



ŻYCIE SENIORA

NA WYŻYNACH

bezpłatnie

Nr 3 (33) marzec 2017

Od redakcji

8. marca. Dzień Kobiet

Drogie Panie. Co roku to samo. Życzenia zdrowia, wszelkiej pomyślności, zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym, pociechy z męża, dzieci a może z wnucząt. O pieniądzach i stu latach życia nie wspominając. Do znudzenia to samo na okrągło powtarzane z okazji świąt, imienin, urodzin i rocznic. A może są kobiety lubiące wciąż te same standardowe życzenia i niepotrzebnie się czepiam? Zakładam, że część z nich takie właśnie lubi, te sprawiają im przyjemność i dają nadzieję, dlatego tej części płci pięknej tego właśnie życzę, ale jest i ta druga część, dla której mam życzenia nieco bardziej wyrafinowane, refleksyjne a może tylko wydumane, ale tak właśnie myślę i takie napisałem. Oto one: aby waszej radości życia nie popsuky kłopoty i zmartwienia, żeby nie opuszczała was siła woli i konsekwencji w działaniu, żebyście bezbłędnie umiały rozdzielić emancypację i samodzielność od kobiecych powinności, żebyście ową kobiecość pielęgnowały nie tylko makijażem i ubiorem, ale duchem wnętrza, delikatnym jestestwem, zalotnym uśmiechem i spojrzeniem, wiernością, prawością i niezłomnością, które w was, taką mam nadzieję, nie są kształtem polityki i trendów społecznych, ale są najczystsza formą odpowiedzialności wyniesioną z kultury domu rodzinnego, z wyznawanych wartości, które nie krzywdzą innych. Pamiętajcie i pielęgnujcie w sobie ojcowskie nakazy i matczyne rady. Że niby są z tamtej epoki powiecie, niedługo wasze zdanie też będzie z tamtej epoki, nieważne, bowiem mądre i życzliwe słowa są ponadczasowe i uniwersalne. Życzę też wielu dobrych lektur, seansów filmowych, spektakli teatralnych i wspaniałych koncertów, doznań od sztuk pięknych płynących, aby wasza kultura służyła następcom więcej, niż same posiadłyście. Niech się wam dobrze darzy. Niech nie brakuje Wam przejawów miłości, przyjaźni i szacunku.

Z szacunkiem dla wszystkich pań i z nadzieją, że każda z nich w tych życzeniach coś dla siebie odnajdzie – redaktor naczelny.

/jo/



Opowieści Lasu Kabackiego

Egzotyka w uzdrowisku

W poprzednim numerze ŻS obiecałem, że przybliżę Czytelnikom nieco istotę masażu egzotycznych, które w znakomity sposób zastępują klasyczne masaże rehabilitacyjne, ba, są dodatkowo źródłem doznań relaksacyjnych i przyjemnych.

Nie o erotyczną przyjemność tu chodzi, chociaż wiem, że do niedawna ogłoszenie lub szyld o masażu egzotycznym były kojarzone z rozpustnymi usługami świadczonymi przez azjatyckie dziewczyny. Może tak było, ja nie wiem, nie korzystałem. Natomiast wiem, że w niektórych domach sanatoryjnych można od lekarza dostać zlecenie takiego masażu, jak każdego innego zabiegu, ponieważ, jak czytam na www.superstarsi.pl: „Masaż tajski jest idealny dla osób, które mają problemy z kręgosłupem, przykurcze mięśni, kłopoty z rozciąganiem, bóle reumatyczne i pourazowe lub są po rehabilitacji.” A zatem, to nie tylko relaks, ale i terapia z profilaktyką. Wspomniany masaż tajski polega na połączeniu zabiegów akupresury, refleksologii (uciskania ciała), rozciągania i pasywnej jogi. Rzeczywiście ten rodzaj masażu wymaga dość bliskiego kontaktu masującego z masowanym, ale chyba nie więcej niż przy masażu klasycznym, więc nie ma się czego obawiać, bo wyłączone są z masażu obszary bezpośredniej rozkoszy. Innymi spotykanymi masażami są: ajurwedyjski, który ma usunąć przez pocieranie dłońmi naszego ciała

ciąg dalszy na str. 3



Felieton trochę cierpiący

„Jeśli ustrzeżesz ludzką Istotę przed wszelkim Złem, które jej zagraża lub które ona może popełnić, to ją odczłowieczysz. Niektóre z nich powinny cierpieć. Jeśli odbierzesz im całe cierpienie, uchronisz przed każdym bólem czy złą przygodą, to odbierzesz im mądrość, czucie i wrażliwość”.

(Dorota Terakowska „Tam, gdzie spadają Anioły”)

„Gdy nie dostajesz tego, czego chcesz, cierpisz, gdy dostajesz to, czego nie chcesz, cierpisz, nawet gdy dostajesz dokładnie to czego chcesz, wciąż cierpisz, bo nie możesz zachować tego na zawsze.”

(Dan Millman „Droga miłującego pokój wojownika”)

Budda nauczał, że cierpienie bierze się z przywiązania i z niewiedzy.

Karnawał się skończył, więc temat taki więcej wielkopostny. Dla chrześcijan 40 dni postu i refleksji. Przy-

najmniej teoretycznie... W praktyce, jak wiemy, bywa różnie. Post, czyli rezygnacja z obfitego jedzenia, ograniczenia, niejedzenie mięsa, a u prawosławnych, rezygnacja z wszystkich produktów pochodzenia zwierzęcego, odstawienie słodyczy, alkoholu czyli tego wszystkiego co się jada chętnie i ze smakiem. Wyrzeczenie. Piękna sprawa. Człowiek od razu czuje się lepszy i szlachetniejszy. Pewnie słusznie, o ile intencje ma szczerze. Z tym jedzeniem czy nie jedzeniem mięsa to ciekawa rzecz; o ile się nie mylę, to wszyscy święci, asceci i w ogóle osoby autentycznie poważnie traktujące swoją wiarę i chęć doskonalenia się duchowego, mięsa nie tykały. I to jest uważane za szlachetne. Skąd więc ta niechęć do wegetarian? Dobre pytanie, prawda? Może dlatego, że oni, ci wegetaria-

nie, wyrzekają się mięsa nie ze względu na nagrodę dla siebie, ale dlatego, że nie akceptują zabijania i okrucieństwa wobec naszych braci mniejszych? Wegetarianin nie cierpi wyrzekając się mięsa, więc należy go potępić! A miłośnik krwistego befsztyka i golonki przechodzi tortury i doczekać się nie może końca tego czasu refleksji i uduchowienia i tylko kombinuje jak by tu obejść zakazy... W ramach doskonalenia duchowego wypatruje tylko wściekłym okiem najdrobniejszych potknięć swoich bliźnich, których miłuje jak siebie samego, więc zależy mu na tym, żeby nie grzeszyli. Pewnie jestem nieco surowa, ale czyż nie mam racji, niechby tylko w jakimś procencie np.: choćby w marnych 88? Ale wracajmy do tematu, czyli do cierpienia. Cierpienie jest wszechobecne i nierozzerwalnie związane z naszą egzystencją i mam tu na myśli nie tylko ludzi, ale wszelkie stworzenie, podkreślam – wszelkie! Przyzwyczailiśmy się uważać nasz gatunek za wyjątkowy i wyosobniony. Wyjątkowy to on jest rzeczywiście; wyjątkowo agresywny i niszczycielski, ale jest częścią tego systemu, czy jak mówią niektórzy organizmu pod nazwą Ziemia, a z nią reszty wszechświata. Powoli i z oporami przedostaje się do ogólnej świadomości wiedza o tym, że zwierzęta też cierpią. Coraz więcej jest relacji z badań nad roślinami, z których to badań wynika, że wykazują zadziwiające właściwości i reakcje – na przykład „odczytują” intencje zbliżającej się do nich osoby. To niby trochę śmieszne, że bazylii boi się, że ktoś urwie jej liść, ale bo ja wiem?... każde żywe stworzenie chce żyć i boi się agresji i cierpienia. Czy można porównać odczucia bazylii, której urwano liść do odczuć człowieka, któremu brutalnie wyrwano kępkę włosów, kto wie?... Nie mówcie mi tylko, że gadam głupoty i absurdu! Myślenie i empatia bywają kłopotliwe, ale nie należy z nich rezygnować i to we własnym, dobrze pojętym interesie. W końcu mamy Wielki Post, czas zadu-



my, refleksji i przygotowania do najważniejszego święta chrześcijańskiego świata, a przecież jesteśmy chrześcijanami, no to myślm! Umysł działa jak spadochron – tylko wtedy, kiedy jest otwarty! Otwórzmy więc umysł i pomyślm o cierpieniu. Można chyba powiedzieć, że cierpimy fizycznie i/ lub psychicznie, czyli dzielimy cierpienie na cielesne i duchowe. Gdzieś, już nie pamiętam gdzie przeczytałam, że cierpienie fizyczne znosimy, a duchowe wybieramy. Czy to znaczy, że to, co nas fizycznie boli nie jest od nas zależne, a katusze psychiczne tak? Może, do pewnego stopnia. Choroba spada na nas niespodziewanie, a cierpienie, które się z nią wiąże musimy znosić, ale zarazem staramy się ulżyć w bólu na tyle, na ile to jest możliwe. Nie lubimy bólu i boimy się go, więc staramy się go uniknąć. Czasami za wszelką cenę. Nie osądzajmy – każdy ma inny próg bólu, a my lubimy żądać od ludzi bohaterstwa i oczekujemy, że zniosą wszystko z godnością. Ból, cierpienie potrafi odebrać godność. Pamiętam jak umierał na raka żołądka przyjaciel mojego Taty. Po którejś wizycie w szpitalu Tata powiedział, że Staszek przyznał mu się, że obsesyjnie czeka na dawkę morfiny, żeby się poczuć człowiekiem, tak potwornie cierpiał. To była choroba czyli tragedia przez nikogo nie zawiniona. A jak się pomyśli o ofiarach tortur? Człowiek jest szalenie pomysłowy w zadawaniu cierpienia, dzieje ludzkości, to historia przemocy. Tragiczne i ohydne, ale niestety prawdziwe.

Cierpienie duchowe, kto tego nie doświadczył? Każdy doświadczył i to nie jeden raz. Żaloba, żal, odrzucenie, wstyd, zazdrość, upokorzenie, samotność, strata, nieodwzajemniona miłość, kto tego nie doświadczył? Każdy doświadczył i to nie jeden raz. O cierpieniach duchowych napisano niezliczoną ilość dzieł literackich oraz prac naukowych. Cierpienie duszy zapłodniło wyobraźnię niejednego artysty, ale cierpieniem pozostało. Zwróciliście uwagę, że o ile cierpienie fizyczne, ból ciała, budzi na ogół współczucie i chęć

ciąg dalszy na str. 4

Opowieści Lasu Kabackiego Egzotyka w uzdrowisku

ciąg dalszy ze str. 1

wszelkie nagromadzone w nim zanieczyszczenia oraz lomi-lomi wykonywane przy tradycyjnej muzyce hawajskiej, służy przekazaniu dobrej energii przez dotyk, przez masaż uciskowo – gładzący, jest długi, ale niezwykle przyjemny.

Najbardziej popularnymi masażami są te z wykorzystaniem bańki chińskiej, stempli (woreczki) i misy tybetańskich. Tu nie ma bezpośredniego

Tymczasem idę do mojego ukochanego Lasu Kabackiego, choć są jeszcze trzy tygodnie do wiosny, to on już zaczyna pękać w szwach, już słoneczko nagrzewa pąkowie, ledwie, ale już migoce zieleń kory i podłoża, budzi się las, jak co roku pokazuje się przyrody, dobrze że tu nie było żadnej barbarzyńskiej wycinki, bo bym był zły i nie jestem pewien, czy te misy, bańki i stemple by mnie uspokoiły... /jo/



dotyku dłońmi, tu oddziałuje się odpowiednimi „narzędziami”. Tu leczą olejki eteryczne, dźwięk oraz poślizg owego narzędzia – misy czy bańki. Te masáže nie mają rehabilitacyjnego skutku, w ich przypadku chodzi o relaks i działanie kosmetyczne np. usuwają cellulit, poprawiają krążenie, nawilżają i poprawiają jakość skóry, uspokajają i leczą nerwice. Skuteczne są przy przeziębieniach i infekcjach. Takie zabiegi idealne są dla osób znerwicowanych, przygnębionych i w depresji. Skuteczne przy bólach głowy i migrenach. Pojawiające się w czasie zabiegu wibracje harmonizują energię w naszych tkankach. Mogą być rodzajem rekonwalescencji po urazach fizycznych i przejściach nerwicowych. Na razie wiem tylko tyle o tych nie-europejskich zabiegach. Najlepiej będzie doświadczyć ich na własnej skórze, co na pewno kiedyś zrobię.

Z ostatniej chwili

No i stało się. Las Kabacki a właściwie jego otulina, która musi być w prywatnych rękach, dotknięty został powszechną, najczęściej bezsensowną plagą wycinki kilkudziesięcioletnich drzew. W północno-zachodniej części, tam gdzie biegną tory kolejowe bocznic metra, właściciel pofolgował sobie i wyciął w pień, wprawdzie samosiejkowy, ale dwudziestoparoletni brzozowy

ciąg dalszy na str. 5



Felieton trochę cierpiący

ciąg dalszy ze str. 3
pomocy, to cierpienie duszy niekoniecznie... Zdarza się, że je lekceważymy, na skargę mówimy „nie przesadzaj, nic takiego się nie stało, jesteś przewrażliwiony” albo nawet bywa gorzej - cierpiący człowiek jest wyszydzany i ośmieszany. Bywa tak, prawda? Pewnie niejeden z nas tego doświadczył. Ludzie czują się bezradni wobec czyjejś rozpacz i to ich złości. Nikt nie lubi być bezradny. I nikt nie lubi, żeby mu zwracano głowę czyimiś problemami, szczególnie takimi, które są podobne do jego własnych. Zetknięcie z czymś, co otwiera nasze zasklepione, zdawałoby się rany, bywa bolesne. Unikamy bólu. A ból sumienia może być gorszy od fizycznego. Stąd prosta droga do znieczulenia i bezwzględności. Jak czegoś nie ma, to nie boli –

logiczne. Nie ma sumienia, nie ma empatii, nie ma współczucia, to możemy spokojnie przejść obok, albo jeszcze dodać cierpienia. Ofiara gwałtu może być potraktowana z pogardą i zarzutami, że sama sprowokowała sytuację i to

jest wersja soft, albo ukamienowana i to jest wersja hard, którą się oczywiście brzydzimy!... W ogóle fajnie jest winą obarczyć ofiarę i wtedy to pedofil staje się ofiarą dziecięcego zwyrodnienia. Super! Zwróciliście może uwagę na to,

że sporo uświęconych tradycyjnych zasad związanych z obyczajowością sformułowanych jest tak, żeby chronić agresorów i sprawców? Ale agresorów i sprawców już nie...

Tak, jak w przypadku bólu fizycznego staraliśmy się znaleźć środki i sposoby złagodzenia lub wyeliminowania go, tak z cierpieniem duchowym już sobie tak ochoczo nie radzimy. Są psycholodzy, psychiatry, psychoterapeuci, grupy wsparcia, ale wydaje się, że ich skuteczność nie jest wystarczająca. Świadczy o tym chociażby zatrważająca liczba ludzi z depresją.



Zabawa z igłą i nie tylko



Kilka miesięcy temu znajomy zadał mi pytanie, co mogła bym mu poradzić jeśli jest na wyjeździe i urwał mu się guzik a ma do dyspozycji tylko czerwoną nitkę.

Kilkadziesiąt lat temu gdy panowie jeszcze nosili spodnie zapinane na guziki, mój św. pamięci szwagier przyszył sobie te guziki właśnie czerwoną nitką. Jego żona a moja siostra była załamana gdy to zobaczyła. Biedny facet bo jako daltonista nie odróżniał niestety kolorów i popełnił tak zwane faux pas. Ale jeśli ktoś patrzy się na guziki w rozporoku też popełnia nietakt.

Później mój nauczyciel zawodu - zawsze elegancki wzór męskiego ubioru

- nie wszedł do spodni listwy do guzików tylko zrobił dziurki bezpośrednio w spodniach. Dzięki takiej innowacji guziki były odkryte. Nie było dziewczyny w szkole która by na początku nie zwracała na ten fakt uwagi.

Ale w latach siedemdziesiątych wiele rzeczy nas jeszcze szokowało. Dziś czasy się zmieniły jesteśmy otwarci na zmiany, a i dzięki wejściu do Unii Europejskiej jesteśmy bardziej tolerancyjni, potrafimy patrzeć z aprobatą i uśmiechem na obecną modę polskiej ulicy, modę, w której często nie widzimy kanonów

z ubiegłych dekad. Są wśród nas osoby, którym to czy tamto pasuje lub nie.

Młode kobiety które ufarbowały swoje włosy na niebieski lub zielony kolor spotykamy dziś na ulicach i muszę przyznać że niektóre wyglądają ładnie - po prostu im to pasuje, choć jak sobie pomyślę o biednej Ani z Zielonego Wzgórza!

A wracając do wspomnianych na początku czerwonych nici i nieszczęsnych guzików uważam, że można zrobić coś sprytnie i na przykład co drugi guzik przyszyć inną nitką i, jak to się potocznie mówi, mądry nic nie powie a głupi pomyśli, że tak miało być.

Pozdrawiam Mirka

P.S Uśmiech to to, co dziś jest najlepszym sposobem na codzienność.



W zetknięciu z cierpieniem innym niż fizyczne odwołujemy się do stereotypów, schematów, często przerażająco okrutnych, przywołujemy zasady, przykazania, reguły i inne kompletnie w tym wypadku bezużyteczne, a raniące, sposoby. Częściowo otwieramy umysły a zamykamy serca.

Znacie takie powiedzenie „Cierpienie uszlachetnia”? Pewnie, a szczególnie cudze! Własne potrafi zniszczyć...

Skoro już jesteśmy przy cierpieniu, to nie mogę nie wspomnieć o takim zjawisku jak cierpiętnictwo. Cierpiętnictwo najczęściej jest uprawiane przez kobiety, tak się jakoś składa. Przypuszczam, że im to rekompensuje niedostatki żywota i pozwala ukoić żal za niespełnionymi marzeniami. Smutne to jest a z drugiej strony wkurzające. Cierpiętnica poświęca się bowiem stale i z zapalem godnym lepszej sprawy. Poświęca się dla wszystkich, a szczególnie dla tych, którzy tego nie chcą. Cierpi w milczeniu, tylko od czasu do czasu wznosi zażawione oczy do nieba i cichutko (ale tak, żeby ją wszyscy dobrze usłyszeli) boleśnie wzdycha. Zbiera sobie w ten sposób zasługi oraz wykuwa oręż do walki z obiektami swojego poświęcenia. Dźga ich potem bez litości wypominając niewdzięczność i inne podłe cechy i zachowania.

Gdzieś przeczytałam, że wspaniale jest uszczęśliwić kogoś kosztem własnego cierpienia. Kuriozalne, zaiste! Uszczęśliwianie takim kosztem, to chyba coś w rodzaju cierpiętnictwa. Rozumiem, że dla czyjegoś szczęścia, zadowolenia, dobra, mogę się zgodzić na niewygodę, trudności, wyrzeczenia. Ale w moim pojęciu to nigdy nie będzie cierpienie, tylko wybór dyskomfortu. Czy cierpieniem jest rezygnacja z kupna samochodu, żeby opłacić studia dziecku, że już się odwołam to takiego wydumanego przykładu? Czy jest cierpieniem oddanie części pieniędzy na dobry cel, np. schronisko dla zwierząt? Moim zdaniem to jest szczęście.

Pozdrawiam Was serdecznie i pozostawiam z Waszymi refleksjami, wszak to czas zadumy.

Kryśia

Z ostatniej chwili

ciąg dalszy ze str. 3

zagajnik, który w tamtejszym krajobrazie był nierozłączny z lasem pod ochroną. Na co ta wycinka, nie wiem, wydaje się że na opał jedynie, bowiem teren nie jest budowlany (chyba?), bo kto by chciał mieszkać w trójkącie złożonym z bagnistego podłoża, torów kolejowych i parku krajobrazowego, którym jest Las Kabacki, gdzie tną komary, ryją dziki, gwizdzą pociąg i tłumy spacerowiczów, w tym miłośnicy nocnego grillowania

nie pozwalają o sobie zapomnieć. No więc, nasz las został dotknięty skutkami ustawy, o której złośliwy dowcip mówi, że wycinkę drzew prowadzi się po to, żeby ułatwić wprowadzenie reformy oświatowej, aby nauka nie poszła w las. Jest jeszcze jeden dowcip, bardziej okrutny od poprzedniego, że niedługo naszym godłem narodowym będzie pieniek albo sterta trocin. Szkoda drzew, szkoda krajobrazu. Szkoda nas. /jo/



Jak należy zadbać o naszą dietę na przednówku?

W słowniku języka polskiego hasło „przednówek” jest określone jako okres przed pierwszymi zniwami i niedobór paszy. Obecnie jest ono mało znane i używane, albowiem problem niedoboru żywności w naszym kręgu kulturowym prawie nie istnieje. Na półkach sklepowych zalegają towary ze wszystkich stron świata. Są te dobre i wartościowe oraz te wątpliwej jakości.

Jeszcze w czasach naszej młodości niejedna rodzina o tej porze roku miała problemy związane z wyżywieniem zarówno ludzi, jak i zwierząt. Przednówek, to okres kiedy kończy się zima, a na polach i w ogrodach jeszcze nic nie rośnie. Zazwyczaj zaczynał się on w okresie Wielkiego Postu i Wielkanocy. Długość tego okresu zależała od majątku rodziny i zaradności gospodyni, która w okresie jesieni potrafiła zabezpieczyć swoją spizarnię w ziemniaki, buraki, rzepę, mąkę, kasze oraz kiszonki, suszone owoce, dżemy i soki. W niejednym biednym domu często panował głód i choroby związane z niedożywieniem. Także zwierzęta w tym okresie odczuwały niedobór paszy. Obecnie problem ten nie istnieje aż w takim stopniu.

Po zimie nasz organizm jest osłabiony i narażony na niedobory witamin oraz minerałów. Nasze sklepy są pełne warzyw oraz owoców sprowadzonych z całego świata i zachęcają nas do ich kupienia ale nie oznacza to wcale, że są zdrowe. Wraz z nimi zjadamy sztuczne substancje, na których zostały wyhodowane (nawozy) a także środki konserwujące,

zabezpieczające te produkty na czas transportu przed psuciem. Nie ulegajmy więc pokusie i nie nadużywajmy ich oraz swoich portfeli. Poczekajmy lepiej na rodzime produkty wyhodowane w kraju. Zapytacie jak to wszystko pogodzić?

Trochę cierpliwości, wiosna już blisko. Tymczasem starajmy się skorzystać z tego, czym dysponujemy. Naszemu organizmowi w okresie przednówka, szczególnie potrzebny jest przyływ pełnowartościowej żywności i słońca, które doda nam sił witalnych. Na szczęście mamy jeszcze zapasy z ubiegłego roku w postaci mrożonek, kiszonek, owoców i warzyw z rodzimych upraw. Wykorzystajmy więc je, jak najlepiej. W skład „przednówkowej” diety powinny wchodzić produkty białkowe

fermentowane. Szczególną rolę odgrywają białe sery, maślanka i jogurt bez dodatków, które zawierają wapń, żelazo, fosfor i potas a także jajka. Maślanka oraz wszystkie produkty fermentowane zawierają żywe kultury bakterii, regulujące trawienie i wzmacniające odporność. Występuje w nich duża zawartość wapnia, który wzmacnia nasze mięśnie i kości, co zapobiega osteoporozie. Poza tym, niedobór wapnia może powodować złe samopoczucie, bóle głowy i uczucie ciągłego zmęczenia.

Do produktów białkowych należy dołączyć również zielone warzywa w postaci natki pietruszki i szczypiorku a także zioła. Możemy je wyprodukować domowym sposobem na parapecie okiennym w doniczkach lub skrzynkach. Zawierają one chlorofil oczyszczający organizm z toksyn, metali ciężkich i wolnych rodników. W naszej diecie powinny znaleźć więcej miejsca także kasze i grubo mielone mąki (naleśniki, placuszki) oraz nasiona dyni, słonecznika, siemienia lnianego, sezamu, orzechów. Można je rozdrabniać i dodawać do posiłków lub zjadać jako przekąski.

Nie możemy zapomnieć o ciemnym pieczywie, zawierającym magnez. Kasze, szczególnie gryczana i jaglana, dostarczą nam witamin z grupy B i mikroelementów. Do naszej diety dobrze też jest włączyć rośliny strączkowe (groch, fasola, soczewica, ciecierzycę), które posiadają łatwo przyswajalne tłuszcze i są bogatym źródłem białka, skrobi i minerałów (wapń, fosfor, żelazo, karoten) oraz kwasu foliowego a



także witamin. Jednak najbardziej wartościowe w okresie przednówka są kiełki słonecznika, lucerny, soczewicy, soi, rzodkiewki, rzeżuchy oraz brokuła. Ich młode kiełkujące pędy zawierają mikro i makroelementy (żelazo, magnez, potas, wapń). Wystarczy dodać ich tylko garść na kanapkę, do surówki lub sałatki, by wzbogacić swój posiłek. Nie trzeba kupować ich w sklepie ale samemu wyhodować w domu z nasion kupionych na bazarku lub w sklepie ze zdrową żywnością. Poza tym, są wciąż dostępne ziemniaki, buraki, kapusta, cebula, czosnek, rzepa i orzechy. Wiadomo, że w miarę upływu czasu ich wartość odżywcza jest coraz mniejsza. Należy tylko zwrócić uwagę, żeby nie były zwiędnięte, co często się zdarza. Naszą dietę powinniśmy też uzupełnić kiszonkami, które w tym okresie nadal mają najwięcej witamin. Są one również źródłem naturalnych probiotyków, czyli bakterii kwasu mlekowego, które powstały w czasie procesu kiszenia. Regulują one florę bakteryjną w jelitach, wspomagają trawienie, oczyszczają organizm z toksyn, wzmacniają system odpornościowy oraz zmniejszają po-

ziom cholesterolu. Kwas mlekowy bierze również udział w syntezie witaminy K oraz niektórych witamin z grupy B, które ułatwiają trawienie białek, tłuszczów i węglowodanów. Kiszonki są źródłem witamina A, C, E, magnezu, wapnia, fosforu, potasu. Także sok z kiszonek posiada takie same wartości co same kiszonki, gdyż w czasie fermentacji składniki te przenikają się wzajemnie. Kiszone warzywa i owoce podobnie jak świeże, mają dużą zawartość błonnika, który daje uczucie sytości i zapobiega zaparciom. W czasie fermentacji spada zawartość cukru i zwiększa się zawartość wody, dlatego stają się one niskokaloryczne. Niestety posiadają więcej soli, dlatego osoby z nadciśnieniem i chorobami układu krążenia powinny jeść je z umiarem. Pamiętajmy jednak, że kiszonki poddane gotowaniu tracą witaminę C i dobroczynne bakterie. Do kiszenia nadają się, z warzyw: kapusta, ogórki, buraki, kalafior, fasolka szpara-



gowa, papryka, marchew, czosnek. Z owoców można kwaszyć jabłka, gruszki lub śliwki. Niektórzy kiszą też grzyby. Kiszonki najlepiej przygotowywać samodzielnie lub kupować u sprawdzonych producentów. Te produkowane na skalę przemysłową, często zawierają środki konserwujące, które wprawdzie zapobiegają psuciu się produktu, ale powodują wzdęcia i bóle brzucha. Pamiętajmy więc, żeby zachować zdrowie w jak najlepszym stanie, sami musimy o nie zadbać, szczególnie w okresie, kiedy nasz organizm jest wycieńczony po zimowym okresie i pozbawionym słońca.

Pozdrawiam. W.K.



Spod pokrywki

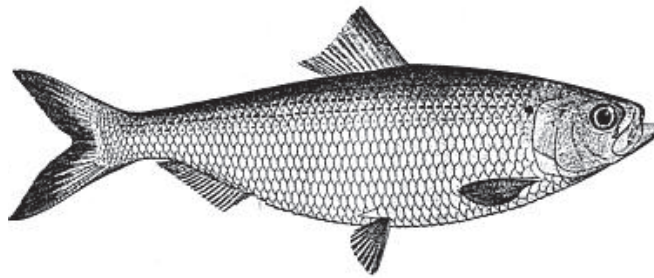
A my go śledziem, śledziem! I wysledzilim!!!



Głupie, no nie? Kiedyś mnie rozśmieszyło i zapamiętałam. Wyobrażacie sobie, że ktoś kogoś śledziem... np. w łeb dzielił?

Scena jak z filmu o Asteriksie - tam okładanie się rybami drugiej świeżości było zazwyczaj początkiem ogólnowioskowej bójk. Bardzo lubię historie o dzielnych Galach w każdej postaci czy to komiksowej, czy to filmowej; zarówno animowanej jak i z aktorami. Wyśledzenie, szczególnie w gwarowej formie czasu przeszłego dokonanego kojarzy mi się, nie wiem czemu, z czasami pelerowskich dzielnych wywiadowców Milicji Obywatelskiej. Może dlatego, że to były czasy, kiedy otwarcie się mówiło, że nie matura, lecz chęć szczerą... teraz się tego nie mówi, ale idea wiecznie żywa jest! Ale ja tu zagłębiam się w meandry dygresji socjologiczno-histeryczno-językowych, a temat zasadniczy czeka. Śledzik. Czy wyobrażacie sobie życie bez śledzika? Zależy czyje, bo ja bym akurat przeżyła bezboleśnie, ale są tacy, co bez śledzika ani rusz! Szczególnie jak wódeczka znajduje się w bezpośredniej okolicy. Mówi się nawet, że śledzik bez wódeczki nie tylko jest mniej smaczny, nie tylko smutny, ale i szkodliwy być może. W to akurat wierzę, bo z rybami tak bywa a alkohol ma właściwości antyseptyczne bądź co bądź. Śledzik to nasze dobro narodowe, dlatego zasługuje na osobne potraktowanie i stąd niniejszy tekst i kolejne przepisy. O śledziu można nieskończenie, tyle jest sposobów przyrządzania tej skromnej rybki. Ja najbardziej lubię śledzia świeżo złowionego i usmażonego. Pycha! Ale szanse na takiego są marne, bo daleko od morza. Nawet jak się taki świeży śledź tutaj trafi, to i tak już świeży nie jest. Pozostają więc śledzie z beczki, czyli solone. Takie śledzie trzeba było moczyć w wo-

dzie, żeby trochę tej soli oddały i żeby dało się je zjeść. Teraz postęp w przetwórstwie rybnym jest tak duży, że nic moczyć nie potrzeba. W ogóle nic nie trzeba, wystarczy pójść do sklepu i nabyć w trybie kupna śledzika na raz, czy na ileś razy, wedle gustu. Najbardziej mi się podobają śledziki w sosie śmietanowym, bez konserwantów za to z bardzo długim terminem gotowości do spożycia (!). Dla hazardzistów chyba. Ja kupuję śledzie a la matias (na prawdziwe matiasy raczej nie ma szans...), płuczę i osuszone poddaję dalszym zabiegom. Ze śledzi najbardziej lubię cebulę i właściwie tylko cebulkę zjadam.



Skoro taki mam gust, to, jak się pewnie domyślicie, cebuli nie żałuję. No, to kroję tę cebulę i płaczę. Łzy wylewam, ale kroję, aż nakroję pół miski. Kroję niezbyt drobno, bo taką łatwiej się wylawia ze słoja. Ostatnio zrobiłam śledzie z czerwoną cebulą – uczciwie powiem, że były jeszcze lepsze. Filety śledziowe kroję na małe dzwonka. Ale to dopiero początek, takie przygotowanie podstawowych składników, ale przecież wiadomo, że to w dodatkach kryje się smak... Biorę dorodną cytrynę, gładziutką jasnozieloną limonkę, myję je dokładnie i oblewam obficie wrzątkiem, żeby się pozbyć wszystkiego tego, czego należy i czego się uda pozbyć, a co siedzi sobie przyklejone do skórki i potencjalnie truje. Ale to dopiero początek torturowania cytrusów; teraz ostrym nożykiem cieniutko ścinam skórkę i z cytryny i z limonki, skórki odkładam na bok i wyciskam sok z obu

owoców wprost do miski z cebulą. Teraz do cebuli wsypuję szczyptę utłuczonego w młynku ziela angielskiego oraz szczyptę rozmarynu. Właściwie, to najlepszy jest świeży, ale jak nie ma, to i suszony się sprawdzi. Cebulę z dodatkami trzeba porządnie przemieszać i ewentualnie dodać ziela lub rozmarynu – tak na nos, na czuja, na duszę, na instynkt, czy co tam nam podpowiada. No to mamy: miskę z przyprawioną cebulą, talerz z dzwonekami śledzia i talerzyk ze skórkami cytrusowymi. Bieremy słoje i na dnie układamy po kawałku skórek, albo po dwa... na to cebulę tak, żeby solidnie przykryła dno, dalej idą

dzwonka śledzika, na to cebula, śledziki, cebula i jak jesteśmy w połowie słoja to na warstwie cebuli kładziemy kilka skórek i tak dalej, aż do wypełnienia słoja. Ostatnią warstwą ma być, oczywiście cebula, a na niej znowu skórek. Teraz zalewamy to wszystko olejem

jakim kto lubi. Pamiętać trzeba o odpowietrzeniu zawartości. Ja to robię za pomocą patyka do szaszłyków – wkładam do słoja tuż przy ścianie i czekam aż wszystkie bąbelki powietrza się wydostaną, potem powtarzam operację jeszcze trzy razy – w ten sposób odpowietrzam śledzie z każdej strony światła. To jest ważne, bo nawet najświeższe powietrze może zaszkodzić! Tak przygotowane śledzie powinny postać w szczelnie zamkniętym słoju, w lodówce około 10 dni – wtedy są najlepsze.

Kromka bułki cieniutko posmarowana masłem (albo nie posmarowana), na to dzwonko śledzia i trochę cebulki... palce lizać! Polecam i w karnawale i w poście. K. P.-S.

P.S. Moja filologiczna dusza każe mi przypomnieć, że ryby kroimy na DZWONKA. Należy bezwzględnie odróżnić dzwonko ryby od dzwonka do drzwi! To dzwonko i ten dzwonek.

Krótki tekst o „Tak, ale...”

Potrzebujemy na tym świecie stabilności, poczucia bezpieczeństwa. Dlatego pragniemy jednoznacznych odpowiedzi na stawiane pytania. Ale nie mamy łatwo. Żyjemy w świecie nie czarno-białym, lecz barwnym i jeszcze do tego stale się zmieniającym. To fantastyczne, ale wymagające od nas umiejętności ciąglego przystosowywania się.

Czy znajomość zakończyłaby się ślubem gdyby na pytanie: „Czy mnie kochasz?” padła odpowiedź: „Tak, ale...” Niestety, w wielu przypadkach, ale, pojawia się dopiero po czasie.

Lubię sytuacje zdecydowane i dlatego jako zawód wybrałem nauki ścisłe a konkretnie mówiąc mechanikę, bo tam czułem się pewnie, ale potem zachwycałem się naukami humanistycznymi. Często myślę o systemie dwójkowym i o tym jak wiele można przekazać w tym systemie. Na nim oparta jest informatyka, a więc i działanie komputera. TAK lub NIE. Jeden bit informacji. Jedno wyklucza drugie. Jedna sytuacja i jedna możliwość wyboru. Tylko tyle, a ogromne możliwości.

Jest to zasada przełącznika. Możemy włączyć lub wyłączyć dopływ prądu elektrycznego przekładając „wajchę”. Mamy możliwość wyboru. Przykład jest jednoznaczny, niezwykle prosty, niesłychanie przydatny, ale czy dlatego ciekawy i inspirujący? Bardziej ciekawy jest np. przypadek napisu na furtce „zły pies”. Każdy wie, że sytuacja się zmienia w zależności od tego, kogo dotyczy i po której stronie furtki się stoi. Sytuacja jest bardziej złożona i możliwa jest jakaś interpretacja.

Obserwując politykę światową, ludzi zmieniających swoje oblicza, brutalne kampanie wyborcze, wzajemne oszczerstwa, interpretacje wypowiedzi, poplątane krasomówstwo, kwieciste tyrady itp. często gubimy się w tym gąszczu niejednoznacznych określeń.. A otrzymaliśmy przecież wskazówkę: „Niech mowa wasza będzie tak – tak, nie

– nie. A co ponadto jest, od złego jest” [Mt,5].

Nawet ja słabo pamiętam (bo jestem tym razem za młody), że dawniej na rozstaju dróg przeważnie był położony wielki kamień, stała kapliczka lub krzyż, aby, jakby na chwilę zatrzymać wędrowca. Może zachęcić go tym sposobem do chwili zastanowienia, którą drogą ma pójść. Obecnie są światła sygnalizacyjne, znaki drogowe, drogowskazy turystyczne albo GPS. Mniej jest potrzeby zastanowienia się a więcej techniki. Jako, że wspomnienia są dla mnie bardzo cenne, namalowałem obraz pt: „Na rozdrożu”. Najpierw chciałem umieścić na rozdrożu Lecha Wałęsę, potem jakiegoś nieznanego dziada, a w końcu umieściłem ...siebie.

Człowiek jest istotą społeczną, potrzebuje ludzi. Ja bardzo sobie cenię posiadanie przyjaciół i dużej liczby znajomych. To wielkie bogactwo. Ale dzisiaj, w naszych zawiłych i rozdygotanych czasach, szczególnie potrzebne są chwile samotności. Podobnie jak dawniej, tak i dziś, ludzie szukają odosobnienia nawet na pustyni. My nie mamy takich możliwości, ale gdzieś w pięknym terenie, lub nawet w oddzielnym pokoju. Podczas tych wspaniałych chwil z wyłączonym telefonem, bez jazgotu telewizora, wyzwała się sa-

modzielne myślenie. O wiele lepiej jest rozwiązać samodzielnie jakiś swój problem niż śledzić losy bohaterów seriali. Samodzielne myślenie uchroni nas od przyjęcia bezkrytycznie cudzych opinii i różnych „genialnych” stwierdzeń jak np. wszystkim znane: „Jestem za, a nawet przeciw”. Lepiej brzmi: Tak, ale...

Do tego miejsca byłyby wszystkie OK, gdyby nie pewien szkopał. Poza TAK i NIE, istnieje w naszej realnej rzeczywistości jeszcze jedna odpowiedź. Odpowiedź w pewnym sensie tragiczna, przed którą człowiek się buntuje, a mianowicie: BRAK ODPOWIEDZI. Ta sytuacja jest motorem wszelkich dociekań – ale to już oddzielny temat, trochę filozoficzny, na który napisano wiele prac naukowych.

Na zakończenie bardzo dziękuję koleżance Wandzi za polemikę w ŻS nr32 na temat „tęsknoty męskiej duszy”. Koleżanka potraktowała mój tekst być może zbyt na poważnie i dlatego mi trochę „dołożyła”, ale cieszę się, że nasza gazетка jest dynamiczna i aby tak dalej.

Przesyłam czytelnikom wiele dobrych życzeń z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych. Życzę sobie i czytelnikom, aby stojąc na rozdrożu wybrało się, może nie najłatwiejszą, ale najwłaściwszą drogę. Marek K.



Mój najważniejszy bieg

Było to na początku mojej przygody z bieganiem i mocno utkwiło mi w pamięci. Kolega z dłuższym „stażem” biegowym namówił mnie na półmaraton w Radzyminie (15.08.2007r) „Cud Nad Wisłą”. Spotkaliśmy się przy Dworcu Wileńskim i czekaliśmy na autobus. Jeden z oczekujących, bardzo skromnie ubrany, zapytał nas ile kosztuje bilet do Radzimina, bo chce tam pobiec. Oczywiście kupiliśmy mu ten bilet, pojechał i pobiegł z nami.

Byłem wtedy początkującym biegaczem i myślałem że przebiegnę 5 km i później wsiądę do autobusu z napisem „koniec biegu”. Ale przełamałem barierę. Zaliczyłem swój chrzest bojowy. Nie wiem, - może duma mi nie pozwoliła, ale pokonałem całe 21 km.

Po biegu odpoczywaliśmy na trawce boiska szkolnego. Podchodzi do mnie ten skromnie ubrany kolega i oddaje mi swoje piwo, które otrzymał na mecie od organizatora. Wzruszyłem się, bo to piwo było bardzo ważne, po przebiegnięciu 21 km uzupełniało



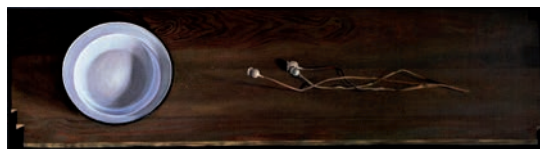
elektrolyty. Nie tylko nie wziąłem piwa, ale podałem mu czekoladę (gorzka wędłowska) którą, jak wszyscy wiedzą, zawsze mam w torbie i częstuję po biegu.

Zapytał czy może wziąć całą, tak odpowiedziałem, weź całą do domu, a on na to, „ja nie mam domu”. Tak oto w tym biegu przełamałem bariery i spotkałem się z ubóstwem, ale godnym i to było piękne.

Eugeniusz Moszkowicz (Iryda)
- 75 lat



Myślę więc jestem?



Oglądałam ostatnio, w Galerii Stalowa na Pradze, prace kilku młodych twórców. Tematem przewodnim wystawy była martwa natura. Zafascynowała mnie ta prezentacja. Pokazane zostały obrazy, na których przedmioty – ich dobór, układ – potraktowane są metaforycznie. Martwa natura jest na nich – głównie - pretekstem do przekazania jakichś egzystencjalnych treści.

Lubię, gdy o obrazie powiedzieć mogę coś więcej niż: „ładny, śliczny”. Gdy dzieło nie tylko - robi miłe wrażenie, lecz gdy inspiruje mnie, działa na wyobraźnię, budzi różne emocje i myśli; przyciąga uwagę, bo jest w nim to COŚ, jakaś tajemnicza, domagająca się rozszyfrowania treść. Może być to jakaś realistyczna scenka z życia, pejzaż, portret czy też abstrakcja, czy też – w końcu – martwa natura, ujęta w sposób niekonwencjonalny, symboliczny lub metaforyczny... Wystawa w Galerii Stalowa zaspokoila te moje potrzeby.

Malowanie jest, moim zdaniem, czymś w rodzaju medytacji. Problemy tego świata zostawiasz w spokoju. Nie jesteś myśleniem, lecz - malowaniem.

Na przykład Martyna Borowiecka koncentruje się w swych pracach na przedstawieniu jednej, dwóch rzeczy, za to robi to z niezwykłą, hiperrealistyczną precyzją. Kontempluje malowany przez siebie przedmiot, skupia na nim całą swoją uwagę. Swym estetycznym minimalizmem kojarzą mi się jej prace z buddyjskimi wierszami haiku.

Tytuły jej obrazów nie nazywają bezpośrednio tego, co na nich widzimy, lecz są zapisem zmysłowego skojarzenia, wrażenia, jakie może wywoływać to, co zostało na nich przedstawione. Na przykład: „Szelest” (na płótnie jest to różowy, pognieciony materiał), „Gęstość” (poczochrana sierść jakiegoś zwierzaka) itp.

Podobny charakter mają prace Katarzyny Makieła-Organisty. Ona również dobiera jeden, dwa, góra – trzy, przedmioty. Jej obrazy także są hiperrealistyczne, oszukują nasze – odbior-

ców - zmysły. Na przykład na podłużnym płótnie, pomalowanym tak, że wygląda jak deska (aż chce się dotknąć, by przekonać się, że to jednak podobrazie) – jest miska i leżące obok niej makówki.

Taki też jest tytuł obrazu: „Miska i makówki”. Po prostu. Ukonkretnienie w temacie tego, co przecież widzimy, wydaje się mi – w pierwszej chwili - bezsensowne, a tytuły prac – „mało oryginalne”. A jednak: daje do myślenia i wydaje się być celowe. Tym bardziej, że pozostałe swoje obrazy artystka również etykietuje w podobny sposób.

To zupełnie jak w życiu – myślę. - Najpierw jest obraz, dźwięk, smak, zapach..., potem – włącza się umysł: nazywamy to, co spostrzegamy. Opisujemy. Wraz z rozwojem zatracamy dziecięcą umiejętność po prostu BYCIA: odbioru świata bez jego etykietowania.



„Cogito ergo sum” („Myślę, więc jestem”) – powiedział Kartezjusz. A ja myślę, że jestem przede wszystkim w tym ułamku sekundy, gdy doznaję świata, gdy doświadczam jego zmysłowo, zanim zacznę w myślach nazywać to, co widzę, słyszę i czuję. Patrząc na obrazy Katarzyny Makieła – Organisty. Widzę miskę i makówki. Czytam tytuł: „Miska i makówki”...

Nieco odmiennie temat martwej natury potraktowali Dawid Patarai i Adam Rutkowski. W odróżnieniu od omówionych wcześniej prac, które – jak już pisałam – były kontemplowaniem jednej, dwóch, góra trzech rzeczy – na obrazach D. Patarai oraz A. Rutkowskiego przedmiotów jest nagromadzenie. A szczególną rolę wydaje się odgrywać ich dobór oraz układ.

Na pracach z cyklu „Grawitacja” Dawida Patarai - rozrzucone przedmioty tworzą jakby kubistyczne *ciąg dalszy na str. 12*

Dwie wycieczki na wiosnę



Jako że wiosna za pasem, seniorzy wybierają się na wycieczki.

Natolińskie Centrum Seniora Wrzos zaprasza członków klubu seniora i mieszkańców osiedla Wyżyny na dwie wycieczki autokarowe.

Pierwsza, jednodniowa w maju pn.



Perły Mazowska Zachodniego, druga w czerwcu, dwudniowa do Torunia, Ciechocinka i Golubia Dobrzyń.

Szczegółowe informacje i zapisy na zebraniu Klubu Seniora Wrzos w środy o g. 15.00 lub tel. 22 409 29 31.

Myślę więc jestem

ciąg dalszy ze str. 10
kompozycje. Przedmioty „fruwają”, tzn. zapełniają całą powierzchnię obrazu, a dobór ich i umiejscowienie są - na pozór - irracjonalne. Pod tym względem dzieła artysty przypominają rysunki kilkuletnich dzieci.

Pierwsza moja myśl, gdy patrzę na te obrazy: To cały nasz ludzki śmietnik. Nasz zagracony, sztuczny świat. Świat przedmiotów, którymi się otaczamy, które wypełniają po brzegi nasze życie i do których przywiązujemy często tak wielką wagę. Nasz bagaż.

Na płótnach Adama Rutkowskiego - z kolei - dobór przedmiotów i kompozycja z nich niosą konkretne przesłania, które autor sugeruje w tytułach, nadając w ten sposób kierunek naszej interpretacji. Na przykład: „Rozmyślanie motocyklisty”. Na tym obrazie widzimy: koło, parasol, zardzewiały czerwony dzban i wystający spod niego czerwony krawat ... itp. „O czym może myśleć motocyklista?” – pytam sama siebie. Przedmioty mają zapewne nam to podpowiedzieć. Obraz jest więc czymś w rodzaju rebusu. W mojej interpretacji motocyklista ma tu raczej

myśli katastroficzne: obawia się deszczu (parasol), a nawet może wypadku (skorodowany, czerwony dzban i wysuwający się spod niego, niczym strużka krwi, czerwony krawat, ...) itd., itp.

Czasami zebrane przedmioty tworzą u niego nową rzeczywistość, przestają być tym, czym są konkretnie. Na przykład na obrazie „Katedra” widzimy budowlę skomponowaną z butelek, kartonu, tkanin oraz patelni... Tak bawią się kilkuletnie dzieci, kiedy wchodzi w okres fantazjowania: Przedmioty wykorzystywane są często niezgodnie z tym, do czego służą - nabierają w dziecięcej zabawie nowego znaczenia.

Zdolność do fantazjowania z wiekiem zanika. Zachowują ją – artyści. Dzięki swej kreatywności, intuicji oraz fantazji - rozbudzają w nas wyobraźnię, wrażliwość. Skłaniają nas do zatrzymania się w biegu przez życie, do kontemplacji dzieła sztuki, na przykład obrazu, i refleksji wokół tego, co autor nam oferuje.

Niestety wystawa, o której dziś piszę, już się zakończyła. Możecie pokontemplować obrazy na zdjęciach. Być może Wasz odbiór tych prac będzie zupełnie inny niż mój. I tak jest dobrze:

Dzieło jest zawsze efektem świadomego działania artysty oraz jego podświadomości. My – z kolei - interpretujemy zgodnie ze swoimi potrzebami, których często sobie nawet nie uświadamiamy. Swoimi interpretacjami dopełniamy dzieło: stajemy się jego „współtwórcami”.

PS A do odwiedzania Galerii Stalowa na ul. Stalowej 26 – zachęcam. Od 29 marca będzie tam kolejna ciekawa wystawa - obrazów Marcina Kowalika. „Jednym z głównych tematów malarstwa Marcina Kowalika – czytam w Internecie - jest gra z percepcyjnymi możliwościami ludzkiego oka”. To może być ciekawe... M.D.Pęd.



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.



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, Marek K., Marta P. Redakcja techniczna: OLPI. Druk kserograficzny: NOK.

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

Do użytku wewnętrznego. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania tekstów.