



bezpłatnie

ŻYCIE SENIORA NA WYŻYNACH

Nr 8 (28) październik 2016

Od redakcji

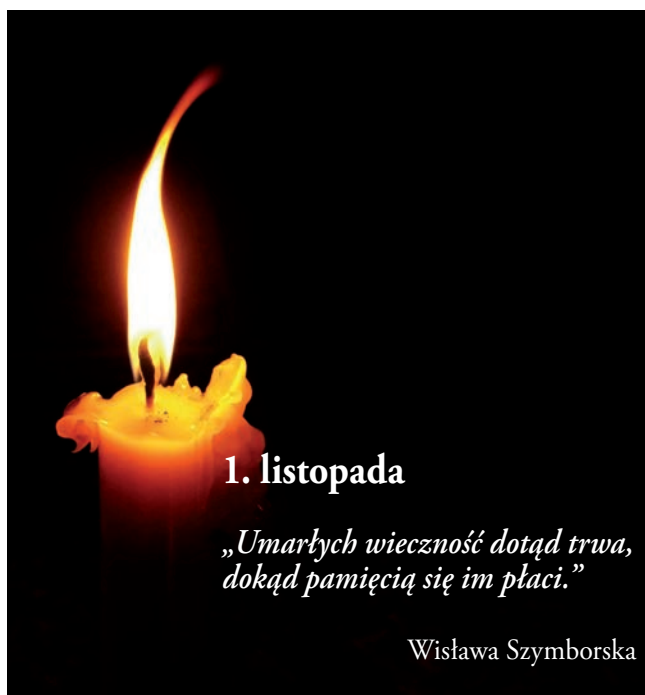
Redakcja ma się całkiem nieźle, skoro ukazał się nowy numer naszej gazetki, chociaż bez namawiania autorów do napisania tekstu się nie obyło. Autorom tradycyjnie bardzo dziękuję. Nadeszła jesień, oczekiwany w lecie deszcz wreszcie przyszedł i obficie sobie poczyną, a wiatr i chłód tworzą wraz z nim nieprzyjemną trójcę zwaną szarugą. Całe szczęście, że wrześniowa wycieczka była przy sprzyjającej pogodzie, bo i przy Niebieskich Źródłach i w Tomaszowie nie kropiło, a i w skansenie nie zmokliśmy i żelastwo z Pili-cy na sucho obejrzelśmy, u Zbója Madeja też nie padało a w Spale zakończyliśmy pod dachem, więc tam deszcz byłby nie straszny. Co innego Car na polowaniu, ten nie musiał się obawiać przemoknięcia, bowiem dla niego w Lasach Tomaszowskich wybudowano gustowne wychodki, w których za potrzebą mógł się skryć i w komfortowych warunkach sobie ulżyć. Tak, tak, w skansenie dwa takie okazy zostały publiczności przedstawione, jako zabytki tamtejszej architektury ludowej okresu rozbiorów Polski.

A propos wycieczki polecam dwa świetne teksty uczestniczek – redakterek, które refleksyjnie podsumowują sens takiego kierunku wyjazdu z Warszawy. Ponadto trzeba wspomnieć o zbliżającym się dniu Wszystkich Świętych – 1. listopada, tu polecam pełen myśli filozoficznej tekst naszego kolegi Marka. O sposobach na poprawienie odporności na niepogodę, też coś jest na łamach. Zachęcam, więc, do lektury i, jak zwykle, ponawiam zachętę do współredagowania naszego pisma.

/j/



Carskie wychodki (fot. jo)



1. listopada

*„Umarłych wieczność dotąd trwa,
dokąd pamięcią się im płaci.”*

Wisława Szymborska

Ursynowska Rada Seniorów

Zgłosiło się trzynaścioro kandydatów, wśród nich moja skromna osoba, z nas należy wybrać ośmioro. Niestety niktogo spośród tego grona nie znam, mnie pozostali też, zapewne, nie znają. To jest poniekąd obraz naszej rzeczywistości, niby kandydaci to działacze na niwie pro senioralnej, ale jedno o drugim nic nie wie – śpiewał znany piosenkarz. Może owa rada skonsoliduje środowisko dojrzałych Ursynowian.

W okresie od 19. października do 4. listopada przebiegać będzie głosowanie na kandydatów. Mimo iż sposób głosowania wymaga od elektoratu niejakiego wysiłku, niemniej zachęcam do wzięcia w nim udziału. Jeżeli ktoś chciałby zagłosować na mnie, to ułatwię mu tę czynność, ale musi pojawić się w NOKu, tu dostanie kartę do głosowania, zaadresujemy kopertę i na pocztę.

Oczywiście, skoro staję w szranki do walki o członkostwo w Radzie, to obiecuję, że dołożę wszystkich sił i starań do rzetelnego wypełniania obowiązków związanych z tą funkcją, tak, aby nie zawieść Waszych nadziei na poprawę statusu seniora ursynowskiego.

/j/

Felieton trochę zbójecki

Pewnie się dziwicie co mnie naszło i co to w ogóle za pomysł żeby zbójeckie felietony w porządnym piśmie publikować. Na swoje usprawiedliwienie mogę powiedzieć, że to z „winy” Pana Janusza, który nam wspaniałą wycieczkę w okolicy Tomaszowa Mazowieckiego zorganizował.

Grotty Nagórzyckie powstałe w wyniku ludzkiej działalności, bo z nich nadzwyczajnej jakości piasek wydobywano, były ongiś, jak wieść gminna głosi, ni mniej ni więcej tylko siedzibą zbója Madeja i jego kompanii. Rzeczy-

Czy ktoś wie co to jest „madejowe łoże”? Pewnie, że tak. Powinnam zapytać czy jest ktoś kto tego nie wie. -Wiedziecie? -Wiemy! -No, to posłuchajcie. Madejowe łoże to taki mebel, który diabły narychtowały dla rzeczonoego zbója w piekle, żeby się na nim po wsze czasy wylegiwał męki przeokrutne cierpiąc za wszystkie łajdactwa i zbrodnie. Wykonane przemyślnie, na najlepszych wzorach zaczerpniętych z kazamatów Inkwizycji, było gwarancją wszystkiego, co tylko najokrutniejsze i najboleśniejsze. I to na wieczność, bo tak już jest, że jakeś, bratku, do piekła trafił, to

szukiwać wszelkich symptomów występku i piętnować podejrzanych. Tak jakoś mi się właśnie wydaje...

Czy wiecie, że słowo „zbój” ma 95 synonimów w słowniku języka polskiego? Bogaty mamy język. Nie będę ich tutaj wszystkich cytować, ale odzwierciedlają one całe spektrum „zbójcości” od zwyrodnialca po chuligana, od oprycha po złodziejaska etc. Są określenia stare, są i całkiem świeże jak na przykład „rekieter” czyli koleś od „ochrony” i ściągania haraczy. Jak się taki w garnitur ubierze, to się nazywa specjalista ds. windykacji. Nasz boga-



Grotty Nagórzyckie (fot. jo)

wistego rzezimieszka, który w tamtych okolicach przed wiekami działał i ponoć właśnie w grotach się ukrywał, złapano, osądzono i, zgodnie z obyczajem i ku wielkiej uciech gawiedzi, na rynku stracono. Ten zbój Madej z opowieści i bajek przeżył, bo się w odpowiednim momencie nawrócił na drogę cnoty i praworządności, za występki srogie surową pokutę sobie zadał i szczęścia wiekuistego dostąpił był.

masz przechłapanie – one way ticket!... Jak się zbój Madej dowiedział co go czeka, to się czym prędzej w wonną lełuję przemienił i cnoty wszelkie zaczął praktykować. Czego to ludzie ze strachu nie zrobią!!! Podejrzewam, że nie poprzestał na praktykowaniu cnót, ale z wielką ochotą i mocą (jak to neofita) zaczął je głosić, propagować, namawiać na czynienie dobra oraz, co bardziej prawdopodobne – węszyć, tropić, po-

ty język opisze wszystko i nada odpowiednio subtelny odcień znaczeniowy.

W ogóle to dochodzę do wniosku, że ten świat na zbójctwie jest zbudowany... Wielcy wodzowie to, przepraszam, niby kto? Aleksander Macedoński zwany Wielkim, Cezar, Wilhelm Zdobywca, Karol Wielki i całe mnóstwo innych większych i pomniejszych. Co robili? - najeżdżali, mordowali, gwałcili
ciąg dalszy na str. 4

Odporność - jak ją poprawić?

Przypomnę tylko, że odporność to niepodatność naszego organizmu na działanie niekorzystnych czynników zewnętrznych, takich jak brak wody, pokarmu, obecność toksyn, pasożytów, chorobotwórczych mikrobów.

Należy o nią zadbać szczególnie w okresie jesiennym, przez systematyczne wzmacnianie i przygotowanie organizmu od walki z infekcjami przez cały rok, żeby komórki naszego organizmu podjęły walkę z „intruzami” w odpowiedniej chwili. Uczynią to tylko wtedy, gdy będą regularnie odżywione. Oto kilka wskazówek. Najważniejsze by pierwszy posiłek (śniadanie) został zjedzony w ciągu jednej godziny od wstania z łóżka. Powinien być rozgrzewający, lekkostrawny i składać się z węglowodanów, białka i witamin (owoców lub warzyw). Np: owsianka, musli, płatki na mleku lub z jogurtem albo kanapka z pełnoziarnistego pieczywa z serem, jajkiem oraz szklanka soku owocowego lub warzywnego. Pozostałe posiłki również przygotowujemy z zastosowaniem wszystkich składników odżywczych. Gotujemy zupy na warzywach, a nie na mięsie i nie z zasmażką. Zjadamy chude mięso lub ryby. Do tego dobrym dodatkiem będzie kasza, ryż najlepiej brązowy i surówki lub jarzyny z wody. Jeśli lubimy ziemniaki, to pieczmy lub gotujemy je w małej ilości wody. Jako dodatek do drugiego dania przyrządzamy surówki lub sałatki ze świeżych warzyw lub gotujemy je na parze.

Na drugie śniadanie i podwieczorek mogą być owoce i warzywa. Duże znaczenie ma zjedanie dwóch jabłek dziennie. Są one źródłem witaminy C oraz pobudzają produkcję interferonu, który zwalcza bakterie. Również dużo witaminy C zawierają brokuły, papryka, natka pietruszki, porzeczki, szpinak oraz cytrusy. Witaminę B w dużych ilościach znajdziemy w bana-

nach, awokado, rybach, wołowinie i ziemniakach. Natomiast witamina E jest w orzeszkach ziemnych, nasionach słonecznika, szpinaku, rybach oraz olejach roślinnych. Witaminę A, która stymuluje produkcję białych krwinek (leukocytów) walczących z infekcjami, znajdziemy w maśle, mleku, serze, wątróbce. Do produkcji białych krwinek nasz organizm potrzebuje cynku. Znajdziemy go w pełnoziarnistym żytnim pieczywie, ciemnym ryżu, wątróbce, ostrygach.

Dużym źródłem witamin i minerałów są: jabłka, marchew, rodzynki, suszone morele, pestki dyni i słonecznika oraz wszelkiego rodzaju orzechy. Nie należy zapominać o stosowaniu w naszej diecie innych warzyw i owoców oraz ich przetworów w postaci kiszonek i suszu. Olbrzymią rolę dla podniesienia odporności odgrywa też miód, ale to temat na inny artykuł.

Nie zapominajmy także o tym, że w tabeli żywienia pierwsze miejsce zaj-



muje ruch, szczególnie ten na świeżym powietrzu, który poprawia dotlenienie organizmu i naszą kondycję fizyczną.

Przypomnę tylko, co nie służy a nawet szkodzi w osiągnięciu odporności. Jest to cukier, nadmiar tłuszczu oraz używki. Alkohol, kawa i papierosy niszczą witaminy A, B, C, E, cynk a także inne mikroelementy pomagające

zwalczać groźne dla układu odpornościowego wolne rodniki. Zamiast kawy należy pić kompoty i herbatki owocowe z dzikiej róży, aronii, malin, czarnej porzeczki, które dostarczą nam witamin C, A, B, wapnia, fosforu, magnezu, żelaza. Złagodzą stres i wzmocnią organizm. Napoje te możemy wzbogacić imbirami, goździkami, cynamonem oraz miodem.

Aby wzmocnić nasz układ odpornościowy potrzebny jest nam również tłuszcz. Do najzdrowszych należy olej rzepakowy i oliwa z oliwek (w ciemnych szklanych opakowaniach, które zapobiegają utlenianiu się produktów pod wpływem promieni słonecznych), morskie ryby, siemię lniane oraz orzechy włoskie. Dobrze też jest wzbogacić swoją dietę w okresie jesienno-zimowym o tran, który jest źródłem witaminy A i D oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych, jodu, fosforu i lecytyny.

Szczególną rolę w naszej diecie powinny odgrywać czosnek i cebula. Mobilizują one układ odpornościowy i działają bakteriobójczo i przeciw wirusowo. Najlepiej zjadać je na surowo, dodając do kanapek, surówek, past lub masła. Żeby poprawić odporność można też przygotować własnoręcznie nalewki z miodu, imbiru czy cebuli.

Kolejna porcja zdrowia to kiełki i natka pietruszki. Są one składnicą mikroelementów i witamin. Kiełkujące nasiona roślin wytwarzają chlorofil, enzymy wzmacniające oraz uodparniające nasz organizm. W natce pietruszki znajduje się dużo żelaza. Kiełki oraz natkę można zjadać same, dodawać do sałatek i surówek, posypywać nimi zupy, ziemniaki i sosy. Należy spożywać je wyłącznie na surowo! Pod wpływem temperatury tracą swoje właściwości odżywcze.

Pamiętajcie Kochani - oprócz odpowiedniej diety, zasadnicze znaczenie ma zachowanie pogody ducha i dużo, dużo ruchu.

Pozdrawiam. W.K.

Felieton trochę zbójceki

ciąg dalszy ze str. 2
li, kradli, zagarniali, podbijali, brali w niewolę, zmuszali do płacenia okupów. Lud ich czcił, bo się bał, zresztą ludzie w ogóle mają tendencję do oddawania czci tym, których się boją... A historia uznała ich za wielkich tego świata. A przecież to przerażające kreatury. Tyle tylko, że bezkarne, bo pozwalali się wzbogacić innym, wedle zasług i zgodnie z hierarchią ma się rozumieć. Zresztą zwycięzców nikt nie sądzi. Dobrym przykładem niech będzie Napoleon Bonaparte – dopóki zwyciężał był niemal bogiem, jak mu się noga pod Waterloo powinęła, to nie dość, że go na Wyspę św. Heleny zesłano, to reputację stracił. Inni, można rzec, pechowcy zostali uznani za zbrodniarzy wojennych, osądzeni i ukarani niczym ten nędzny rzeźmieszek z Nagórzyckich Grot... Ironia losu, nieprawda? Mikołaj Rej z Nagłowic w XVI w. pisał „Małe złodziejaszki wieszacie, wielkim - nisko się kłaniać”.

Rycerz. Słowo, które budzi takie wspomnienia skojarzenia – męstwo, odwaga, lojalność, wierność, bohaterstwo,



no i jeszcze takie od których panieńskie liczka rumieńcem płoną i serduszka mocniej biją – rycerz obowiązkowo musiał być rycerski, czyli szarmancki wobec niewiast i mocnym ramieniem wspierający, przystojny jak sam bóg wojny albo przynajmniej Kmicic, na koniu jeździć jak dzygit, szablą robić w obronie słabych i uciśnionych, królowi wiernie do ostatniego tchu służyć, damę serca miłować wielce i takie tam jeszcze. Długo by można, ale i tak każdy sobie dopowie, co mu tam w duszy zagra. Zaraz mi na myśl przychodzi Roland, wierny rycerz Karola Wielkiego, albo Lancelot i reszta kompanii od Króla Artura – wielka literatura, która stworzyła nasze wyobrażenia. Nie mówię, że to źle! Wręcz przeciwnie, bardzo dobre to wyobrażenia i ideały, które niejednego wspomogły, niejedno życie naprawiły, niejedno nieszczęście i biedę pomogły przetrwać i zwyciężyć. Po to jest wielka literatura, mity i legendy oraz baśnie. W opowieściach, eposach, baśniach, powieściach rycerze byli właśnie tak przedstawiani i to był wizerunek oficjalny, teraz powiedzielibyśmy, że „pijarowy”. Wszyscy znają „Krzyżaków” prawda? Pamiętacie początek – jak to dzielni rycerze z Bogdańca napotkali orszak księżnej Anny i żeby się godnie zaprezentować przydzielili się pięknie w zdobyczne kaftany. Zdo-bycz-ne!!! Czyli zabrane jako łup wojenny, a mówiąc krótko zrabowane. Kmiecie obdzierali trupy na polach bitew czy pomniejszych potyczek, a rycerze zagarniali cały dobytek zabitych – konie, broń, tabory. Jak już takich łupów się sporo nazbierało, to można było zainwestować na przykład w budowę domostwa, opłacić kilku zabijaków i stanąć na czele takiej fajnej gromadki. Wtedy już się miało nie zgrać bandziorów, ale drużynę wojowników. Z takim oddziałem można było złupić więcej. I tak powoli rosła fortuna, do tego jeszcze jakieś nadanie od władcy i herb na okrasę. I tak nasz bohater stał się szlachcicem, a jak mu dobrze poszło, to magnatem, arystokratą, to znaczy nie on sam, ale jego



potomkowie, co to już szlachetnie byli urodzeni. Od zbója do jaśniepana.

Jak wcześniej wspomniałam słowo „zbój” ma 95 synonimów, między innymi „gangster”. Gangster brzmi trochę inaczej, prawda? Zagranicznie, amerykańsko, z Alem Capone się kojarzy, z czasami prohibicji, wielkiego kryzysu, cygarami, szybkimi samochodami. Albo taki mafioso (też synonim zbója), te rytuały, omerta, vendetta, pocałunek śmierci, „Ojciec Chrzestny”. Trochę romantyzmem powiało jakby... Żli chłopcy mają swoisty urok.

Czasy się zmieniają, „cywilizujemy się”, nie walimy już (na ogół) maczugami tylko używamy broni bardziej skutecznej jak choćby karabiny maszynowe, zbójce nie czają się po lasach i na rozstajach gościńców tylko zdecydowanie bliżej ot, choćby za rogiem ulicy albo w jakiejś oszukańczej firmie. Oszustwo to też forma zbójowania. Tacy współcześni zbójce też dorabiają się fortun i budują okazałe domostwa, kształcą dzieci w najlepszych szkołach i tak toczy się ten świat...

Nagórzyckie Groty zostały pięknie urządzone, wysprzątane, oświetlone, doskonale przystosowane do przyjmowania wielu zwiedzających. Nikt już z nich nie wydobywa delikatnego białego piasku, nie potrzebuje go już żaden szklarski warsztat. Pozostały pamiątki, dekoracje pokazujące historię tego miejsca a między nimi w jednej z grot figura legendarnego Madeja. Ponieważ źli chłopcy mają szczególny urok, zainspirował mnie do napisania tego felietonu. Cóż, „takie jest zbójcekie prawo”.

Kryśia

Spod pokrywki

„Nie samym chlebem człowiek żyje” pomyślał sentencjonalnie kucharz i dodał trochę mięsa do kotletów mielonych.

Kotlet mielony. Jak wiele i jakże różnych skojarzeń budzi. Owalny, z brązową chrupiącą skórką, pachnący jak żaden inny. Miałam znajomego, który kiedyś powiedział, że z babcią, która bardzo kochała, zawsze mu się kojarzy półmisek świeżo usmażonych mielonych, gorących i pachnących i zasmażane buraczki. NIKT we wszechświecie nie robił i nie zrobi takich kotletów i takich buraczków. Pozostało wspomnienie zapachu, koloru, smaku i babcinej czułości, poczucia bezpieczeństwa i sytości. Kwintesencja dobrych chwil z dzieciństwa.

Takie skojarzenia budzi mielony w wersji domowej. Zupełnie inaczej przedstawia się wersja restauracyjna, a odmianą tego dania absolutnie wyjątkową potrafi być mielony „na stołówce”. Specjalnie piszę „NA stołówce”, żeby w ten jeszcze sposób podkreślić kuriozalność zjawiska. Błąd językowy doskonale współgra z błędem kulinarnym, niechlujstwo z niechlujstwem, bylejakość z byle czym zmielonym i usmażonym na byle jakim tłuszczu. Przed laty w Poznaniu krążyła anegdota o tym, jak to do bufetu dworcowego zawitała kontrola i zakwestionowała jakość kotletów mielonych, a wręcz stwierdziła brak mięsa w składzie inkryminowanego dania, z czego uczyniła poważny zarzut bufetowej i kucharce. I wiecie jaka była odpowiedź na zarzut? „A kto to widział, żeby do mielonych mięsa używać!”

W każdej plotce czy anegdocie jest ziarno prawdy, czasem nawet całkiem spore. Mielony w wersji barowo-stołówkowej zwany jest też czasem „przeładem tygodnia”. Brzmi trochę „medialnie”, ale jak się głębiej zastanowić to medialność nie

wiąże się tu z prasą czy telewizją, ale raczej z osobą obdarzoną zdolnością nawiązania kontaktu z kimś, kto spożył był i opuścił doczesność. Tak mi się to właśnie kojarzy i dlatego za żadne skarby takiego specjału bym nie zjadła. Czasy się zmieniają, konkurencyjność w handlu i usługach robi swoje i pewnie są jakieś miejsca, gdzie mielone są bezpieczne, a nawet smaczne. Trudno, lęk przed mielonym wg receptury zakładów zbiorowego żywienia z minionej epoki mamy w genach.

No, dosyć wspomnień i refleksji przejdźmy do rzeczy, czyli do przepisów. Klasyczny kotlet mielony składa się z mięsa wieprzowego (bywają też z wołowiny, albo mieszane, ale my tu o klasyce), kawałka bułki, cebuli, jajka oraz przypraw czyli soli i pieprzu. Jak to wykonać, to każdy wie, więc nie będę pisać, bo bym się wygłupiła. Ja klasykę szanuję bardzo, ale lubię nowości i eksperymenty. Od razu mówię, że wszystko, o czym piszę, wypróbowałam we własnej kuchni i na własnej rodzinie i przyjaciołach. Wszyscy żyją i cieszą się dobrym zdrowiem, a co więcej chętnie przyjmują moje zaproszenia.



Pierwszym odstępstwem od klasyki, jakie zrobiłam było zastąpienie pszennej bułki chlebem żytnim. To była akurat dobra zmiana. Chleb dodaje lekkiej nuty wytrawności. Jejkul! piszę jak o winie. Ale ma to sens, bo biała bułka jest, co tu dużo mówić, mdła i, żeby smak podkreślić, to najłatwiej jest użyć soli, a to jest niemożliwe. Drugą, trzecią i wieloma jeszcze zmianami w paradygmacie jest (wariantowo) dodanie ząbka czosnku, ziół prowansalskich, majeranku, bazylii, papryki wędzonej, suszonych pomidorów lub uwaga!! cynamonu.

Pewnie sporo osób się zdziwi, skrzywi z niesmakiem lub popuka w czoło. Mam nadzieję, że nie wszyscy! Słowo wam daję, że cynamon z mięsem komponują się rewelacyjnie. Oczywiście użyty z umiarem. Cynamon sprawia, że smak jest oryginalny, ciekawy, i co przedziwne, bardzo rzadko się zdarza, żeby ktoś powiedział, że czuje w kotletach tę przyprawę. Pewnie dlatego, że się jej nie spodziewa, bo cynamon w powszechnym odczuciu nadaje się do potraw słodkich. Co ja tam jeszcze robię nie tak, jak kanon nakazuje? Aha, zamiast łyżki mąki, która ma sprawić, że kotlet się na patelni nie rozpadnie, zdarza mi się dodać do masy mięsnej trochę ugotowanego „na miękko” ryżu lub kaszy jaglanej. Najczęściej wtedy nie formuję kotletów, tylko małe kuleczki, które obtaczam w tartej bułce wymieszanej z sezamem i podaję usmażone na złoto z dipami. A do tego łyk czerwonego wytrawnego wina. Bardzo dobre jako przekąska między tańcami na „wrzosowym” wieczorku.

K.P.-S.

Zabawa z igłą i nie tylko



Chciałoby się zanucić:

Minął sierpień, minął wrzesień,

Znów październik i ta jesień

Rozpostarła melancholii smutny woal.

Do słów przeboju Kabaretu Starszych Panów „Addio pomidory”, który w swoim przesłaniu niesie żal za utraconym błogostanem, można by dodać, że wróć w stawach bóle i łamanie w kościach, co nie należy do przyjemności, tym nie mniej, udało nam się przetrwać do następnej jesieni i tym bardziej trzeba pomyśleć o rehabilitacji przez pracę. Dlatego dziś coś dla palców i nadgarstków. Należy zadbać o ich sprawność, mają nam służyć do końca naszych dni i dlatego trzeba je ćwiczyć.

Bardzo dobrym ćwiczeniem dla górnych kończyn jest dzierganie, czyli używanie szydełka i drutów. I zgodnie z tą zasadą postanowiłam zrobić wnuczce kamizelki. Rzecz bardzo praktyczna, bo grzeje plecki i klatkę piersiową a jednocześnie nie krępuje maluchowi ruchów. Kupiłam dwa motki wełny i zrobiłam jedną zwykłym ryżem - czyli prawo, lewo a potem na zmianę lewo - prawo. Ale okazało się,

że i owszem, jedną zrobiłam a zostało tyle wełny, że druga nie wyjdzie. Zostawić – zmarnowany materiał, dokupić - nie ma już.

I wtedy wpadłam na pomysł. Wnuczek jest fanem Transformersów, pomyślałam, że zrobię mu z przodu maskę, czyli twarz tego stwora. Znalazłam w internecie rysunek, położyłam na ekranie kartkę papieru i odrysowałam. Papier był w kratkę, więc jedna kratka to jedno oczko. Efekty moich pomysłów na ilustracjach.

Można też pobawić się robiąc ozdoby na choinkę lub po prostu drobne upominki dla rodziny czy znajomych, na przykład dzwoneczki, robimy na szydełku potem usztywniamy mocnym krochmalem i suszymy na odwróconych kieliszkach do wódki - inne zastosowanie tego szklanego wyrobu od powszechnie znanego. Bombki koronkowe też świetnie wyglądają, a tu z kolei potrzebne będą balony. Wkładamy balon do środka robótki, nadmuchujemy tak, żeby powstała bombka, oczywiście wcześniej ją związujemy. Smarujemy mocnym krochmalem -

niektórzy robią to ługiem. Nie próbowałam, więc nie wiem, jak wyjdzie. Po wyschnięciu przebijamy balon i usuwamy go ze środka.

Wszystkie potrzebne instrukcje można znaleźć w internecie. A szuka-



nie w sieci, to jest świetny sposób zmuszenia głowy do myślenia i inspirowania do nowych pomysłów.

Może ktoś z czytelników chciałby się podzielić swoimi doświadczeniami?

Mirka

Przykładowy link do robótek szydełkowych:

http://www.kufer.co.uk/pl/blog-page_3.html



Krótki, poważny tekst listopadowy

Zawsze raził mnie sztuczny optymizm, naciągany. Tak, jakby istniał świat dla tylko młodych, pięknych, zdrowych i bogatych. A że trudno jest mieć te wszystkie cechy jednocześnie, więc kto nie pasuje, odpada. Trzeba, więc, w takim świecie zachować sztuczny uśmiech, nie przyznać się do porażki, bo straci się „przyjaciół”.

Ciężko byłoby w nim żyć, mając świadomość własnej niedoskonałości. Prowadziłyby to do osamotnienia, kompleksów i frustracji. Samotność w tłumie - okropne uczucie. Niestety występuje, i to najczęściej w krajach dobrobytu, nierzadko prowadzi do samobójstwa. Optymizm tylko wtedy jest coś wart, gdy wynika z realnego podejścia do rzeczywistości opartego mocno na własnych przekonaniach. Dzień 1. listopada jest okazją, aby rozważyć ten poważny temat.

Nieuchronność śmierci, odejście bliskiej osoby, choroba itp. to smutne konieczności. Ale również, dlatego smutne, gdyż do końca niezrozumiałe. Prawie zawsze, gdy stajemy przed niezrozumiałym ogarnia nas lęk i bezradność. Pomijając sprawy światopoglądowe, patrząc na świat widzimy, że jest on tak nieprawdopodobnie złożony i logiczny, że musi w nim istnieć wielka „niesprzeczna nadzieja”. Temat ten pięknie rozwija ks. prof. Michał Heller w książce pt: „Usprawiedliwienie wszechświata”. Przytaczam krótki fragment, aby zachęcić do przeczytania tej książki: „Świat otrzymał istnienie, sens i wartość – trzy imiona tej samej rzeczywistości - w akcie stworzenia. Istnienie, sens i wartość w historii człowieka urzeczywistniają się jako wolność. Obdarowanie wolnością zawiera w sobie ryzyko złego wyboru, czyli zniweczenia sensu. A zniweczenie sensu jest zniweczeniem stworzenia. Akt stworzenia musiał więc nadawać sens także możliwości jego utraty na skutek wolnego wyboru człowieka. I w tym znaczeniu Odkupienie jest częścią Stworzenia. Wiara w sens – stworzony, zniszczony, ale odkupiony – jest funda-

mentem chrześcijańskiej postawy życiowej”. Godne uwagi są też słowa H.V. Ditfurtha powtarzane wielokrotnie w jego książkach: „*Oczy są dowodem istnienia Słońca, a pragnienie jest dowodem istnienia wody.*” Idąc dalej śladem tych pięknych myśli, można łatwiej przyjąć, że tęsknota za dobrem, spełnieniem, szczęściem i sprawiedliwością jest dowodem na istnienie lepszego świata.

Będąc pod wrażeniem wyżej przytoczonych słów namalowałem obraz pt: „Przemijanie”. To nie jest obraz smutny, jest optymistyczny. Uważam, że ten ptak, który już pozbył się ciężkiej materii nie spadnie ze skały w przepaść. Nie po to otrzymał od Stwórcy dar zwany Istnieniem i przebył tak trudną drogę, aby ulec zagładzie lub wtopić się w jakąś ogólną egzystencję jak np. głosi buddyzm. Ptak zachowa swoją tożsamość. Ale wiadomo, aby skok był udany, młody ptak wykonujący swój pierwszy skok z gniazda potrzebuje mocnych piór w skrzydłach. Wierzę, że my przychodząc na cmentarz możemy dodać mu sił, ale nie tylko przez zapalenie dużej ilości lampek na grobie i robienie smętnej miny, lecz przez szczerą modlitwę, wybaczenie win i dobre o kimś myślenie. Przychodzimy na cmentarz, więc wierzymy, że obok istnieje świat niematerialny i te dwa światy mogą na

siebie oddziaływać. Nasza nieśmiertelność jest ogromnym darem i tajemnicą, ale ISTNIENIE jest tajemnicą jeszcze większą, z tą tylko różnicą, że istnienie nie potrzebuje dowodu, bo możemy je bezpośrednio doświadczać.

Nie lubię listopada, dni krótkie, ponure. Ale lubię początek tego miesiąca. Jakiś czas temu oglądałem w TV scenę, gdy rano otwierano drzwi do marketu, który ogłosił dużą promocję na zakupy z możliwością losowania znacznych wygranych. Ludzie przyszli tam już w nocy, a gdy otworzono drzwi tratowali się wzajemnie, aby być pierwszymi przy stoiskach. Używając porównania (które bardzo lubię), można przyjąć, że swego rodzaju promocją ustanowioną przez Boga jest szczególnie czas, od 1 do 8 listopada. Trzeba skorzystać z tej promocji, pomóc tym, którzy odeszli. Pomagając im, budujemy więc pomiędzy nami a światem niewidzialnym, więc oni też będą się starali nam pomagać, o czym przekonamy się w przyszłości. Nie trzeba wstawać w nocy i szturmować drzwi, można zrobić wszystko spokojnie, z uwagą. I jeszcze jedna super ważna sprawa. Uczestnicząc w tych dniach, wypełniając warunki, pomagamy również sobie, stając się radośni, mocni świadomością uczucia wdzięczności tych, których już nie ma wśród nas. Marek K



Kolory w naszym życiu

Jesteśmy szczęśliwi, gdy znajdujemy się w miejscu pełnym lubianych przez nas barw.

Mało kto, zdaje sobie jednak sprawę z potęgi otaczających nas kolorów i faktu, że wibracje, które wywołują owe kolory, w istotny sposób wpływają na nasze zdrowie, samopoczucie, emocje i zachowanie.

Widzenie barw i kolorów, to subiektywne i indywidualne wrażenie psychiczne, które powstaje w mózgu człowieka. Każda barwa, to drganie fali elektromagnetycznej o różnej, określonej dla barwy częstotliwości. Człowiek reaguje na te drgania dzięki zmysłowi wzroku lub czucia u osób niewidzących, jednak dopiero wtedy, gdy mózg rozpozna taką falę jako kolor. Potem owa energia zostaje skierowana do narządu, któremu odpowiada ta wibracja.

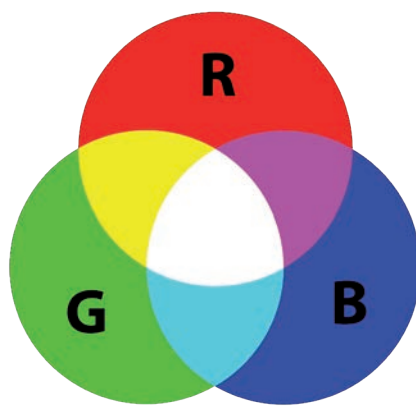
Dziedzina, która zajmuje się tym dziełem medycyny nazywa się CHROMOTERAPIĄ.

Była ona już stosowana w czasach starożytnych w Egipcie, Indiach, Chinach. Dziś stosuje się ją w leczeniu chorób układu pokarmowego, oddechowego, krążenia, nerwowego (nerwobóle, nerwice, depresje, psychozy), schorzeń nerek i kręgosłupa. Terapia światłem białym lub kolorowym wpływa na proces samoleczenia i regenerację organizmu oraz procesy obronne, polegające na wyzwoleniu własnego potencjału zdrowotnego.

Należałoby w tym miejscu zapytać, czym właściwie jest choroba? Jest to skutek niedoboru pewnych częstotliwości w komórkach organizmu przez nieodpowiednie odżywienie, brak ruchu, czynniki zanieczyszczające środowisko i niewłaściwą dbałość o zdrowie, którą można uzupełnić stosując koloroterapię, przywracając w ten sposób równowagę energetyczną i zdrowie. Leczenie kolorami wpływa pozytywnie na nasze samopoczucie, poprawia nastrój, a także pozwala zdiagnozować różne zaburzenia, takie jak przewlekłe zmęczenie, depresję, problemy emocjonalne, zmiany na skórze oraz wiele

innych chorób i w konsekwencji doprowadzić do zdrowia. Często sam organizm wysyła nam sygnały o zaczynającej się chorobie, których nie jesteśmy świadomi. Wtedy zmienia się nam gust i zaczynamy preferować konkretny kolor. Warto wtedy tego nie lekceważyć.

Każdy z nas ma skłonność do ulubionych kolorów. Można według tego określić naszą osobowość, predyspozycje intelektualne i skłonność do pewnych chorób. Zmienność wyboru kolorów, jest podświadomym wyborem. To, jakimi kolorami się otaczamy, zależy od naszego zdrowia, a także odzwierciedla w pewnym stopniu naszą osobowość, emocje i kondycję psychiczną w danej chwili. Są kolory, które pochłaniają energię (szary, brązowy), a inne ją



pobudzają (czerwony, pomarańczowy).

Kolor czerwony ma to do siebie, że wzmacnia odczucia nastroju. Jeśli jesteśmy zadowoleni, to potęguje radość, a kiedy jest nam źle, to pogłębia nasz zły nastrój i przytłacza.

Nie zauważamy, że wybierając ubranie, czy przebywając w miejscu zdominowanym przez jeden kolor nasze samopoczucie jest lepsze lub gorsze. Badania udowodniły, że aby uzyskać odpowiedni efekt leczniczy, wystarczy dostarczyć osobie właściwy kolor, posługując się w tym celu dobraniem koloru ubrania, ścian pomieszczenia, w którym dana osoba przebywa, pościeli, dodatków do garderoby, koloru kąpiele, a także wyposażenia mieszkań, biur, kwiatów oraz pożywienia. Nie bez zna-

czenia ma także oświetlenie pomieszczeń, w których przebywamy. Specjaliści naświetlają chorą lub osłabioną część ciała odpowiednim kolorem, odpowiadającym danemu narządowi, albowiem długość leczniczej fali zależy od koloru, który zostanie oddany otoczeniu. Tak jak warzywa i owoce zostały podzielone na grupy według kolorów i właściwości, również dotyczy to barw i ich wpływu na nasz organizm.

Koloroterapia należy do alternatywnych metod leczenia i stanowi uzupełnienie medycyny konwencjonalnej (uniwersyteckiej). Przykładem tego może być kolor sal operacyjnych (zielony) lub ścian pokoi chorych (jasno niebieski, jasno żółty). Twórca chromoterapii dr. Ghadidi twierdzi, że każdy organ i układ może zostać pobudzony do pracy za pomocą różnych barw i ich odcieni. Jedne wpływają pobudzająco a inne hamująco na czynności organizmu. Żeby zachować zdrowie, powinna panować w nim równowaga pochodząca z oddziaływania kolorów, a zachwianie jej prowadzi do różnych dolegliwości i chorób. Dlatego nie należy ulegać modzie w doborze kolorów, lecz własnej intuicji i odczuciom. Organizm sam podpowiada nam, co jest dla nas odpowiednie. Gdy jesteśmy zestresowani, to odczuwamy potrzebę kontaktu z przyrodą (zieleni i błękitu). Chętnie spacerujemy po parku, łące, nad jeziorem lub rzeką. Kolory jakimi lubimy się otaczać, pozwalają określić nasz aktualny stan zdrowia i stan emocjonalny.

Czerwony (szkarłat, burgund, ciemny róż) kolor wybiorą osoby dążące do perfekcji, chęci zwrócenia na siebie uwagi i oddziaływania na innych. Kolor ten mówi o silnej seksualności i wybuchowym temperamencie. Powoduje przyływ energii w całym organizmie. Wspomaga układ krążenia, wydzielanie adrenaliny, hemoglobiny. Podnosi ciśnienie krwi i ciepłotę ciała. Chroni przed przeziębieniem pobudza układ nerwowy.

ciąg dalszy na str. 10

Panna madonna z Tomaszowa

Wycieczka do Tomaszowa Mazowieckiego – ogłosił pan Janusz.

Do Tomaszowa? Do tego z wiersza Tuwima? Zaciekawiałam się, bo nigdy tam nie byłam. A któż nie pamięta, jak Ewa Demarczyk wyśpiewywała:

*A może byśmy tak, najmiłszy
wpadli na dzień do Tomaszowa?
Może tam jeszcze zmiżchem złotym
ta sama cisza trwa wrześnie...*

Ewa Demarczyk dla swoich potrzeb zmieniła w pierwszym wersie słowo „jedyna” na „najmiłszy”. Ale Tuwim pisał o miłości swojego życia, tej jednej, jedyniej, co to na imię miała Stefa, a na nazwisko Marchew. Panna Stefania bardzo nie lubiła swojego nazwiska, więc Tuwim czule je wypowiadał z francuska: Marszew.

Zobaczył ją po raz pierwszy w 1912 roku, gdy jechała dorożką ulicą Piotrkowską w jego rodzinnej Łodzi. Zakochał się w niej od pierwszego wejrzenia. Wspólny kolega dokonał prezentacji, ale widywali się zaledwie przez 5 dni, bo ta urzekająca 18-letnia piękność musiała wracać do swojego rodzinnego



Kamienica w Tomaszowie (fot. jo)

miasta – właśnie do Tomaszowa Mazowieckiego.

Cóż było robić. Julek przez całe siedem lat stał się częstym bywalcem miasteczka swojej ukochanej. Tyle bowiem czasu trwało staranie się o rękę „panny, madonny, legendy tych lat”.

Rodzice Stefanii niechętnie widzieli go w charakterze narzeczonego, a później męża ich pięknej córki. Uważali, że z jej urodą może zrobić dużo lepszą partię. A on, chudy literat, coż mógł ofiarować dziewczynie? Po latach, w dedykacji *ciąg dalszy na str. 11*



Niebieskie Źródła (fot. jo)

Kolory w naszym życiu

ciąg dalszy ze str. 8

Kolor niebieski, także błękit, turkus, granat wybierają osoby preferujące spokój i ciszę. Są one uporządkowane, lojalne, uczciwe, lubiące czasami chwile samotności. Otoczenie w tym kolorze uspokaja, odpręża, obniża ciśnienie krwi i tętno oraz gorączkę. Jest również skuteczny przy migrenie, bezsenności, pomaga w chorobach oczu. Nie jest wskazany dla osób z depresją.

Pomarańczowy, morelowy, rdzawy lubią osoby niezależne, pewne siebie, zdecydowane, mające zmysł organizacyjny i dużą energię. Są konsekwentni w działaniu, z dużym poczuciem humoru. Ubiór w tym kolorze stymuluje układ krążenia, oddechowy, nerwowy oraz energetyzuje całe ciało. Można go stosować w chorobach śledziony, zaburzeniach nerek. Korzystnie wpływa na żołądek, wątrobę, trzustkę, płuca, serce, pęcherz moczowy i tarczycę. Pomaga w kamicy żółciowej, nerkowej, uwalnianiu gazów z ciała, przy małej perystaltyce jelit i zaparciach. Jasne odcienie można stosować przy reumatyzmie i artretyzmie. Pomarańczowego nie powinny stosować osoby żyjące w ciągłym stresie i łatwo ulegające irytacji.

Szarości preferują osoby dążące do równowagi wewnętrznej i wyciszenia, które tłumią swoje uczucia i nie manifestują tego co czują. Natomiast ci, których ulubionym kolorem jest czern, wykazują silną wolę i dużą pewność siebie. Są to osoby o podwójnym charakterze. Pierwsza to osobowość niez-

ależna, zdyscyplinowana z dużą pewnością siebie i silną wolą. Druga, to brak poczucia własnej wartości z chęcią odizolowania się od otoczenia. Czerni stosujemy okazjonalnie, ponieważ blokuje przyjmowanie energii. Może służyć jako tarcza ochronna lub gdy chcemy podkreślić swój autorytet i wprowadzić trochę tajemniczości. Biały kolor preferują ludzie pełni równowagi wewnętrznej, których przepętnia optymizm. Dążą oni do niezależności i wolności, nie lubią presji. Ubiór w tym kolorze należy stosować z umiarem albowiem wchłania energię wokół danej osoby.

Zielony i szmaragdowy, to kolory osób uczciwych i zrównoważonych. Są one typem obserwatora, nie chcą wyróżniać się w tłumie. Cechuje je ostrożność. Szukają spokoju i równowagi. Kolor ten korzystnie wpływa na układ nerwowy. Przywraca równowagę w organizmie i odbudowę komórek. Ma pozytywny wpływ na wątrobę, woreczek żółciowy, serce i płuca. Pomaga również w rozpuszczaniu skrzepów krwi w naczyniach krwionośnych. Wspomaga odbudowę skóry i mięśni oraz w usuwaniu toksyn z organizmu. Obniża ciśnienie krwi, uspokaja i odpręża. Pomaga w leczeniu szoku i klaustrofobii. Chroni przed infekcjami.

Żółty kolor wybiorą osoby łatwo nawiązujące kontakt z innymi. Lubiące wyzwania. Emanujące dużą energią i inspirujący innych. Otoczenie lubi ich słuchać. Ten kolor wzmacnia serce i mięśnie. Pobudza pracę wątroby, wo-



reczka żółciowego, nerek, perystaltykę jelit. Likwiduje niestrawność i zaparcia. Pomaga w stanach zapalnych stawów, tkanki łącznej oraz łagodzi bóle reumatyczne. Usuwa śluz z organizmu i go oczyszcza. Energia koloru żółtego jest zawarta w żłocie, siarce, jodzie i fosforze. Nie jest zalecany osobom z nerwicami i chorobami umysłowymi.

Fiolet (jasny i ciemny oraz purpura) charakteryzuje osoby pewne siebie, rozwinięte duchowo. Cechuje je chęć poszukiwania i zgłębiania doznań duchowych i psychologicznych, Mają dużą wrażliwość i intuicję. Kolor ten korzystnie wpływa na układ nerwowy (padaczka, obsesje, nerwice). Jest powiązany z wytwarzaniem hormonów. Łagodzi nerwobóle, schorzenia oczu, uszu, gardła, nosa. Pomaga w prawidłowym utrzymaniu poziomu sodu i potasu w organizmie. Jest skuteczny w leczeniu chorób płuc, wątroby i nerek.

Kolor brązowy, to kolor ludzi mocno stąpających po ziemi, oddanych swojej pracy, rodzinie, przyjacielom. Są to osoby praktyczne i trzeźwo myślące. Często tworzą wokół siebie pancerz ochronny i uciekają w pracę przed samotnością i problemami emocjonalnymi. Dobrze stosować go, kiedy załatwiamy ważne sprawy.

Stowarzyszenie Pacjent Polski

**Szanowni Państwo,
Pragnę poinformować, że dzięki życzliwości i wrażliwości dobrych ludzi w marcu 2015 roku zainicjowało działalność Stowarzyszenie Pacjent Polski.**

Naszą misją jest wspieranie osób dotkniętych chorobami przewlekłymi i ostrymi ale także osób niepełnosprawnych, ich opiekunów oraz seniorów.

Priorytetem jest popularyzacja i propagowanie profesjonalnej wiedzy z zakresu nowych technologii medycznych, metod leczenia, problemów zdrowotnych a także praw pacjenta oraz aktywizacja zawodowa, społeczna pacjentów na takim poziomie, aby człowiek potrafił pokonywać codzienne trudności radząc sobie ze swoją cho-

robą oraz funkcjonowaniem we współczesnych realiach.

Pacjent jest podmiotem naszego działania - my dajemy nadzieję, zrozumienie oraz wsparcie. Razem łatwiej pokonać wszelkie przeszkody, razem łatwiej zmagać się z chorobą i uwierzyć, że to, co istnieje, może mieć odwracalny, dobry skutek.

ciąg dalszy na str. 12

Róże zwykle wybierają osoby rozumiejące innych. Uczciwi i wrażliwi, lubiący pomagać i nie potrafiący zamknąć dostępu do swojego serca. Jest to również cecha osób lubiących kolory brzoskwinowy i łososiowy. Kolor malinowy natomiast, to pewność siebie, zmysłowość, serdeczność, opiekuńczość. Kolor ten pomaga przy bólach głowy, nadciśnieniu, chronicznym zmęczeniu i załamaniu nerwowym. Wzmacnia serce, nerki działając moczopędnie.

Lecznicze działanie kolorów można osiągnąć przez naświetlanie ciała w zagrożonej okolicy jak również stosując je w ubiorach, a także w otoczeniu, przez dobór koloru ścian, tapet, dywanów, obrazów, dodatków wyposażenia mieszkań i biur w postaci mebli, sprzętu AGD, lamp, kwiatów. Nie bez znaczenia są również dodatki do ubrań, - apaszki, biżuteria (korale, wisiorki, łańcuszki, broszki, pierścionki, dopinane kwiaty) buty, torebki, nakrycia głowy.

Ważna jest także kolorystyka, estetyka i skład naszych posiłków, o których już pisałam. Tym, którzy na przykład chcą się odchudzić, pomoże kolor niebieski (obrus, naczynia), a kiedy boli nas głowa, z pomocą przyjdzie kolor turkusowy. Zmęczenie złagodzi barwa pomarańczowa a zieleń nas rozluźni i ukoi nerwy.

Równie ważne, jest oświetlenie, w którym przebywamy, - szczególnie w deszczowe i pochmurne dni. Wpływa ono na nasze samopoczucie w znaczący sposób. Mocne światło o białej barwie pobudza nas do działania, delikatne światło o barwie żółtej - uspokaja. Przed położeniem się do snu unikajmy ostrego światła. Osoby mające kłopoty ze snem powinny w sypialni mieć łagodne światło 40-60 V o kolorze niebieskim lub turkusowym, ważny jest także łagodny kolor pościeli i nocnej odzieży. Odpowiednie zestawienie kolorów i ich zastosowanie w codziennym życiu, może podnieść komfort naszego życia. Warto spróbować. Ja spróbowałam i jestem zadowolona. Pozdrawiam.

W.K.

Panna madonna z Tomaszowa

ciąg dalszy ze str. 9
kowanych żonie „Kwiatach polskich”, napisze o sobie w rozstawionym, także przez Ewę Demarczyk, fragmencie „Grande Valse Brillante:
*A tu nagle ugrzęzła,
Drzazga w bucie uwięzła,
Bo ma dziurę w podeszwie
Twój pretendent na męża.*

Ale Julek nie dał się zniechęcić. Przez długie siedem lat razem z ukochaną spacerowali po uliczkach Tomaszowa, zapewne też często bywali na Rynku, po którym i my się przechadzaliśmy. I możemy być pewni, że tak jak my, oni także zachwycali się urokliwymi miejscami wokół Tomaszowa, jak chociażby Niebieskimi Źródłami czy niedaleko położoną Spałą.

Biedny student, później początkujący poeta, potrafił przekonać przyszłych teściów, że dzięki swojemu talentowi poetyckiemu będzie umiał zarobić na utrzymanie rodziny. Zakochani wykazali dużo determinacji i po siedmiu latach stanęli na ślubnym kobiercu w Łodzi, ale przyjęcie weselne dla przyjaciół poetów zorganizowali w Warszawie, do której przenieśli się na stałe.

I tak zakończył się paroletni epizod tomaszowski w życiu poety. Czy gdyby nie jego talent, ktoś dziś wiedziałby coś więcej o tym miasteczku? Zapewne nie.
*A przecież wszystko tam zostało!
Nawet ta cisza trwa wrześnie...
Więc może byśmy tak, najmiłsza,
wpadli na dzień do Tomaszowa?...*

Helena Laskowska



Spalski żubr (fot. jo)

O zalewaniu robaka, czyli jak przestałem pić cz. 4

Próbuję znaleźć odpowiedź. Pomaga mi moja wiedza o mózgu (to z psychologii, do której nota bene niezbyt pilnie przykładałem się w czasie studiów), i wiedza inżynierska, z informatyki. Takie dziwne drętwienie oznacza, że mózg wysyła sygnały (sample) do receptorów czuciowych i odwrotnie, następuje reakcja w postaci sprzężenia zwrotnego, od receptora do mózgu. Reakcja pozytywna, a to oznacza, że mózg wraca do normalności. Jeszcze sprawdzam nerwy ruchowe. Jest dobrze. Ale sprawność ruchowa to coś, czym nie różnimy się, na przykład od psa (więcej, ten drugi ma zdecydowaną przewagę). Pozostaje nadzieja na powrót podrażnionego mózgu do normalności i obserwacja postępów. A to wymaga czasu (przynajmniej tak się pocieszam). Przy ograniczeniu ruchu (jestem pod kroplówką, podglądam, roztwór KCl i manitol, to środek przeciwobrzękowy), tęsknię za ćwiczeniami fizycznymi. Ale gdzie tam! Krótkie spacerki po holu oddziału przy towarzyszącym tętnie 140 uderzeń na minutę, zmuszają mnie do kilkuminutowych przerw na odpoczniki. W dniu wypisania ze szpitala rehabilitant, Pan Andrzej przekazał mi zalecenia na przyszłość: ostrożnie ruszać się, tak, aby nie doprowadzić do zmian ciśnienia w czasie, nie dźwigać, jak najwięcej używać wskazującego palca do realizacji zadań. Na pytanie, kiedy będę mógł pójść na basen, odpowiedział: nie wcześniej jak za miesiąc. Nie wrywałem się z wysiłkiem, tym bardziej że wszelkie próby ruchu skutkowały tętnem 130 - 140/min. Po kilku próbach wpadłem na pomysł, aby zmierzyć ciśnienie - wynik 90/40! A więc wszystko jasne: ciśnienie! Postanowiłem odstawić leki na ciśnienie. Poprawiło się, ale ciśnienie pozostawało nadal za niskie. Mając

świadomość ryzyka związanego z eksperymentami z lekami na nadciśnienie, zapytałem lekarza rodzinnego. Polecił mi odstawienie leków na ciśnienie, jednocześnie zalecając regularne pomiary. W miarę wzmacniania się organizmu, przewidział powrót ciśnienia do normy. Po około 6 tygodniach czując się na siłach, ostrożnie próbowałem gimnastyki w wodzie (w dzielnicy Ursynów prowadzone są takie zajęcia dla emerytów, pod okiem przeszkolonych instruktorów). Później próbowałem pokonać 5 km dystans na rowerze, zgodnie z zasadami treningu ogólnorozwojowego. Stosując się do zaleceń rehabilitanta (nic na siłę), stopniowo w zwiększałem dystans o około 2 km, pilnując, aby nie przekraczać tętna 120/min. Brak negatywnych reakcji organizmu potwierdził słuszność moich „eksperymentów”. A więc podjąłem decyzję. Skoro mózg nie jest sprawny, stawiam na sprawność fizyczną (w końcu mięśniaki całkiem nieźle funkcjonują w naszym społeczeństwie), wymuszając dotlenienie organizmu, w końcu w zdrowym ciele - zdrowy duch. Kolejna przykra niespodzianka spotyka mnie przy próbie zagrania prostej melodii (piano, gitara). Totalny reset: utraciłem umiejętność gry i umiejętność śpiewania, a nawet czytania ze zrozumieniem. Moje starania w polu przywrócenia wymienionych talentów, nie przychodzą już tak łatwo. Z umiejętnością czytania nut i koordynacją ruchową - fatalnie. Pozostaje metoda długich i żmudnych ćwiczeń. Koniec z przyjemnością lekkiego, łatwego i przyjemnego chłonięcia wiedzy. Po latach uzyskałem pełne zrozumienie dla kolegów rówieśników ze szkoły, za których odrabiałem zadania z matematyki, że „nauka nie wchodzi im do głowy”. (c.d.n.) Zbyszek K.

Stowarzyszenie Pacjent Polski

ciąg dalszy ze str. 10



Stowarzyszenie bierze aktywny udział w debatach, seminariach i konferencjach poświęconych różnym chorobom oraz zdrowiu Polek i Polaków.

Aktualnie w ramach profilaktyki zdrowia prowadzimy kampanię z cyklu “Być mężczyzną to brzmi dumnie” dotyczącą nowotworu stercza.

Zapraszam Państwa na stronę internetową Stowarzyszenia pod adresem www.pacjent-polski.pl, gdzie znajdują się aktualne informacje oraz opublikowany pierwszy numer Biuletynu Stowarzyszenia Pacjent Polski „Nasze Sprawy”.

Ponadto dla Państwa Zarząd Stowarzyszenia pełni dyżury w Natolińskim Ośrodku Kultury przy ul. Na Uboczu 3, 02 -791 Warszawa w każdą środę miesiąca w godzinach od 9.00 do 11.00 / kontakt pod numerem telefonu 22 409 29 31 w pozostałe dni tygodnia telefon numer 602 767 735.

Wierzę w to, że podjęta inicjatywa oraz wspólne działania wyzwolą wiarę w drugiego człowieka, że nie jesteśmy sami w codziennym zmaganiu się z cierpieniem.

Oczekuję na Państwa – serdecznie zapraszam do współpracy.

Elżbieta Betlej
Prezes Stowarzyszenia
Pacjent Polski

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