



bezpłatnie

ŻYCIE SENIORA

NA WYŻYNACH

Nr 2 (32) luty 2017

Od redakcji

Ktoś musi ode mnie przejąć funkcję redaktora naczelnego. Moja natura wyklucza mnie z grona osób zajmujących się kierowaniem, dyrektorowaniem, dowodzeniem i, na pewno, naczelnym redagowaniem. To jest funkcja dla osoby lepiej ode mnie zorganizowanej, potrafiącej wydawać wszelkie dyspozycje, mającej twardą linię programową gazety, no i w ogóle, mającej większe pojęcie o redagowaniu niż mam ja, chociaż uważam, że sporo w tej kwestii wiem. Ja jednak mam naturę wolnego strzelca i czułbym się dużo lepiej, gdybym zajmował się li tylko, dostarczaniem do redakcji gotowych artykułów i fotografii. Czy jest ktoś wśród seniorów, kto chciałby mnie zastąpić i poświęcić swój czas na bardzo ciekawe zajęcie, które poza satysfakcją nie przynosi żadnych gratyfikacji finansowych, jedynie jest znakomitym ćwiczeniem umysłu, poprawia pamięć i popularyzuje język polski w formie poprawnościowej? Czekam cierpliwie na taką osobę, zapewniam wszelką pomoc na starcie i zorganizuję redakcję według lepszych standardów. Proszę nie myśleć, że jest to jakiś rozpaczliwy apel i stawianie sprawy na ostrzu noża, ja tylko chciałbym, aby ktoś mnie zastąpił, jeśli nie, to jeszcze trochę pociągnę, a może stanę się lepszym redaktorem naczelnym, kto wie, co będzie jutro. /jo/

Opowieści Lasu Kabackiego Uzdrowisko, psia krew!

Zazwyczaj tak jest, że spacer po Lesie Kabackim bywa dla mnie okazją do wypuszczenia na wolność kłębiących się w głowie myśli i refleksji, którymi nie było okazji zająć się wcześniej.

Trzeba tylko mieć na uwadze, że jakiś pędzący niczym strzała rowerzysta, w środku zimy na oblodzonej dróżce, może nas poturbować, bo o wyhamowaniu mowy nie ma. Żeby chociaż dzwonkiem ostrzegął, ale nie posiada, zupełnie jak i rozumu, jedyne co posiada to wypasiony rower i przepiękny strój kolarza zimowego, od góry jaskrawy (żeby go w zaspie łatwo zauważyć, jak się wyłoży) od dołu ciemny, no cholera szykowny gość w tym tęczowym kasku, tylko rozsądku jak na lekarstwo ma pod nim... No dobra, bezpieczniej będzie iść bokiem, najlepiej między drzewami, bo zagrożenie czai się zewsząd, nie tylko ten jeden czyhał na moje zdrowie. Co im odbiło, żeby po takich lodowych bruzdach jeździć?

ciąg dalszy na str. 3



Felieton trochę noworoczny

Ten tekst powinien być opublikowany w poprzednim numerze Życia Seniora, ale nie był, ponieważ zapomniałem go oddać do składu, za co, autorkę i czytelników mocno przepraszam. (Red. naczelny)

No i mamy nowy rok. Anno Domini 2017 to brzmi dumnie i pięknie. I kto by pomyślał, że dane nam będzie żyć w siedemnastym roku trzeciego tysiąclecia. A potem przyjdą następne, jeszcze bardziej zdumiewające, bo z wyższymi numerami i zbliżające się do wieku XXII.

Jeżeli wkroczę w następne stulecie, to z całą pewnością nie w tym wcieleniu, ale na przykład wnuczka mojej przyjaciółki, która się urodziła 25 grudnia, czyli w ostatnie Święta, z bardzo dużym prawdopodobieństwem spokojnie i radośnie wychyli lampkę szampana w sylwestra 2100 roku. Hej, Dario, twoja polska przyszywana babcia wróży ci całkiem niezłą i ciekawą przyszłość. No, bo wyobraźmy sobie, jakie postępy poczyni taka np. medycyna, a konkretnie chirurgia plastyczna... aż strach pomyśleć, co się da zrobić z człowiekiem! Swoją drogą ciekawe, jaki wtedy będzie obowiązywał kanon piękna?... Mam parę pomysłów, ale trochę się krępuję... jeszcze byście pomyśleli, że szampan, którego ja w tym roku wychyliłam z głowy mi nie wywietrza! Albo „zwy-

kła” chirurgia, co będzie można wymienić, a może przerobić? Tylko co i na co przerobić?... dobre pytanie. Wyobrażacie sobie takiego człowieka przyszłości; wiecznie młodego, z gładką jak, za przeproszeniem pupcia niemowlęcia, cerą, z pięknymi, idealnie białymi 32 implantami zębowymi, którymi będzie z wdziękiem gryzł syntetyczne rzodkiewki? A te idealne tytanowe (a może wymyślą coś lepszego) stawy lekko skrzypiące tylko tuż przed okresowym przeglądem w gabinecie naprawczym, gdzie je przesmarują, dokręcą, wyregulują czy co tam jeszcze, żeby służyły długo, nawet jeszcze po gwarancji? Z tymi stawami, to nie jest głupi pomysł! Człowiek ma tych połączeń stawowych trochę i potencjalnie każdy, nawet najmniejszy międzypaliczkowy staw może boleć. Najgorsze są te duże – takie kolana na ten przykład. Biodro też potrafi dać popalić, a jakże. I z tymi stawami tak się jakoś robi, że w nich się jakieś kryształki zagnieżdżają – skrzypią, chrupią i doskwierają, albo maź stawowa wysycha, czy w jakiś inny tajemniczy sposób znika. A jak jej, mazi rzeźzonej nie ma, albo jest za mało, no, to człowieku, nie podskoczysz, oj nie! No, to jak sobie pomyślę o takim przeglądzie technicznym i o przesmarowaniu, to zazdrościć przyszłemu pokoleniom.

Wyobraźcie sobie życie bez bolącego kolana. Prawda, że piękne? Wszystkie bale, potańcówki, balety i inne takie nasze!!! Nie, oczywiście, że nie unikam żadnych okazji towarzyskich połączonych z płasami! Skądże, wręcz przeciwnie! Rzucam się na nie z entuzjazmem. Mówię tylko, że było by jeszcze milej, gdyby nie trzeba było myśleć o ortopedii. Skoro już jesteśmy w temacie rozrywki, to opowiem o tegorocznej zabawie sylwestrowej. Z wiekiem coraz mniej sobie cenię niespodzianki, więc rutyna działa na mnie uspokajająco.

Już opowiadam, o co mi chodzi z tą rutyną. Otóż, rutynowo bal się odbył w NOK-u, rutynowo na zasadach pełnej dowolności w dziedzinie konsumpcji, rutynowo zaczął się o 21.00 i rutynowo skończył się ok. 4.00. Reszta już rutynowa nie była. Sala była naprawdę pięknie i z gustem przystrojona – brak rutyny w tym przypadku dotyczył innej niż zeszłoroczna dekoracji! Zresztą jak mogło być inaczej zważywszy na autora dekoracji!... Muzyka w tym roku była inna i powiem szczerze, że bardzo mi się ta odmiana spodobała. Pan Janusz elegancki i jeszcze przystojniejszy niż zwykle. Sala pełna balowiczów w wieku różnym, niekoniecznie senioralnym. Na parkiecie tłoczno i kolorowo! Stoły się ugięły od specjalów, co było efektem wyżej wspomnianej dowolności konsumpcyjnej. Na zaproszeniach było wyraźnie napisane, co organizatorzy zapewniają oraz „Pieczywo, szyneczki, sałatki, wypieki, wódeczkę etc. przynosimy własne”. I wszyscy przynieśli! I to niemało! Niektórzy nawet dania gorące. Ktoś się tak w tańcu zapamiętał, że zapomniał o garnku z bigosem zostawionym na kuchence. Jak się bigosik nawet leciutko podfajczy, to atmosfera zaraz się robi taka... nazwijmy to, biwakowa, ogniskowa... i dobrze jest! Bigos trzeba jeść gorący! A poza wszystkim, to ja osobiście jestem przekonana, że jaki sylwester taki cały rok. Im większa obfitość w ten wieczór, tym większa obfitość przez cały rok,
ciąg dalszy na str. 4



i to wszelka obfitość rzeczy dobrych, smacznych, przyjaznych, serdecznych, wesółych. Dobrze, że stoły się aż ugiwały od smakołyków, które przygotowano z radością, z sercem i szczerze się nimi częstowano. Dzielenie się tym, co się ma najlepszego jest bardzo istotnym i ważnym elementem wszelkiego świętowania i uctowania. Tworzy się wtedy atmosfera wspólnoty, a więc przyjaźni i bezpieczeństwa. Zwróciliście uwagę na to, jak zmienia się wyraz twarzy obcej osoby posadzonej przy jednym dużym wspólnym stole obok jakiejś grupy i poczęstowanej czymkolwiek? Najpierw jest lekko zażenowane niedowierzanie, a potem uśmiech i błysk radości, radości, nie z kawałka ciasta czy kanapki, ale z przyjęcia do wspólnoty. I w sumie obojętne jest czy ciasto jest pyszne, czy gniotowate – obcy przestaje być obcym, prawda? Piękne to! No, a o północy – to się dopiero działo! Wszyscy rozgrzani tańcem i tym, co na stołach, powstali jak jeden mąż, odliczyli od 10 do 1, strzeliły korki od szampana i zaczęło się ściskanie, całowanie, obejmowanie, przytulanie i składanie życzeń szczęścia i wszelkiego dobra w nowym roku. Wszystkie życzenia były szczerze i płynące z serc, jestem o tym absolutnie przekonana. Pewnie to też jest jeszcze jeden powód, dla którego tak lubię te nasze sylwestry w NOK-u. Prawie wszyscy się znamy, jak nie osobiście, to chociaż z widzenia i to jest bardzo miłe. Wszyscy, którzy przychodzą są akceptowani i mile widziani przez innych, to tworzy taką dobrą atmosferę bez sztuczności, jakiegokolwiek przymusu czy skrępowania. Jest dobrze, jest bardzo dobrze.

Na szczęście sylwestrowa noc nie była mroźna, więc droga powrotna do domu nie była bolesnym przeżyciem. Jak ja nie lubię mrozu!!!

A jak już się trochę pospało, to noworoczne śniadanko i to, na co ja czekam cały rok – koncert noworoczny z Wiednia!!! W tym roku stało się coś niezwykle – batutę trzymał bardzo młody, bo zaledwie trzydziestopięcioletni dyrygent. Przeuroczy, sympatyczny i przystojny Wenezuelczyk maestro Gustavo Dudamel. Zapamiętajcie to

Opowieści Lasu Kabackiego Uzdrowisko, psia krew!

ciąg dalszy ze str. 1

Nareszcie spokój, ptaki zaczynają już wyraźnie dokazywać, przepiękny śpiew w konarach drzew w środku zimy. Fantastycznie. Głowa już nie jest w stanie pohamować gejzeru myśli, które tryskają na świat niczym fontanna. Trzeba je po chwili okiełznać i przetrawić, jest ich dużo, za dużo. Najpierw te osobiste, o których tu nie wspomnę, bo to nie jest pamiętnik, a później te ogólne, którymi można się podzielić i poddać dowolnej refleksji. Na przykład byłem ostatnio w uzdrowisku, u wód, jak się kiedyś mawiało, i stamtąd mam sporo refleksji, którymi się podzielę z czytelnikami. Na początek stawiam pytanie, analogiczne do pytania z komedii filmowej „Poszukiwany, poszukiwana” - ile jest cukru w cukrze?, ja pytam: ile jest uzdrowiska w uzdrowisku w dzisiejszych czasach? Odpowiedź nasunie się sama za chwilę. Uzdrowisko pobiera opłatę klimatyczną za każdy dzień pobytu kuracjusza, moje w wysokości 3,70 zł za dobę. Nie byłoby nic w tym zdroźnego, gdyby nie potężny smog, który przez cały czas pobytu dawał się we znaki, zwłaszcza przez pierwsze cztery dni. Kłęby czarnego i zielonego (sic!) dymu ścieliły kołderkę nad niżej położoną częścią zdrojową, śnieg nie był biały a kwaśne i żrące powietrze drażniło oczy i gardło. Wiercie mi, że komfortu uzdro-

wiskowego powietrza nie doświadczyłem, natomiast podrażnień owszem. Można by uznać ten stan za polską, w tym czasie, powszechną przypadłość klimatyczną i powiedzieć, że miało się pecha i przejść nad tym do porządku dziennego, ale uzdrowisko zaskoczyło mnie także innymi, odbiegającymi od definicji uzdrowiska czy sanatorium, nazwijmy to nieścisłościami. Sanatoria w uzdrowiskach zmieniają swój status ze szpitalnego na komercyjne usługi spa. Kuracjusz z NFZ jest gościem gorszej kategorii od tego, co mówią na niego pełnopłatny. Właściwie to nie ma w tym niczego zdroźnego. Jeden i drugi przynosi zysk, tyle tylko, że pełnopłatny (lub ten z NFZ, ale za słoną dopłatą) przynosi zysk większy, zysk natchmiastowy, konkretny, na którym można zbudować realny budżet roczny. Dlatego jest powszechna dążność, aby pełnopłatnych było jak najwięcej, wręcz do ostatniego wolnego miejsca. Początek stycznia, a w sanatoriach full, na stołówce i na zabiegach full, a że panowała grypa, to i do lekarzy kolejka, w sklepach i w kawiarenkach też klientów nie brakuje. Obroty jak w sezonie letnim. Niby wszystko zgodne ze sztuką gospodarowania, jednak rodzą się wątpliwości i pytanie o zawartość uzdrowiska w uzdrowisku ciśnię się na język. Gdzie podział się spokój,

ciąg dalszy na str. 6



Felieton trochę noworoczny

ciąg dalszy ze str. 2
nazwisko – to z pewnością będzie ktoś na miarę Mehty czy Karajana. Dobrze jest zaczynać nowy rok z piękną muzyką w mistrzowskim wykonaniu. Muzyka nie tylko łagodzi obyczaje, ale daje nadzieję na lepsze. No i jeszcze te pałacowe wnętrza i ogrody, i strausowskie walce w wykonaniu tancerzy Opery Wiedeńskiej! Naprawdę dobry początek roku.

Czy Wy też popełniacie ten błąd, że składacie deklaracje i podejmujecie noworoczne zobowiązania? Ja tak robiłam, ale w tym roku dałam sobie spokój i oszczędziłam mnóstwa frustracji. Przecież wiadomo, że wszelkie postanowienia poprawy w stylu – będę codziennie ćwiczyć, zdrowo się odżywiać, rzucę palenie, bla, bla, bla, to zwracanie głowy. Jedyne postanowienie, którego, mam nadzieję, dotrzymam, to starać się przeżyć każdy dany mi dzień w miarę możliwości jak najlepiej i najpełniej. Nie oznacza to bynajmniej hiperaktywności. Czyż kontemplowanie chmur płynących po niebie nie jest ważne? Ja uważam, że niejednokrotnie ważniejsze od tak zwanych „obowiązków”. Odkurzyć można w dowolnym

momencie, a taka konfiguracja i takie barwy chmur już nigdy się nie powtórzą.

W kalendarzu chrześcijańskim ten rok jest 2017, w żydowskim 5777, w muzułmańskim 1420, w babilońskim 2766, w perskim 1395 i tak dalej i tak dalej... Jakoś trzeba ten czas ogarnąć i życie sobie uporządkować, no nie?

Niech ten rok, bez względu na przypisywany mu numer, dla nas wszystkich będzie łaskawy, niech przyniesie spokój i pokój, dobrobyt, trochę radości, trochę zadumy, bardzo dużo życzliwości, tolerancji i chęci zrozumienia, bo bez tego „nie ujedziemy”...

Życzę nam wszystkim dobrego roku
Krysia



Zabawa z igłą i nie tylko



Zima to dobry czas na zabawę z igłą. Ostatnio połknęłam bakcyła robienia frywolitek.

W grudniu szukałam prezentów dla swoich bliskich i wpadła mi w oko śliczna bransoletka, ale jak usłyszałam cenę to troszkę wymiękłam. Pomyślałam, że nie jestem gapa i sama sobie poradzę, taka ze mnie Zosia Samosia. Zawsze sprawia mi frajdę, jak jestem w stanie coś wykonać własnoręcznie. Wracając do frywolitek zaczekam szukać w internecie czegoś podobnego do tej bransoletki i znalazłam najpierw na Facebooku - a nawet nie wiedziałam jak to cudo się nazywa - a potem na YouTube filmik jak to zrobić. W dobie internetu można nie wychodząc

z domu zorganizować sobie kurs dokształcający. W zeszłym roku podobał mi się szal zrobiony ścięciem Salomona i też dzięki YouTube zrobiłam takowy.

Frywolitki z filmiku wykonywane były na czółenku. W pasmanterii niestety nie było nic takiego, więc zamówiłam przez internet. Dostałam przesyłkę i zgodnie z filmikiem próbowałam coś zrozumieć. Niestety, jak kot który widzi pustynię i myśli: nie ogarniam tej kuwety, tak i ja nie byłam w stanie ogarnąć tego czółenka i wtedy znalaz-



łam kolejne filmy instruktażowe., jak zrobić frywolitkę zaplatając kordonek na igle. Na szczęście było przejrzyste wytłumaczenie, co i jak zrobić. Trzeba poćwiczyć, więc z biegiem czasu coraz lepiej to wychodzi. Można też znaleźć gotowe wzory, co znacznie ułatwia pracę, tak że polecam na długie jeszcze zimowe wieczory. Drugą rozrywką, jaka wpadła mi w ręce, było pismo o miłej nazwie „Iglą Malowane”. Jest to dwumiesięcznik poświęcony haftowi krzyżykowemu. W 1. numerze znajdują się wzory do przeniesienia na kanwę, można tam znaleźć 5 wzorów o różnej tematyce oraz propozycje zestawów do haftu. Koszt 9,70zł.

Pozdrawiam i miłej zabawy. Mirka

Czym jest tęsknota męskiej duszy w odniesieniu do rzeczywistości

Poniższy tekst jest polemiką, odpowiedzią na pytanie z tekstu „Krótki tekst o tęsknocie męskiej duszy”, autorstwa Marka K zamieszczonego w „Życiu Seniora” nr 1/31 styczeń 2017, do przeczytania na www.nok.art.pl/zycieseniora (Red.)

Nie czytałam książki Johna Eldredge pt. „Dzikie serce”, która wprawiła naszego kolegę we frustrację i tęsknotę męskiej duszy. Gdy przeczytam, być może zrozumie jego punkt widzenia, ale wiem z życiowego doświadczenia, czego oczekują kobiety od swoich partnerów, mężczyzn.

Nasz Kolega pisze, że wg autora, zadaniem mężczyzny jest uwolnić księżniczkę, spłodzić syna i zasadzić drzewo (dąb). Jeśli to tylko tyle to można powiedzieć, że niezbyt wygórowane oczekiwania. Drogi Kolego, wszystkie kobiety są księżniczkami. Jedne, bardziej subtelne i delikatne, inne zaradne a czasem fakt, zdarzają się wręcz wyrachowane. Na szczęście obecnie nie trzeba żadnej z nich uwalniać z wysokich wież, olbrzymich zamków (to byłoby dopiero wyzwanie). Wystarczy jedynie pomóc w trudnościach dnia codziennego, zakupach, sprzątaniu. Może w zwykły dzień powiedzieć ciepłe słowo lub wyprzedzić skrywane marzenie.



Nie musi to być nic nadzwyczajnego, wystarczy spacer, ciepłe słowo, czy serdeczny szczerzy uśmiech. To przecież nie wymaga dużego wysiłku i nic nie kosztuje. Co do płodzenia synów, to chciałam zapytać, czym oni są lepsi od troskliwych córek, które po jakimś czasie stają się żonami i matkami oraz opiekunkami rodziców u schyłku ich życia? To właśnie ojcowie powinni ubolewać nad ich losem, kiedy to w dorosłym życiu dostaną męża egocentryka, lenia lub tyrana. Wydaje mi się, że to właśnie my kobiety, powinnyśmy ubolewać nad swoją dolą. Od nas oczekuje się, abyśmy były miłe, czułe, posłuszne, pracowite i uległe mężczyźnie. To my rodzimy w bólach dzieci, wychowujemy je i często nie słyszymy dobrego słowa od naszych partnerów, którzy właśnie te dzieci spłodzili. Często jesteśmy obrzucane obelgami przez sfrustrowanych „herosów”, którzy przyniosą nędzne grosze i wysiadają na kanapie oglądając telewizję lub chowają się za gazetą. To my jesteśmy darmowymi kucharkami, praczkami i sprzątaczkami.

Są również tacy panowie, którym się wydaje, że bez nich świat przestałby istnieć. Panowie przyznajcie, że ta wasza postawa „przywódcy w stadzie” jest podyktowana strachem. Boicie się siły drzemiącej w kobiecie, która potrafi być jednocześnie dobrym pracownikiem, kochającą matką, żoną i kochanką. To pokazały już czasy Średniowiecza, w których jedni śpiewali pieśni na ich cześć, a inni palili na stosach mądre kobiety, oskarżając je o czary. Nie pozwolono im się uczyć, gdyż potrafiły tę wiedzę lepiej wykorzystać. W 1529 roku Agrypa opublikował traktat „O szlachetności i wyższości płci żeńskiej”, w którym mówił o równości płci. Pisał on: „Każdy kto nie jest ślepy, zauważy, że Bóg zgromadził całe piękno świata w



kobiecie, aby olśniewała wszystkich, była uwielbiana i czczona pod różnymi imionami.” Jednak jego traktat potraktowano jako satyrę.

Na szczęście te czasy dawno minęły, choć wielu mężczyzn chciałoby, aby kobiety wielbiły ich za nic. Jeśli ta, widzi w swoim mężczyźnie partnera a nie „pana”, to nigdy nie okaże mu lekceważenia. Drogi Kolego powołujesz się na Biblię i głoszone przez nią cnoty – męstwo, wierność i wstrzemięźliwość. Warto w tym miejscu przypomnieć, że jest ona przecież napisana dla obojga płci i te cechy, choć w przeszłości miały dotyczyć tylko mężczyzn, w dzisiejszym świecie świetnie pasują także do kobiet. Często jesteśmy świadkami, że to kobieta jak lwica broni własnej rodziny a mężczyzna unika odpowiedzi

ciąg dalszy na str. 7



Uzdrowisko, psia krew!

ciąg dalszy ze str. 3

cisza uzdrowskowa, powietrze, realna rehabilitacja etc? Mnie najbardziej w czasie pobytu zależało na kompleksowej rehabilitacji organizmu, takiej ruchowej i relaksacyjnej. Muszę z przykrością stwierdzić, że pęd sanatoriów do zarobkowania znacząco obniżył poziom usług zabiegowych. Głównie przez nadmiar kuracjuszy w zakładach przyrodoleczniczych, w których oprócz własnych pacjentów danego sanatorium, pojawiają się osoby z zewnątrz, wszak rozwija się cały czas sieć pensjonatów bez własnej bazy zabiegowej, a oferta samych noclegów nie jest w uzdrowisku zbyt atrakcyjna, tak więc, nadkomplet na zabiegach powoduje, że rehabilitanci i fizjoterapeuci nie są w stanie zapanować nad prawidłowym postępowaniem z kuracjuszami. Myślą tylko o tym, żeby numer karty kuracjusza wpisać do swojego kajetu wykonanych zabiegów, postawić na karcie pacjenta swój stempelek identyfikacyjny, dla nich to bardzo ważne, bo te numerki – stempelki są podstawą do rozliczenia na wszystkich możliwych polach: od NFZ do własnej pensji. Mało pozostaje rzeczywistego czasu na zajęcie się schorzeniami, na korygowanie błędów przy wykonywaniu ćwiczeń na sali, w basenie czy na fizjoterapii. Tak więc, ćwiczy się mechanicznie, na ba-

senie taki tłok, że ramion rozwinąć nie można do ćwiczeń, a w ogóle, to wśród kuracjuszy jest jakiś pęd do nieprzestrzegania ustalonych (wyznaczonych) godzin zabiegów, dlatego od rana jest tłok zwłaszcza tam gdzie prądy i lase-



ry, żeby odfajkować ten zabieg przed południem i cieszyć się beztrudnym popołudniem. Człowiek przychodzi na swoją godzinę, a tu mu jakaś paniusia (najczęściej) mówi, że on tu nie stał, ona była pierwsza, a te wpisane w kartę godziny są dla frajerów. Chamstwo szerzy się już na całej połaci, w uzdrowisku także. W ogólnym pędzie do

zarobkowania na kuracjuszach, obniżeniu uległa też sfera żywieniowa, tak w jakości serwowanych posiłków, jak i w jakości obsługi. Na stołówce tłok, zagęszcza się powierzchnia stolikowa, dostawia się stoliki, bo gości w bród, kubatura tego nie wytrzymuje, tworzy się jazgot a kelnerki obsługujące rewiry nie mają się jak przecisnąć do stolików. Tak wygląda, moim zdaniem, rzeczy-

wistość dzisiejszych kurortów uzdrowskowych, z których nadal, mimo wszystko, będę korzystał, chociażby dla osobliwych kąpiei siarczkowych czy solankowych, bo tego w Warszawie nie uświadczę, a korzyści z kąpiei nie do opisanie. Wpadłem jeszcze na pomysł, gdy pojedę tam następnym razem, żeby poprosić lekarza tamtejszego o zabiegi relaksacyjne zamiast tej całej fizjoterapii, tej w Warszawie nie brakuje, mianowicie o masaże egzotyczne, które już pojawiły się w sanatoriach, a na które nie ma jeszcze wielu chętnych, a o ich walorach leczniczo – relaksacyjnych dowiedziałem się na tyle dużo, że uznaję je za równoznaczną rehabilitację z innymi oferowanymi tam zabiegami.

O tych masażach napiszę w następnym numerze, bo najpierw muszę iść do Lasu Kabackiego, żeby sobie to i owo przemyśleć, i co nieco z zimowej energii lasu podebrać. Czy odpowiedź na wcześniej postawione pytanie nasunęła się sama? /jo/

NOK PKPS

W ramach integracji międzypokoleniowej pomiędzy PKPS Dzielnicy Warszawa Ursynów i uczniami Szkoły Podstawowej przy ul. Lokajskiego z okazji Dnia Babci i Dziadka uczniowie wystawili inscenizację bajki Szewczyk Dratewka w wykonaniu uczniów kl. III. Dzieci kl. IV przedstawiły zasady bezpiecznego poruszania się po zmierzchu i rozdały opaski i znaczki odbłaskowe. Na koniec rozdały własnoręcznie wykonane laurki. Serdecznie



dziękujemy – emerycy z Natolińskiego Ośrodka Kultury. ZK

Czym jest tęsknota męskiej duszy w odniesieniu do rzeczywistości

ciąg dalszy ze str. 5
działności. Obecne statystyki mówią, że kobiety zajmujące równorzędne stanowiska są lepiej wykształcone, są też lepszymi i bardziej starannymi pracownikami, mają więcej empatii, a mimo to są gorzej wynagradzane od mężczyzn. Czy to nie jest dowodem, że nadal staracie się umniejszyć naszym walorom?

Drodzy panowie, przypomnijcie sobie pradawne czasy, w których „Pierwiastek żeński” był jeśli nie dominującym, to równorzędnym z „Pierwiastkiem męskim”, czego przykładem są Izyda i Ozyrys.

Diabli mnie biorą jak widzę w telewizji reklamy środków na potencję dla mężczyzn, a jakoś nikt nie reklamuje środków na antykoncepcję dla kobiet, by ich wybór do macierzyństwa był świadomy a doznawanie satysfakcji ze współżycia cementowało więzi małżeńskie a nie dzieliło. A może to prawo jest zarezerwowane tylko dla mężczyzn? Wiem, że ten etap życia mamy już za sobą, że jesteśmy szczęśliwymi matkami, babkami i prababkami. Nie mogę jednak milczeć, kiedy mężczyźni użalają się, jacy to są niedocenieni. Co do posadzenia drzewa, to znów nie jest taki znów wyczyn. Zazwyczaj do tego czynu namawiają Was właśnie kobiety, dla których takie symbole są ważne. Bycie mężczyzną to nie tylko noszenie spodni i pieniądze na utrzymanie rodziny. Bycie mężczyzną to partnerstwo w związku, wspólne podejmowanie decyzji i ponoszenie trudów wspólnego życia.

Panowie, pora zmienić myślenie. Przyznać kobietom, że ich życiowa rola jest trudniejsza i bardziej skomplikowana. Jeśli chcecie, abyśmy były dla Was wymarzonymi księżniczkami, odłóżcie na bok własne ego i zacznijcie wreszcie traktować nas po partnersku, pamiętając, że wzajemny szacunek, okazywanie uczuć i empatia dla osoby z którą budujemy związek (nawet w naszym wieku), są kluczowe dla jego powodzenia.

Zdaję sobie sprawę, że kobiety też nie są bez winy. Drogie panie, wiedźcie, że powyższe trzy cechy, dotyczą również Was.

WSZYSCY, bez względu na płeć, chcemy być szanowani, kochani, rozpieszczani. Pamiętajmy o tym, myśląc o naszych mężczyznach. Zamiast kłótni i nieporozumień, zalecam szczerą



rozmowę o wzajemnych oczekiwaniach. Przy odrobinie dobrych chęci z obu stron, - jest wielka szansa na powodzenie.

Pamiętajmy też ważne przesłanie „KOCHAJCIE A BĘDZIECIE KOCHANI”.
Pozdrawiam W.K.

O jedwabiu, jedwabnikach i... Seniorach-Motyłach

W połowie stycznia byłam na wernisazu malarstwa na jedwabiu. Wystawa zorganizowana była przez Fundację Alternatywy, jako zwieńczenie warsztatów malowania na jedwabiu przez nią prowadzonych.

Autorami prac są głównie amatorzy, osoby 50+. Pośród nich nasza koleżanka z grupy malarskiej NOK – Krystyna Pokulniewicz, która malarstwem na jedwabiu od kilku lat się para! Warsztaty były finansowane przez Urząd Dzielnicy Ursynów. I tu Wielki Ukłon w stronę Urzędu, że o nasze, pięćdziesiąt plus, interesy dba. Jedwab, jak wiemy, jest drogi i mało kto z nas może sobie pozwolić na malowanie na nim. A tu, dzięki Urzędowi oraz Fundacji Alternatywy, która na pomysł organizacji takich warsztatów wpadła - możemy rozwijać i tę swoją pasję.

Wszystkie zaprezentowane na wystawie prace były interesujące, robiły też wrażenie, jeśli chodzi o poziom artystyczny. Były bardzo różnorodne pod względem wyboru technik i tematyki: zwiewne szale malowane techniką mokrym na mokro, obrazy realistyczne i abstrakcje, itp.. Niektóre autorki wystawy ubrane były nawet w stroje uszyte z malowanych przez siebie jedwabi.

Pogrzebałam trochę w Internecie w tematyce jedwabiu... Odkryty został w starożytnych Chinach. W jaki sposób - dokładnie nie wiemy. Legenda głosi, że cesarz Huang Di polecił swej żonie, by sprawdziła, co za szkodniki niszczą drzewa morwowe w ich ogrodzie. Cesarzowa spostrzegła, że to białe larwy, które przędą błyszczące kokony. Przypadkiem jeden z kokonów wpadł cesarzowej do wrzątku i okazało się, że można wyciągnąć z niego delikatną nić...

Przez około 2000 lat Chińczycy strzegli tajemnicy produkcji jedwabiu.

ciąg dalszy na str. 9



Spod pokrywki

Niezły pasztet!

Tak się kiedyś mówiło na trudną, przykrą i kłopotliwą sytuację. Ciekawe dlaczego... Teraz słowem „pasztet” określa się kogoś o urodzie, nazwijmy to skomplikowanej i trudno dostrzegalnej. Jakoś tak się utarło, że zawsze jest to określenie pejoratywne. Ciekawe dlaczego...

Przecież pasztet to potrawa o długości i dobrej tradycji, a poza tym bardzo smaczna. To znaczy powinna taka być! Może winne są pasztety w puszczech, z ładnymi etykietkami, na których drukiem takim, że go bez mikroskopu elektronowego nie rozczytasz, napisany jest skład... Może stad się wzięło powiedzenie „Pasztet zajęczy – jak się zje, to się zajęczy”?

Pasztety obecnie robione bardzo się różnią od tych, które jadano kiedyś. Teraz pasztet to zmielone różne gatunki mięsa, przyprawione i upieczone bądź ugotowane w kąpeli wodnej w specjalnych formach – o takich mówi się z francuska terrine. Pewnie, że z francuska, bo to z tego właśnie kraju wywodzi się tradycja gastronomiczna na najwyższym poziomie tzw. haute

cuisine. Ongiś pasztety to były kawałki mięs różnego rodzaju zapiekane w cieście. Taki pasztet to bywało dzieło sztuki, tak pięknie i kunsztownie był wykonany i ozdobiony. Ponoć też jego smak dorównywał urodzie, aczkolwiek nie zawsze...

Ale wracajmy do współczesności i naszych kuchni. W tym roku, po paru wizytach kontrolnych w różnych sklepach w działach wędliniarskich, postanowiłam się poświęcić dla dobra moich najdroższych i postanowiłam upiec prawdziwy domowy pasztet. Taki pasztet można jeść z zamkniętymi oczami, z dziecięcą ufnością, że nie zakończy się żywota w mękach, a wręcz przeciwnie – zdrowo posilony stołownik z radością spojrzy w świetlaną przyszłość! Mój pasztet jest tradycyjny z wieprzowiny, wołowiny, indyka, boczku i wątróbki. Do tego włoszczyzna, bułka, jaja i przyprawy z obowiązkową gałką muszkatołową. Wyszło mi tego 6 foremek keksowych. Czyli akurat tyle, ile było potrzeba.

Do tej pory podawałam przepisy, które były „moje”, według, których gotuję, wypróbowane przez lata. Dzisiaj UWAGA! UWAGA! Nowość - prze-



pis, który właśnie dostałam od mojej znajomej. Rekomenduję w ciemno, bo wiem, jak gotuje – zakochać się można w Jej daniach, słowo daję! A więc ladies and gentleman – pasztet z indyka i bakłażanów!!!

Składniki:

Udziec indyczy bez kości i bez skóry (ok. 1,2 - 1,4 kg)
2 średnie bakłażany
Kilka grzybków suszonych
2 jajka
2 łyżki śmietany 30%

Marynata do indyka:

Rozgnieciony spory ząbek czosnku + sól + pieprz + łyżka sosu sojowego + olej - wymieszać na papkę i natrzeć mięso i zostawić na dobę w lodówce, niech się marynuje. Upiec w piekarniku.

Bakłażany umyć, nie obierać, pokroić w plastry, posolić, odczekać trochę i opłukać gorzki sok, który puszcza. Osuszyć, ułożyć na blasze, skropić olejem i upiec.

Mięso i bakłażany zemleć 2x.

Ugotowane grzybki drobniutko pokroić i wymieszać z masą z mięsa i bakłażanów, dodać 2 jajka i 2 łyżki śmietany. Dodać trochę bułki tartej, żeby masa nie była zbyt rzadka. Foremkę keksową wyłożyć papierem do pieczenia, przełożyć masę i wyrównać. Przykryć folią aluminiową i piec w temp. 180 st. ok. 50 minut, zdjęć folię i piec jeszcze ok. 10 minut do zrumienienia.

Mnie się to podoba. Jak sama zrobię, to się podzielę wrażeniami. Niech żyją pasztety! A może ktoś z Was ma jakiś ciekawy przepis? Przyślijcie, proszę!!!

Karnawał mamy, bawić się będziemy, a w przerwach podjadać jakieś pyszności, prawda?

No, to smacznego i radosnego!!

K.P.-S.



O jedwabiu, jedwabnikach i... Seniorach-Motylach

ciąg dalszy ze str. 7

Za jej zdradę groziła śmierć. Jednak dwóm bizantyjskim mnichom – jak głosi legenda – udało się przemycić do Konstantynopola jajeczka jedwabników: schowali je w kijach bambusowych, którymi się podpierali. Jak było naprawdę – nie wiemy. W każdym razie Cesarstwo Bizantyjskie stało się kolejnym po Chinach Państwem produkującym jedwab. I tam też malowanie na jedwabiu zaczęło rozwijać się w

snych seniorów uaktywniać nie trzeba. Oni sami – w swej większości – uaktywniają się, przeżywając coś w rodzaju drugiej młodości. Kiedy rozliczne obowiązki związane z pracą zawodową i domową odpadły – seniorzy poświęcają się swoim pasjom. Albo – odkrywają nowe swoje pasje, jak na przykład wiele osób z naszej grupy



wiek – usłyszałam ostatnio na jodze 50+ - nosić się powinien kolorowo, rozświecić”. Pamiętam jeszcze czasy, gdy mówiło się, że starszemu człowiekowi nie przystoi ubierać się barwnie. Na tę jogę, nawiasem mówiąc, chodzą i osoby po osiemdziesiątce!

Jeszcze niedawno obawiałam się: jak to będzie, gdy wkroczę w wiek seniorski? Zgorzknieję? Narzekać będę z powodu utraconej młodości? Jedyнным moim miejscem rozrywki towarzyskiej będzie... poczekalnia w przychodni, gdzie rozwodzić się będę na temat różnych swoich dolegliwości? Nie! Rozłożę skrzydła i zatańczę z moimi przyjaciółmi, Seniorami Motylami.

No i się w pisaniu rozkręciłam: od wernisazu do jedwabników; od jedwabników do Seniorów Motyli. Gra skojarzeń.

D.M.Pęd.



stuzkę.

Z Chin jedwabnictwo trafiło do Persji, Japonii oraz Indii. Z Bizancjum - na Sycylię, potem do reszty Włoch i Hiszpanii. Wreszcie - do Polski.

Współcześnie maluje się na jedwabiu farbami do tkanin, stosując dwie techniki: mokrym na mokrym oraz przy pomocy konturówki, tzw. gutty. W pierwszej technice nakłada się farby bezpośrednio na zwilżony materiał: kolory łączą się, przenikają wzajemnie. Gutta z kolei służy głównie do tworzenia konturów, rysunku, który wypełniany jest następnie farbami. Gutta jest gęsta jak klej i nie dopuszcza do tego, by farby się przedostawały poza nią. Wcześniej stosowano zamiast gutty wosk.

Wernisaz malarstwa na jedwabiu wzbudził we mnie refleksje na temat aktywności współczesnych seniorów. Dzieci Kwiaty - to już było, dziś są Seniorzy Motyle.

Napotkałam kiedyś w sieci artykuł pod tytułem: „Jak uaktywniać seniorów?” Chodzi o to, że współcze-

malarskiej: Ci, którzy na emeryturze poczuli wenę twórczą - rozpoczęli swą przygodę z malarstwem i nagle odkryli, że mają talent, że malowanie to jest właśnie to, czym aktualnie chcą się zajmować. O naszej, z NOK-u, grupie malarskiej szerzej napiszę w marcu, przy okazji jej wernisazu. Oj, będzie się działo!

I tak, powtórzę: uaktywniać seniorów – moim zdaniem - nie trzeba: sami się, w swej większości, uaktywniamy, korzystając z całego wachlarza zajęć, jakie nam się dziś proponuje.

Kolorowi Seniorzy Motyle nie narzekają, że młodość przeminęła. Czerpią z życia pełnymi garściami – tyle, ile się da. Częściej słyszę od współbraci-seniorów, że są zaganiani niż, że ze swoim czasem nie mają, co zrobić.

A i moda emerycka z szaroburoczarnej zmieniła się w wielobarwną. „Starszy czło-



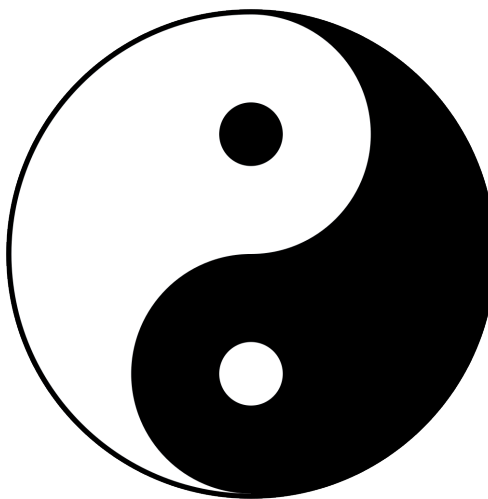
Felieton trochę zrównoważony

Kiedy uczeń jest gotów, mistrz się pojawia.

Całe życie poszukuję. Poszukuję informacji, wiedzy, odpowiedzi na pytania, piękna, sensu... Poszukuję na różne dostępne mi sposoby, konsekwentnie, uparcie, czasem chaotycznie, czasem metodycznie, czasem rozpaczliwie... Staram się jak najwięcej dowiedzieć, jak najwięcej zrozumieć, jak najwięcej pojąć, jak najwięcej przemyśleć. Jakos ogarnąć ten ogromny świat, jego złożoność i prostotę, piękno i ohydę, okrucieństwo i miłosierdzie, ból i ukojenie, rozpacz i radość, wojny i pokoje, mądrość i głupotę, delikatność i brutalność, łagodność i przemoc. Można powiedzieć, że to zadanie albo dla tytana, albo dla naiwnego. Bo ja wiem? Tytanem na pewno nie jestem, a czy jestem naiwna? Pewnie trochę tak. Czy antytezą naiwności jest cynizm? A co jest pośrodku? Myślę, że bardzo wielu ludzi poszukuje tak, jak ja, wcale nie jestem wyjątkiem. Może nawet każdy to robi, tyle, że każdy robi to inaczej, na swój własny sposób, każdy poszukuje odpowiedzi na inne pytania, nie każdy się do takich poszukiwań przyznaje, nie każdy sobie fakt poszukiwania uświadamia... Zadawanie pytań bywa czasem bolesne, a czasem bardzo źle widziane. Normalne, że unikamy bólu, przyjmujemy taką postawę, która to umożliwia – kto chorował na „korzonki” bardzo dobrze rozumie. Jaką pozycję przyjąć, w jakiej trwać gdy dyskomfort nie dotyczy okolicy lędźwiowej i w ogóle nie jest fizyczny? Kiedyś usłyszałam, że najczęstszym marzeniem jest „najeść się, wyspać, wypić i zapalić” i, że to właśnie przeciętnemu mieszkańcowi naszego globu do szczęścia całkowicie wystarczy. Jak tak się zastanowić, to właściwie... mieści się w tym cała piramida potrzeb opracowana przez Abrahama Masłowa - od najprostszyc homeostatycznych, po wloty ducha, których można doświadczyć jak się zapali coś odpowiedniego. A jak ktoś pali tylko to, co le-

galne, albo nie pali w ogóle, to sobie seriale ogląda, zanurza się w wirtualne, cudze życie i obserwuje cudze poszukiwania. Czasem nawet trafi na pasującą mu odpowiedź. Może to jest całkiem niezły sposób. Na pewno zmniejsza ilość bezsennych nocy i zmagani z własnymi myślami.

Czego w istocie poszukujemy? No cóż, chyba tego, czego każdy potrzebuje i czego chce – poczucia bezpieczeństwa, pewności, jasności, stabilności w każdej dziedzinie życia i to właśnie ma nam zapewnić znalezienie odpowiedzi, których poszukujemy. Chcemy żyć w zgodzie z ... życiem. Mnie ta zgoda z życiem, czy z zgoda w ogóle, kojarzy się z równowagą. Trudno, żeby było inaczej, jako zodiakalna Waga mam dążenie do równowagi niejako wpi-



sane w osobowość, charakter, czy co tam jeszcze. Wszystkie moje poszukiwania miały i mają ten właśnie cel. Nie będę wyliczała przeczytanych książek, artykułów, wysłuchanych wykładów, odbytych kursów, warsztatów, bo to nie jest istotne. Wszystko to bardzo cenię, bo każde takie „spotkanie” coś mi dało, każde zostawiło jakiś, nawet najdrobniejszy ślad. Każdy z moich nauczycieli coś mi dał, w jakimś stopniu przygotował mnie do postawienia następnego kroku dlatego jestem im bardzo wdzięczna. Jak się łatwo domyśleć, wszelkie działania, o których mówię miały „intelektualny” charakter. Tak

jakoś jest, że pomimo całej wiedzy o znaczeniu i ważności holistycznego podejścia do człowieka, to mimowolnie lokujemy to pojęcie w obszarze tzw. medycyny naturalnej. Odpowiedzi na pytania egzystencjalne szukamy w umyśle i właściwie tylko tam – taka niedobra tradycja rozdzielania i oddzielania, specjalizacji posuniętej do granic absurdu. Oddzielamy psyche od somy, mimowolnie, wbrew deklarowanej i rzeczywiście posiadanej wiedzy o ścisłym związku między nimi. Co z nami jest nie tak? A może tylko ze mną? Nawyki, przyzwyczajenia, takie zachowania, które mamy wrośnięte w nasze jestestwa, wyuczone, utrwalone przez tradycję, konwenanse, całą umowę społeczną wg zasad której żyjemy, postawa jaką przyjmujemy „żeby mniej bolało”, to one przeszkadzają i utrudniają nam dotarcie do celu. Sądzę, że każdy tak ma, że nie ma ludzi całkowicie wolnych od takich ograniczeń. I tak sobie żyjemy oddzielając to, co dla ducha, od tego, co dla ciała. Ducha, oczywiście faworyzujemy, a ciało, zgodnie z tradycją, traktujemy raczej surowo. No, chyba, że zaczyna szwankować i utrudniać, wtedy zaczynamy się nim gorączkowo zajmować i naprawiać co się da. Czasem nawet, jako jednostki świadome i nowoczesne stosujemy zabiegi o charakterze profilaktycznym. Mówi się wtedy, że dbamy o zdrowie i formę, no, a poza tym w zdrowym ciele, zdrowy duch, więc i dla ducha też tu jakiś mały prezencik się znajduje. Cudnie, prawda? Ja też, jako jednostka świadoma i nowoczesna, dbałam o doczesną powłokę i ćwiczyłam ją na różne sposoby i różnymi metodami na lądzie i w wodzie. Z zajęć lądowych to była gimnastyka mniej więcej uwzględniająca deficyty i potrzeby oraz dostosowana do stopnia dojrzałości oraz joga z prawdziwym Hindusem. Powiem szczerze, że tych parę miesięcy jakie było mi dane uczestniczyć w tych zajęciach dało mi

ciąg dalszy na str. 12

Krótki tekst o szczęściu

Parę dni temu kiedy szedłem chodnikiem na Ursynowie zatrzymała mnie para młodych ludzi. Zapytali mnie z typowym „anielskim” spojrzeniem: „Czy moglibyśmy porozmawiać o pana szczęściu?” (widocznie wyglądałem na zagubionego nieszczęśnika, bo szedłem powoli, trochę zamyśloni). Znajac te zaczepki odparłem bez zastanowienia, być może zbyt spontanicznie. „Ale ja jestem k... szczęśliwy!” Odwrócili się na pięcie i odeszli zanim zdążyłem powiedzieć, przepaszam. Jakaż to szkoda, że to skuteczne powiedzenie nie przyszło mi do głowy wiele lat wcześniej. Uniknąłbym kilku beznadziejnych rozmów z tymi świadkami. Dzięki temu wydarzeniu nasunął mi się temat do tego tekstu.

Każdy pragnie dla siebie szczęścia. Jestem przekonany, że nikt nie zanieguje. Jeśli ktoś czuje inaczej, znaczy że jest coś z nim nie halo. Sęk w tym, że pragnienie szczęścia dla siebie może się różnie objawiać i różne są drogi aby je osiągnąć. Nawet najgorsze czyny i instynkty (złodziejstwo, zaborczość, egoizm, chciwość itp.) mają u podstaw chęć zaspokojenia swoich potrzeb, czyli osiągnięcia szczęścia lub zadowolenia, mimo, że są patologiami. Spotkałem się z porównaniem możliwości przeżywania szczęścia do pojemności różnych naczyń. Wiadomo, że kieliszek, gdy jest napełniony po brzegi nie może pomieścić większej ilości płynu. Podobnie jest z dużym pojemnikiem, z tą tylko różnicą, że pojemnik może pomieścić wielokrotnie więcej niż kieliszek. Oba naczynia są napełnione po brzegi. Być może jest to naiwne, ale bardzo obrazowe porównanie. Przekonałem się, że proste porównania niosą w sobie najwięcej treści.

Wiadomo, że ubogi zbieracz złomu, gdy znajdzie rano powieszony worek z pustymi puszkami po piwie, który przyniesiono

po imprezie, będzie uważał ranek za szczęśliwy. Ale równocześnie jakiś małolat może nie ucieszyć się z firmowej kurtki, którą dostał na imieniny, bo liczył na grubą kasiorę. Jedno jest pewne. Człowiek dąży do szczęścia i to jest motorem wszelkich poczynań. Nasuwa się jednak pytanie. Co jest gwarantem szczęścia i jak je osiągnąć?

Jest chyba w tym dużo prawdy, że osiągnięta wielkość szczęścia jest uzależniona od wcześniej włożonego wysiłku. Przykładów można przedstawić wiele. Dlatego zdobywa się szczyty górskie z mozołem, niosąc ciężkie plecaki. Czy warto wjechać na szczyt przy pomocy śmigłowca?

Pamiętam dzień gdy złowiłem dużego szczupaka w jeziorze Seksty. Byłem sam w łódce i stoczyłem z nim sportową walkę. Po przyplłynięciu do obozu wszyscy mi gratulowali, a ja byłem szczęśliwy, że mogłem wszystkich zaprosić na posiłek i tym sposobem zaoszczędziliśmy kilka konserw, co za czasów mojej młodości nie było bez znaczenia. Nie zamieniłbym się z biznesmenem, którego zawieszono wypasioną motorówką na sprawdzone łowisko i tam wyciągnął 100 kilowe-



go marlina. Największe szczęście daje zdobycie czegoś z wysiłkiem, bo to zwiększa poczucie własnej wartości. Natomiast zmniejszenie własnej wartości jest wyjątkowo bolesne. Dlatego odepchnięta miłość, odrzucenie, są niezwykle bolesne nie tylko dlatego, że się kogoś utraciło, ale również z powodu skaleczonej własnej godności. Myślę, że do osiągnięcia prawdziwego, czyli czystego szczęścia potrzebna jest świadomość, że nie osiągnęło się szczęścia kosztem krzywdy innych. Trzeba również umieć je zauważyć i mieć perspektywę przyszłości.

Przeczytałem w książce pt: „Miłość, wolność, samotność” Osho, zdanie: „Cokolwiek dostaniesz, znudzisz się tym, będziesz zaś pragnął tego, czego nie dostaniesz”. Według mnie, duża przesada. Coś w tym jest, ale nie zachwyciłem się tym sławnym na zachodzie „nauczycielem”, mimo, że mi go gorąco polecono. Potrzebna jest perspektywa, wizja na przyszłość Oparcie się głową o ścianę zamyka szczęście, o czym już kiedyś wspominałem. Wielu ludzi nie zdaje sobie sprawy z tego, że są szczęśliwi, chociaż niczego im nie brakuje. Wracając do porównania, oni są jak duże naczynia napełnione uprzednio po brzegi, ale przedziurawione i dlatego stale płyn z nich wycieka. Pełnię szczęścia można przeżywać jedynie z innymi, a dawanie szczęścia innym kosztem własnych wyrzeczeń stanowi wyżynę ludzkich możliwości, a kosztem cierpienia to już boskie szczyty.

Warto rozważyć cytat z II części Dziadów Adama Mickiewicza, który wypowiadają duszyczki dzieci, ku przestrodze, ale i ku pocieszeniu: „Bo posłuchajcie i zważcie u siebie / Że według bożego rozkazu / Kto nie zaznał goryczy ni razu / Ten nie dozna słodyczy w niebie”

Każdy inaczej odczuwa szczęście i różne ma pragnienia, dlatego jest wielką mądrością znane od dawna stwierdzenie, że każdy nosi szczęście w sobie.

Marek K

Felieton trochę zrównoważony

ciąg dalszy ze str. 10

więcej niż lata gimnastyk nie budzących zastrzeżeń konserwatywnej części społeczeństwa. Przez ponad cztery lata regularnie uprawiałam aerobik w wodzie – było świetnie, ale miałam już serdecznie dość.

Mniej więcej półtora roku temu zobaczyłam plakat informujący o zajęciach tai chi dla seniorów. Kiedyś, kiedyś, miałam dosyć krótki kontakt z tai chi – jakoś tak, jak przyszło, tak odeszło, ale coś dobrego jednak zostało w pamięci. Pomyślałam sobie, że spróbuję. Nie te lata, nie te oczy, ale spróbuję, w końcu to dla seniorów! No i wpadłam – tydzień bez zajęć, to tydzień stracony. Nie, nie oszalałam, nie entuzjazmuję się, nie mam żadnych ambicji z tym związanych. Po prostu tai chi to równowaga. Tylko tyle i aż tyle. I znowu to samo – na poziomie intelektualnym, to było dla mnie oczywiste; Jin i Jang, te rzeczy, wiadomo. Aż wreszcie to poczułam, przeżyłam, wreszcie to do mnie dotarło aż do bólu, aż do oszołomienia, że to takie oczywiste i proste! Nauczycielka właściwie na każdych zajęciach podkreślała znaczenie prawidłowej postawy. Wydawało mi się, że jakoś szczególnie złej postawy nie mam, wręcz przeciwnie stoję prosto, nie garbię się, kolana w przeprosicie – ideał! Każdy wie, co to jest prawidłowa postawa, no nie? Jasne, że tak, wiadomo – prosto i sztywno! Szwedzka gimnastyka, musztra dla rekrutów albo panienek z dobrego domu – ogólnie rzecz biorąc – BACZNOŚĆ! I tu, proszę państwa, kubek zimnej wody na moją wyprostowaną głowę! Korekta. Korekta rzecz wspaniała i trochę przykra niestety, bo burzy wyobrażenia na swój temat. Okazało się, że chociaż się nie garbię, to stoję pochylona do przodu jak jakaś cholerna wieża w Pizie. Nie dość, że się pochylałam do przodu, to praktycznie stoję na palcach. Zaczęłam nad tym pracować, zwracać uwagę na to jak stoję, jak chodzę, na odblokowa-

nie stawów, na unikanie sztywności i przeprostów. Lekko nie było i nie jest. Nawyki całego życia niełatwo jest przezwyciężyć, ciało przyjmuje wyuczoną przez dziesięciolecia pozycję, ale pracuję nad tym. Staram się być świadoma tego, co się dzieje z moim ciałem, staram się je czuć, staram się być całością, a nie zbiorem kawałków. Wiercie mi, to nie jest takie łatwe... Zwracam uwagę na to, żeby stać na całych stopach i na poduszkach pod palcami i na piętach. Właśnie pięty stały się moją drogą do „oświecenia”. Wiem, że to zabawnie brzmi, ale to prawda. Kiedy wreszcie świadomie i uważnie stanęłam prawidłowo, kiedy zdałam sobie sprawę z tego, że stoję prosto i pewnie, a zarazem swobodnie, poczułam się dziwnie, inaczej, bo poczułam się dobrze. A potem tornado myśli i emocji. W największym skrócie - człowiek stojący na palcach, pochylony, to człowiek fizycznie i psychicznie słabszy, podatny na każdy, nawet najmniejszy cios, to ktoś niestabilny, niepewny, nieasertywny. Nie bez przyczyny mówi się, że ktoś „mocno, pewnie stoi na nogach”. Jakie by było moje życie gdybym stała pewnie, gdybym była „zakorzeniona”? Jakich wyborów bym dokonała? Na co bym sobie pozwoliła, a na co nie pozwoliłabym innym?

Tyle lat zajęło mi dotarcie do zrozumienia tej prostej zależności... Ale cóż, pewnie tak miało być. Kilka zdań mojej Nauczycielki i puzzle zaczęły się układać. Równowaga.

Jesień życia jest dla mnie łaskawa, szczęściara ze mnie – spotykam na swojej drodze bardzo dobrych lekarzy i niezwykle wręcz Nauczycieli. Mam takich dwoje, których nazywam Mistrzami - uczą mnie malarstwa i tai chi. Przepięknie się to dopełnia i jakoś mnie „synchronizuje” i zrównoważa.

Życzę Wam RÓWNOWAGI we wszystkim co robicie i przeżywacie

Krysia



Punkt Cyfrowego Wsparcia Seniora

Projekt skierowany do osób w wieku 60+ zamieszkałych w Warszawie.

Bezpłatne porady.

Obsługa:

- komputera
- internetu
- telefonu
- tabletu.

PCWS URSYNÓW w NOK-u
Zapisy telefoniczne pod numerem 576 179 148 w poniedziałki w godzinach 9-15.

