas wita.*

*Nie będą marnować czasu
Na pogaduchy w domu
Z kijkami pójść do lasu
Nie szkodzi to nikomu.*

*Czas wszystkie siły wyteńczyć
Radości w ruchu szukać
Na łonie natury pobyt
By śpiewu ptasząt słuchać.*

/MW/



Felieton trochę zezwierzęcony

„Wszystko, co uczyniliście jednemu z tych braci moich najmniejszych, mnieście uczynili” tak św. Mateusz zacytował w swojej ewangelii Jezusa.

A któż to są ci „bracia najmniejsi”? Biedacy, chorzy, starzy, wszelcy, jak byśmy to dziś powiedzieli „wykluczeni”, bezbronni jak dzieci i... zwierzęta. Nie bez racji św. Franciszek określał zwierzęta mianem naszych „braci najmniejszych” - wiedział dobry, wrażliwy, święty człowiek, co mówi. Pewnie się trochę dziwicie, co mnie naszło, że taki temat akurat w ten piękny przedwakacyjny czas? No właśnie. Wakacje to taki potworny czas, kiedy pies, kot, króliczek czy inna „zabawka” zaczyna przeszkadzać. No to co robić? Oczywiście, pozbyć się kłopotu. Wyrzucić z pędzącego samochodu, przywiązać w lesie i zostawić na pastwę losu, wrzucić przez płot do czyjegoś ogrodu, w najlepszym przypadku oddać do schroniska, a o najgorszych nawet nie mogę myśleć. Przecież mamy wakacje, dzieci muszą pojechać odpocząć, my musimy się odprężyć po trudach, a tu takie „coś” się pęta i ewidentnie przeszkadza.

Na „majówkę” pojechałam do znajomych mieszkających pod Brodnicą, okolica przepiękna, pogoda też dopisa-

ła. Odwiedziliśmy położoną niedaleko Stajnię Leżno - przepiękne gospodarstwo agroturystyczne, ze stajnią, oczywiście, końmi pod wierzch, obozami jeździeckimi i mnóstwem atrakcji. W Stajni są nie tylko konie; osiołki, barany, świnie, ptactwo, psy, koty. Wszystko to żyje i „pracuje” pod czujnym i czułym okiem gospodarza pana Marka. Rozmawialiśmy sobie z panem Markiem przy herbacie z miodem od jego pszczoł i w pewnym momencie usłyszałam: „Wie pani, czego najbardziej nie znoszę? Miłości do zwierząt!” Zamurowało mnie. Jak to tak, tyle zwierząt tak dobrze utrzymanych, tak dobrze traktowanych, lubianych, zadbanych i takie coś! Kategoriecznie zażądałam wyjaśnień i usłyszawszy, co ma do powiedzenia przyznałam panu Markowi rację. Teraz i ja nie lubię „miłości” do zwierząt. Otóż nasz drogi gospodarz zapytał mnie, czy wiem ile on ma psów i kotów (konie i osły oraz świniaka Edzia i jego rodzinę zdążyłam policzyć). Psów 8 i 12 kotów. Wszystkie znalezione, przygarnięte, wyleczone. Takie wakacyjne i pogwiadzkowe znajdy. A ilu nie udało się uratować? Tylko ręką machnął. „Bo zwierzęcia, proszę pani, kochać nie musimy. Musimy je szanować! - powiedział nasz gospodarz. - To



jest, jak widzicie rodzinne gospodarstwo i wszyscy tu pracują - i ja, i żona, i córki, i synowie i synowe, i konie, i świnie, wszyscy! Tak, świnie i osły też pracują - przecież je przyjezdni oglądają, są atrakcją stajni, prawda? Pracują, należą do zespołu i należy im się dobre traktowanie i poszanowanie”. I pewnie dlatego Stajnia Leżno to przyjazne, wspaniałe prosperujące miejsce. Dobro przyciąga dobro.

Bardzo często dzwonią albo przyjeżdżają do pana Marka ludzie i chcą u niego zostawić jakiegoś króliczka czy pieska. Rozkoszne puszyste szczeniátko trochę podrosło i zwyczajnie znudziło się dziecku. A skoro się dziecku znudziło, to trzeba się kłopotu pozbyć. Z całą okrutną, bezmyślną bezwzględnością. Niech się dziecko uczy! No i dobrze, będzie wiedziało co zrobić ze zniedołężniałymi rodzicami!

Przeczytałam kiedyś wypowiedź sędziego orzekającego w sprawach karnych, który bardzo mocno podkreślił, że sprawcy najgorszych zbrodni zaczęli od dręczenia zwierząt...

Popatrzcie czasem na prowadzonego na krótkiej, a nawet trochę dłuższej smyczy dużego psa. Wyprowadzany trzy razy dziennie na krótki „spacer” w celach higienicznych, trzymany przez całe swoje nieszczęsne życie w ciasnym

ciąg dalszy na str. 8



Dramatycznie – frywolna relacja z wycieczki (do Uniejowa)

(oryginalny zapis autorki - red.)

23. mieliśmy wypad do Uniejowa
Żeby głowa była zmoczona i zdrowa
Spotkaliśmy się o 7 rano
Punktualnie nas zabrano
Kiedy byliśmy bardzo blisko
Urwato się koło, stanęło łóżysko
Widok był straszny, jak koło leciało
westchnęłam, o Boże, żeby nikomu nic się nie
stało
Jedno do tyłu lecąc po szosie
Drugie do przodu szalało w chaosie
To, co do przodu narobiło strachu



Sąsiadka wstała już się trzymać dachu
Kierowca zachował się bardzo sprawnie
Kłopot później jego ogarnie
Wyszedł i zobaczył, jak to wyglądało
A na tych miejscach duże, grube baby siedziały
Nic dziwnego, że pod nimi się śruby poluzo-
wały
Bo one się kręciły, jakby w pupie coś miały
Miejsce wypadku mieliśmy wymarzone
Plac i zabudowania zupełnie opuszczone
Poszły panie w suche badytle
Czas nieokreślony, jedna robi tyle, druga tyle
Powystawiały swoje pośladki
U każdej tyleczek piękny i gładki
Rozmiar od s do xxxl-ki
Nad tymi pupkami latały wróbelki
Cieszyły się i ćwierkały
Jak by o nas sobie coś opowiadały
Panie po odsikaniu znów się nawodniły
Po małym mamrocie, płyn uzupełniły

Pojadły, popiły i dotleniły
Patrzmy, a już busik podstawił
W busiku fajna 35 latka
Nawiązała się z nami fajna gadka
Podwiozła nas do Uniejowa
Następna przyjemność znów gotowa
Przez trzy godziny poszalało towarzystwo
Popływało, zasoliło całe ciało i wszystko
Część zgłodniała i poszła do restauracyjnej sali
Było ich widać z wody w oddali
Czas zleciał przyjemnie i szybko
Dla niektórych było nawet za krótko
Ale wyszliśmy zgodnie z planem
Wszyscy byli grzeczni, nikt nie był chamem
I dalej czas był nieograniczony
Do chłopaków dziewczyny stały ukłony
Chłopaki w barze stolik trzymały
A panie na krok ich nie odstępowały
Były z uśmiechem te nasze rodzyнки
Tak również sympatyczne nasze dziewczynki

Felieton...

ciąg dalszy ze str. 7
mieszkanu (nawet niechby miało 100m²), w blokowisku, w bolesnym dla wrażliwych psich uszu hałasie jaki generuje miasto, pozbawiony możliwości życia zgodnego z naturą i potrzebami. Czy to takie dziwne, że czasem taki udreńczony pies zaczyna gryźć? No i wtedy trzeba takiego „potwora” zabić, bo jest groźny i zły!

Co jest takiego w ludziach, że ofiary swojego własnego okrucieństwa obarczają winą i karzą? Głodzony, trzymany na krótkim łańcuchu na mrozie czy upale pies jest karany za swoją rozpacz i próbę uwolnienia. Żeby było jeszcze lepiej, to ofiara gwałtu też jest „sama sobie winna”. Widzicie analogię? Tak, tak, to jest ta sama przemoc.

W majowym felietonie pisałam o pierwszych komuniach i o prezentach. No i proszę - głośno o tym było - dziewczynka dostała w prezencie na Pierwszą Komunię Świętą kucyka. Kucyk nie spełnił oczekiwań i został

sprzedany na rzeź. (Całe szczęście wykupił go porządny człowiek.) Jak o tym usłyszałam, to aż mi się słabo zrobiło - z jednej strony Eucharystia a z drugiej bezwzględne okrucieństwo. Dobrzy to, zaiste, chrześcijanie. Na pewno za takich się uważają.

22 maja obchodzimy Dzień Praw Zwierząt, na pamiątkę uchwalenia ustawy o ochronie zwierząt, w której czytamy: „zwierzę, jako istota żyjąca,

zdolna do odczuwania cierpienia, nie jest rzeczą”.

Wielki Mahatma Gandhi mówił, że zabijanie zwierząt bardzo ułatwia zabijanie ludzi. No, cóż, wystarczy się tylko rozejrzeć, żeby stwierdzić jak słuszne to stwierdzenie.

„Wszystko, co uczyniliście jednemu z tych braci moich najmniejszych...”

Popatrzcie dookoła.

Krysia



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. Współpraca: W.K., PanEw, Wasza Krysia. Redakcja techniczna: OLPI. Druk kserograficzny: NOK.

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