



# ŻYCIE SENIORA

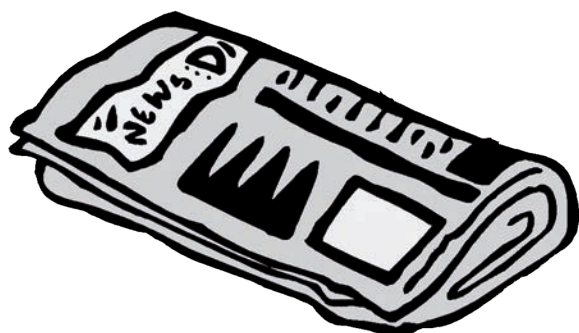
## NA WYŻYNACH

bezpłatnie

Nr 9 (39) listopad 2017

## Od redakcji

Poprzedni numer *Życia Seniora* strasznie napsuł nam redakcyjnej krwi. Ledwo zdążyliśmy w przyzwoitym terminie, czyli na sam koniec października. Niestety, nie udało się uniknąć błędów, zwłaszcza jednego, otóż, zagubił się wśród niezliczonych plików felieton naszej koleżanki Krystyny i w



związku z tym nie ukazał się, tym nie mniej nie stracił na aktualności i możecie go Drodzy Czytelnicy przeczytać w bieżącym wydaniu. Bardzo przepraszam autorkę, biję się w pierś, to moje gapiostwo i, niestety, rutyna doprowadziły do tego redakcyjnego nieszczęścia. A może to tylko chochlik redakcyjny się ujawnił i tak napsocił? Cukierek albo psikus, wszak to było w Halloween, a ja nie miałem nawet dropa...

/jo/

## Młodym być...

**„Kto chce zachować młodość, musi przestać zachowywać się jak człowiek młody” – pisze filozof Tadeusz Kotarbiński. Podoba mi się ten przekorny i pozornie paradoksalny aforyzm. Różnie go można rozumieć. Wszystko zależy od interpretacji.**

Jeśli, na przykład, nie akceptujemy faktu, że starzeje się nasze ciało, to – być może – staramy się wyglądać młodziej i seksowniej niż nasze dzieci albo nawet – dorastające wnuki? Ciało służyło nam, jak umiało, przez tyle lat. Zasługuje na nasz szacunek, na miłość. Twarz to mapa życia. Linie na niej są upamiętnieniem smutnych i radosnych chwil. Dłonie dowodzą, że w życiu nie próżnowaliśmy. Myślę, że bardzo ważne jest zaakceptować swoje ciało wraz z różnymi „starzymi” zmianami na nim, kochać je takim, jakie jest, a »

## Wolność

**Minęło właśnie 99 lat od odzyskania niepodległości Polski po ponad studwudziestoletnim okresie zaborów.**

Niepodległość to również wolność obywatelska. Co z nią dzisiaj? Kiedy byłem młody, krnąbrny wobec komuny i zdolny do emigracji, wolność kojarzyłem z posiadaniem paszportu, dzięki któremu mógłbym wyrwać się z ryzów żelaznej kurtyny i zobaczyć wolny zachodni świat. Dzisiaj, kiedy dojrzałem i rozumiem znaczenie słowa wolność zgoła inaczej, głębiej, pełnią doświadczenia i nierozłącznych z nim słów: patriotyzm, Ojczyzna w stałych granicach, dobrobyt, wolny wybór drogi życiowej, demokracja i wybory, europejskość, tradycja chrześcijańska i świeckość wielu dziedzin życia, i teraz, gdy zestawiam te wartości z obrazem dzisiejszej rzeczywistości, to mam niezły dylemat, coś w rodzaju wewnętrznego rozdarcia, bo granice mojej wolności obywatelskiej zaczynają się zacieśniać, mimo że w Polsce



codziennie ktoś z ekranu telewizora podkreśla i zapewnia mnie, że jestem wolny. Tylko dlaczego mam poczucie, że ktoś za mnie myśli i robi to tak totalnie, arogancko i autorytarnie. I mam wrażenie, że ten stan *wolnego najmity* trwa już od 12 lat a może więcej, z tym, że ostatnio jest wzmożony, wyrazisty jak ogień. Ten stan, to zwykłe wyrywanie sobie siłą i złym słowem naszej białej – czerwonej i uzurpatorskiej używanie do przykrycia nią wszelkiego... sami wiecie czego. A ja przecież wolność kocham i rozumiem, na swój sposób, może niekoniecznie tak, jak rozumieją to lipcowi politycy, którzy szybciej uchwalają niż myślą, oraz ich wyznawcy z pierwszych szeregów jedynego do zaakceptowania przez ministra i policję marszu.

/jo/

» nie patrzeć ze złością na swoje odbicie w lustrze i koncentrować się na tym, by oznaki starości jakoś zakamufłować. Bo co? Bo to wstyd być starym?

Jeśli dajemy sobie pozwolenie na starzenie się, to mimo wszystko – mimo zmian w ciele i rozlicznych dolegliwości związanych z wiekiem – możemy pozostać młodymi – duchowo. I o to chyba przede wszystkim chodzi, żeby zachować tę duchową młodość.

Co ją charakteryzuje? Moim zdaniem: wewnętrzna radość, spontaniczność, otwartość, ciekawość życia, chęć rozwoju. Dorzucmy do tego swoją „starczą” życiową mądrość, refleksyjność, akceptację innych takimi, jacy są, umiejętność kochania i umiejętność wybaczenia – a będziemy pożądanym towarzystwem, również dla ludzi młodych, którzy docenią i naszą mądrość, i to że wciąż jesteśmy młodzi duchem. Jeśli jednak



popadniemy – z kolei – w zgorzknienie, unikać nas będą jak zarazy. Bo wtedy starość skojarzą ze zgnęśnieniem, stetryczeniem, złością, a przecież ich też ona czeka.

„Wiem, że na starość będę gorszy niż moja matka” – lubił mówić jeden z moich dawnych znajomych. Programował się w ten sposób negatywnie, uważając że nie ma wpływu na to, jaki będzie. Powielanie zachowań po przodkach to realizowanie – jak mówią psychologowie – rodzinnych skryptów. Przeważnie nawet nie uświadamiamy sobie tego. W przypadku mojego znajomego wyglądało tak, jakby uważał, że inaczej po prostu być nie może. To przerażające. Jego matka na starość była biedną, bo pełną nienawiści do siebie, do innych, do świata - kobietą.

To smutne, jak dużo starszych ludzi siedzi w swoich domach, czekając na ... śmierć. Życie, wydaje się, przestało dla nich mieć sens, bo się ... zestarzeni.

„Jak to dobrze, że niedługo wszystko to się skończy” – mówi inny mój znajomy. Myślę, że tkwi w sytuacji, która mu nie odpowiada i jednocześnie – nie chce? nie może? jej zmienić. Bo zmiana wymaga przełamania pewnych szablonów myślenia o sobie, o starości, wyjścia – jest taki termin psychologiczny – ze strefy komfortu. Komfortu, oczywiście, pozornego, bo cóż dobrego może być w siedzeniu w domu i narzekaniu na życie? A jednak niektórzy nie potrafią, nie chcą z tego zrezygnować. Jakby pozycja ofiary czasu – z jakichś względów im odpowiadała. Traktują starzenie się jako coś osobistego, co dotyka tylko ich. „Jestem zła na siebie, że się starzeje!” – powiedziała kiedyś pewna kobieta. A przecież jest to proces naturalny, któremu podlegamy wszyscy.

- No i co może być dobrego w tej

starości? – pyta mnie znajomy.

- Co dobrego? Wolność. Poczucie, że nic nie musisz, a tak wiele jeszcze możesz. Masz czas dla przyjaciół, znajomych, bliskich – tak mało go miałeś wtedy, gdy się dorabiałeś, robiłeś karierę. Masz czas, by zauważyć i wysłuchać tych, co pragną być zauważeni i wysłuchani, wesprzeć ich swą życiową mądrością, jeśli tego potrzebują. Masz czas, by bawić się ze swoimi wnukami, opowiadać im mądre baśnie. Masz czas, by obserwować naturę – wcześniej mogłeś to robić tylko na krótkich urlopiach – cieszyć się zmieniającą pogodą, szumem



wiatru, szelestem liści, barwnymi zachodami i wschodami słońca, ... . Masz czas, by poświęcić się swoim pasjom lub odkryć nowe; uczestniczyć, na przykład, w różnych zajęciach i wykładach, proponowanych przez ośrodki kultury i uniwersytety trzeciego wieku. W kręgu nowych przyjaciół, dzielających twoje pasje i zaangażowanie w życie – znów poczujesz się młodo. Masz czas, by czytać książki. Masz czas, by pisać książki, dzieląc się, na przykład, w nich swym doświadczeniem. Możesz podróżować, póki ciało ci na to pozwala. Możesz uprawiać swój ogródek. Możesz pracować jako wolontariusz, na przykład, pomagając innym. Możesz zadbać też o swoje życiem zmęczone ciało, aby jak najdłużej ci służyło – gimnastykować się, chodzić na różne zajęcia ruchowe. Możesz, możesz, możesz ... sam wymyśl, co. Tylko nie obijaj się o ściany swego pustego domu, bo z tego wyjdiesz jeszcze bardziej niż jesteś – posiniaczony. Szkoda zdrowia, energii i czasu. Nie traktuj siebie tak poważnie i nie uważaj, że życie twoje się skończyło, bo przeszedłeś na emeryturę. Biznes, kariera, dorabianie się, walka o sukces – przestały się liczyć. Prawdziwe życie właśnie się zaczyna.

M.D.Pęd.



# Felieton trochę jeszcze wakacyjny

**Wiem, wiem, już październik, a ja tu o wakacjach coś bajdurzę. Teraz powinno się o deszczach, parasolach, kaloszach, grypie, rozgrzewającej herbatce i takich tam. A ja jednak o wakacjach. Lubię wakacje i już.**

Różnie ludzie spędzają wakacje, urlopy czy długie weekendy. Są tacy, co poświęcają swój urlop na remont mieszkania czy inne równie pożyteczne zajęcia, na które normalnie brak czasu, są tacy, co wyjeżdżają, są też tacy, którzy wreszcie mogą sobie „pomieszkać” i rozkoszują się wolnym czasem w swoich czterech ścianach. Każdy sposób jest dobry, wedle gustu i życzenia. Zazwyczaj wszelkie wyjazdy są grupowe; z rodziną, z przyjaciółmi, czy choćby tylko ze współmałżonkiem. Na ogół pojedynczo spędzają wakacje osoby samotne niekoniecznie z wyboru. Ale czasem trafi się taki egzemplarz jak niżej podpisana, który wakacje spędza samotnie, bo tak chce i tak lubi. Męża swojego bardzo cenię i żywię do niego ciepłe uczucia, ale widuję go codziennie, więc lubię nabrać trochę dystansu. Całe szczęście jesteśmy w tym względzie zgodni. Każdemu się należy trochę „swobody”. Szczerze mówiąc, to zawsze mnie męczyły wyjazdy grupowe, bo niezbyt stadne ze mnie stworzenie. Bardzo lubię ludzi, ale potrzebuję też czasu tylko dla siebie, takiego zanurzenia się w swoim świecie, swoim wnętrzu, bez konieczności ciągłego rozpraszania się i dostosowywania do cudzych potrzeb, a bywa, że kaprysów. Wystarczą mi moje... Jestem na takim etapie życia, że nie „kręcą” mnie dalekie podróże, zwiedzanie egzotycznych miejsc, przeżywanie przygód. Zupełnie mnie nie pociągają zapchlone hoteliki, rozstroje żołądka i tym podobne atrakcje, z którymi trzeba się liczyć jak się jedzie w daleki świat. Chyba się zrobiłam wygodna na, nazwijmy to, dojrzałe lata. W końcu mam prawo, no nie? Od kilku lat spędzam sobie moje wakacje w Nałęczowie, gdzie już mam „swoje”

miejsce, „swoją pokój” u przemiłych gospodarzy i absolutnie święty spokój i całkowitą swobodę – robię, co chcę i kiedy chcę. I to jest to! Po całym roku przeżytym w rytmie zajęć, które skądinąd uwielbiam, w dyscyplinie, która jest konieczna, żeby wszystko ogarnąć, trzy tygodnie błogiej ciszy, spokoju i luzu są nieocenione. Dla nikogo się nie poświęcam, nie pasę swojego ego wyobrażeniem o własnej dobroci i wręcz, niemal męczeństwa, po prostu jest mi dobrze i nabieram energii na następny rok. I to są wszystko ogromne zalety i wartości samotnie spędzanych wakacji, ale nie tylko o nich chciałam Wam opowiedzieć.

Nawet sobie nie zdajemy z tego sprawy, że my, żyjący w wielkim mieście jesteśmy narażeni na ciągły hałas i wszechobecny zgiew. Nie zwracamy na to uwagi, na całe szczęście otepeliśmy, bo byśmy powariowali. A teraz

udręką. Cały czas coś nas bombarduje nachalnym dźwiękiem, idiotycznym reklamowym tekstem na billboardzie, jaskrawymi kolorami zdjęć w tabloidach etc., etc. W tym wszechobecnym jazgocie człowiek nie słyszy własnych myśli, traci kontakt z własnym wnętrzem, własnym rozumem, własnym sercem. Świat nas zakrzykuje i włącza nam swoje treści, swoje „prawdy”, urabia nas wedle potrzeb, które nie są nasze. I poddajemy się temu... Poddajemy się pędowi, zadyszce, pogoni za promocjami, dajemy się nabrać na tanie reklamowe i prymitywne propagandowe chwytaki, kupujemy rzeczy kompletnie nam niepotrzebne. Dość!! W pewnym momencie trzeba się zatrzymać, odseparować, wyłączyć, przestać nie tylko słuchać, ale słyszeć!

Co można robić na samotnych wakacjach? Mnóstwo fantastycznych rzeczy można. Przede wszystkim można,



coś pozornie bez związku z tematem – niedawno do mieszkania piętro wyżej wprowadzili się mili ludzie z dzieckiem. Dziecko najwyraźniej nie umie chodzić, bo całymi dniami biega. Tupot małych nóżek słyszymy nawet późnym wieczorem... To, co jest obiektywnie urocze i wzruszające – ten wspomniany tupot małych nóżek – zaczyna w pewnym momencie być

a nawet trzeba, powędrować do biblioteki i zaopatrzyć się w lekturę. Lektura może nawet być bezwstydnie nieambitna, bo mózg też stworzenie boskie i odpocząć musi. Potem trzeba się rozejrzeć za punktami poboru energii, czyli sklepami i restauracjami, barami czy innymi takimi. A jak już się urządzimy i zaopatrzymy w niezbędne rzeczy, to możemy zacząć wakacje. Zacznijmy »

» od czytania. Czytanie jest super w każdym momencie, w którym się ma na to ochotę; czy to wczesnym rankiem, czy późną nocą, na leżaku pod jabłunką o zachodzie słońca czy co tam jeszcze komu się zamarzy. Realizować swoje apetyty czytelnicze w sposób absolutnie nieskrępowany można tylko wtedy, kiedy się spędza czas samotnie. W towarzystwie to już jest gorzej... „Zgaś światło!”, „Może się przejdziemy?!”, „Co będziemy jutro robić?”, „Może by się tak kawy napić?”, „Wiesz, dzwonił/a X i powiedział/a...”. Cholery naglej można dostać! Albo siedzisz sobie, człowieku na ławce w parku; siedzisz jak długo chcesz, wstajesz kiedy chcesz i idziesz tam, gdzie chcesz! Kiedyś, zainspirowana mądrą książką, nabrałam zwyczaju chodzenia na randki. Otóż nie, przykro mi, że Was rozczaruję,

nie o „takie” randki idzie. Na randki z moim wewnętrznym artystą chadzam, a co! Każde miejsce i każdy czas jest dobry, ale pod warunkiem, że się jest bez towarzystwa. Rzecz polega na uważności i aktywizacji wszystkich zmysłów, z szóstym włącznie, a jak ktoś ma, to i z siódmym. Artysta to osobnik w szczególny i ponadnormatywny sposób wrażliwy i postrzegający. A wewnętrzny artysta „na randce” sprawi, że świadomie poczujemy powiew wiatru na twarzy, strukturę podłoża, po którym stąpamy, zapach karmelu dolatujący z cukierni, dostrzeżemy nawet bardzo subtelną zmianę barwy liści w zależności od pory dnia, pochylimy się nad wędrującym po chodniku ślimakiem i zapatrzymy się w ten cud, którym on jest. Samotne wakacje, to dla mnie nieustająca randka z wewnętrznym arty-

stą. Pełen relaks i zarazem uważność. To taki czas, kiedy maleńki kawałek świata staje się Uniwersum. Jest staw, są trzciny, pachnie zieleń, świeci słońce, jest niebo, po którym wędrują obłoki, od czasu do czasu zabrzęczy jakiś owad, w wodzie przemknie ryba, ptak zatrzepocze skrzydłami... jest cisza, jest spokój, jest piękno, jest prawda, jest życie.

No, to już wiecie, co można robić na samotnych wakacjach oprócz zwiedzania mniej czy bardziej ciekawych miejsc.

Czekają nas krótkie dni i długie wieczory, idealny czas, żeby sobie zaplanować następne wakacje.

Krysia

„Kroc spokojnie (...), pamiętaj jaki spokój może być w ciszy”. „Bądź uważny, staraj się być szczęśliwy”.

/Desiderata Max Ehrmann w 1927/

## Miody i ich właściwości

**Od najdawniejszych czasów człowiek korzysta z dobrodziejstwa natury, jakim jest miód. Ojciec medycyny Hipokrates, dożył 111 lat dzięki spożywaniu dużych ilości miodu. My także od dzieciństwa mamy z nim do czynienia. Miód był od zawsze obecny w naszych domach ze względów smakowych, jako lek, kosmetyk a także... trunk. Mało kto jednak, zastanawia się, w jaki sposób on powstaje i skąd biorą się jego wyjątkowe właściwości.**

Wszyscy lub prawie wszyscy wiedzą, że jedyną producentką miodu są pszczoły. Te pracowite owady wytwarzają go z zebranego pyłku i nektaru kwiatów oraz wydalin żywych roślin, które wymieszane z substancjami gruczołowych ślinowych składają w plastrach by dojrzał.

Człowiek dla własnych korzyści podkrada pszczołom ich drogocenny skarb.

Miód składa się z 77% węglowodanów (38% fruktozy, 30% glukozy oraz 0,8-7,7% sacharo-

zy), 17% wody, 0,05-1,2% kwasów organicznych, 0,5% białka, enzymów, flawonoidów, witamin (C, B1, B2, B3, B6, B12), kwasu foliowego, pantotowego, biotyny oraz minerałów (potasu, żelaza, sodu, wapnia, magnezu) a także olejków eterycznych.

Często pszczelarze przygotowują pożywkę na bazie ziół, którą pszczoły traktują jako nektar i w ten sposób powstają miody ziołowe z aronii, tymianku, podbiału, pokrzywy, melisy, sosny i inne. Ziołomiody zawierają dodatkowo biopierwiastki i witaminy oraz czynne



substancje z tych właśnie leczniczych ziół i owoców.

Pszczoły produkują również inne skarby natury. Są nimi mleczko pszczele, pyłek kwiatowy - zwany chlebem pszczelim, propolis - inaczej kit pszczeli oraz wosk. Człowiek wykorzystuje te wszystkie produkty do swoich celów.

Miód oprócz walorów smakowych posiada właściwości antybiotyczne, wzmacniające, odpornościowe, wspomagające gojenie ran. Ciekawostką jest, że po rozcieńczeniu miodu z wodą, jego aktywność antybiotyczna wzrasta do 220 razy w porównaniu z miodem nierozcieńczonym.

Wiadomo też, że miód pomaga w walce z zakażeniami gronkowcowymi, paciorkowcowymi, prątkami gruźlicy, bakterią coli, salmonellą, rzęsistkiem pochwowym i grzybami.

Należy jednak pamiętać, że swoje właściwości miód zachowuje tylko do temperatury 40 stopni Celsjusza. NIE WOLNO, zatem, mieszać go z gorącymi płynami, ani podgrzewać powyżej tej temperatury.

W sprzedaży spotykamy różne rodzaje miodów. Można je podzielić na nektarowe, spadziowe i mieszane. Do najczęściej spotykanych miodów zaliczamy wielokwiatowy, lipowy,

gryczany, rzepakowy, spadziowy. Każdy z nich cechuje się innymi właściwościami prozdrowotnymi.

I tak, na układ krążenia zbawienny wpływ (dzięki zawartości acetylocholiny) mają miody rzepakowy, lipowy, gryczany, wielokwiatowy. Zwiększając wydajność skurczową serca, rozszerzając naczynia wieńcowe, obniżając ciśnienie tętnicze krwi oraz normalizując rytm serca.

Na układ pokarmowy mają wpływ miody wrzosowy, gryczany, akacjowy. Łagodzą one stany zapalne żołądka w chorobie wrzodowej, normalizują czynności wydzielnicze i motoryczne jelit, przyspieszają gojenie się nadżerek i wrzodów.

Duży wpływ na układ nerwowy mają miody lipowy i wielokwiatowy. Działają one uspokajająco, nasennie a także osłabiają działanie używek (alkohol, kawa, tytoń), albowiem zawarta w miodzie fruktoza neutralizuje skutki alkoholu.

W chorobach układu oddechowego stosowane są miody lipowy, wrzosowy, spadziowy z drzew iglastych oraz wielokwiatowy, - łagodzą objawy zapalenia oskrzeli, migdałków, gardła, zatok przynosowych, śluzówki nosa i chrypkę.

Wspomniane wcześniej ziołomiody, wzbogacone o działanie ziół posiadają dodatkowe właściwości. I tak, ziołomiód z aronią pobudza apetyt, obniża ciśnienie krwi, usuwa metale ciężkie z organizmu. Ten z pokrzywą, poprawia przemianę materii, pracę trzustki, podnosi poziom hemoglobiny we krwi, działa moczopędnie i rozkurczowo. Ziołomiód z podbiałem, działa wykrztuśnie, przeciwwzapalnie i przeciwbakteryjnie. Głogowy natomiast, wspomaga pracę serca, reguluje ciśnienie krwi. Jest wskazany dla osób po przebytym zawale serca, po wylewie i udarze.

Miody należy zatem dobrać nie tylko ze względu na walory smakowe, ale dopasowując je do wszelkich naszych dolegliwości. Nie zastąpią przyjmowanych przez nas leków, ale z całą pewnością wspomagają kurację i wzmocnią organizm. Miód jest nie-

zastąpionym środkiem dla osób po wyczerpującym wysiłku fizycznym oraz umysłowym, przy przewlekłych, chorobach, niedoborze witamin i minerałów.

Warte uwagi są również pozostałe produkty pszczelarskie. Pyłek kwiatowy bogaty jest w białko, witaminy, sole mineralne i mikroelementy. Można z powodzeniem dodawać go do potraw i napojów. Propolis ma silne działanie regenerujące i antybakteryjne. Produkuje się z niego maści, kremy, nalewki. Wosk, znajduje zastosowanie w kosmetyce, farmacji i farbiarstwie. Działa nawilżająco, rozjaśniająco, uelastycznia skórę, działa przeciwgrybiczko i przeciwbakteryjnie. Nie należy zapominać jądzie pszczelim, który jest bardzo silnym antybiotykiem. Pszczoły tracą życie, żeby pomóc człowiekowi w leczeniu gościa stawowego, reumatyzmu, nerwobólach, nerwicach.



Korzystajmy zatem z daru, danego nam przez pracowite pszczoły i podchodźmy do nich z szacunkiem.

Pozdrawiam serdecznie. W.K.

## Ciekawe miejsca. Staw Zgorzała

**Na Zielonym Ursynowie (tereny od ul. Poleczki w kierunku południowym, po prawej stronie ul. Puławskiej jadąc w kierunku Piaseczna) znajduje się staw o nazwie Zgorzała. Zaczęło o nim być bardziej głośno w bieżącym roku ze względu na potańcówki organizowane przez Urząd Dzielnicy nad tym jeziorem.**

Zaciekawieni tym miejscem postanowiliśmy osobiście zobaczyć i ocenić walory zielonej części Ursynowa. Dojazd samochodem jest wygodny i nie zajmuje w dzień świąteczny dużo czasu, bowiem po wjeździe na Puławską w kierunku Piaseczna i przejechaniu ok. 5 km skręcamy w prawo w ulicę Karczunkowską, potem w Trombity i Kórnicką i nie dojeżdżając do Baletowej po prawej stronie zaczyna się staw Zgorzała. Nad zachodnim brzegiem tego stawu położone jest osiedle Zgorzała Nad Jeziorem, i który to brzeg, jak wydaje się, nie jest publicznie dostępny. Teren





for. 1



for. 2



for. 3



for. 4

rekreacyjny położony jest nad wschodnim brzegiem stawu.

Po przejściu kilkunastu metrów od Kórnickiej najpierw natrafiamy na ogrodzony plac dla dzieci z odpowiednimi urządzeniami do zabawy, a następnie wchodzimy na drewniany, długi pomost, przebiegający nad stawem wzdłuż jego brzegu, wyposażony w ławkę przebiegającą wzdłuż pomostu pozwalającą na ułożenie ciała w dowolnej pozycji i kontemplowanie otaczającego krajobrazu.

Dalej dobrze utrzymana alejka ciągnie się kilkaset metrów wzdłuż brzegu z rozmieszczonymi co kilkadziesiąt metrów placykami otoczonymi ławkami z paleniskami na ogniska. Jest też pomost drewniany wpuszczony na kilkanaście metrów w głąb jeziora, jak też piaszczysty fragment brzegu stanowiący małą plażę, choć wywieszona są tablice o zakazie kąpieli.

Nieco dalej od brzegu przebiega piaszczysty i błotnisty odcinek ulicy Dumki, przejezdny chyba tylko przez samochody terenowe lub traktory, za którym znajdują się pola i tereny dzikiej zieleni.

Teren nad stawem robi korzystne wrażenie i wydaje się przyjemnym miejscem do spacerów i biwakowania, zwłaszcza, że istnieją plany dalszego rekultywowania zarówno samego jeziora jak również otaczających terenów i uzupełnienia istniejącej infrastruktury parkowej oraz zasadzenia dodatkowych drzew i krzewów. Jest to dobry teren dla ornitologów ze względu na stwierdzone występowanie na terenie i w okolicy stawu takich ptaków jak: łabędzie, czajki, kaczki krzyżówki, mewy śmieszki i perkozy.

Mankamentem może być hałas samolotów przelatujących często w kierunku lotniska na Okęciu choć ptaki chyba się już przyzwyczyły do szumu silników, o czym może świadczyć załączone zdjęcie wykonane w czasie pobytu nad stawem. Z kolei jest to dobre miejsce dla osób lubiących obserwować samoloty, które lecą nisko zwykle już z wypuszczonymi podwoziami, a ich oznaczenia i sylwetki są bardzo wyraźne.

Powrotną drogę odbyliśmy ulicą Baletową, którą też można dojechać do ulicy Puławskiej. Ulicą Baletową jeżdżą autobusy komunikacji miejskiej, z których można skorzystać nie jadąc samochodem (autobus 715 z przystanku Metro Wilanowska do przystanku Kórnicka).

Reasumując, miejsce to wydaje się warte polecenia, szczególnie w letnie ciepłe dni, choć i w porze zimowej pokryty lodem i śniegiem staw może zapewnić nam dobry kontakt z przyrodą zwłaszcza, że miejsce to jest mało na co dzień uczęszczane.

Może ktoś zwróci nam uwagę, że raz używamy nazwy staw a raz jezioro (i nie tylko my), ale wynika to z różnego nazewnictwa na różnych planach Ursynowa czy też niejednoznaczności nazewnictwa stosowanego przez geografów. Mianowicie stawem nazywamy płytki zbiornik wodny, na którego całej powierzchni występuje roślinność zakorzeniona, a jeziorem zbiornik ze strefą głębinową, do której nie dociera

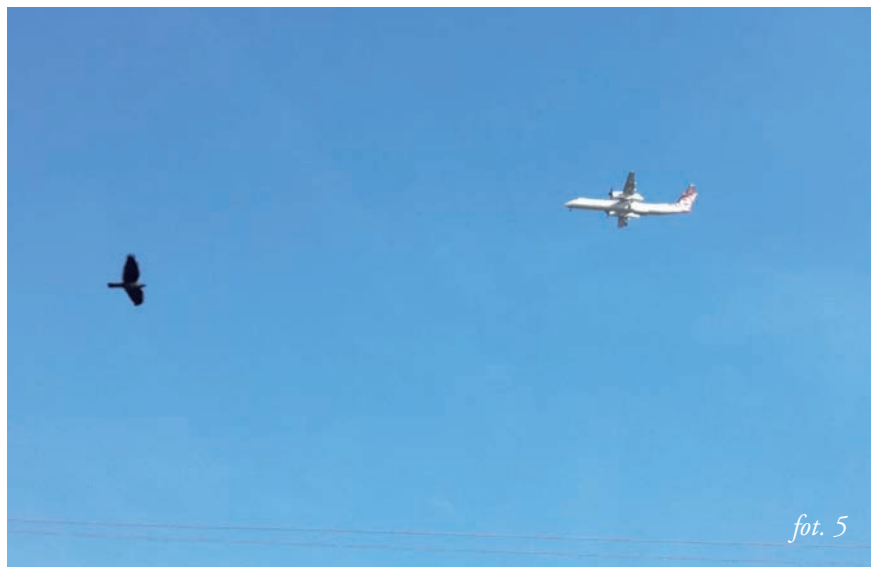


foto. 5

światło uniemożliwiając rozwój roślinności. Według tych kryteriów Zgorzała to nietypowy akwen, jest na pewnej części jeziorem a na pewnej stawem. Warto też zauważyć, że wiele bardzo głębokich jezior tatrzańskich również w opracowaniach naukowych tradycyjnie nazywanych jest stawami.

A&A

*Rys.1 Umiejscowienie stawu na planie Ursynowa*

*Fot.1 Widok alejki nad stawem od strony północnej*

*Fot.2 Widok w kierunku południowym*

*Fot.3 Część stawu nieco zarośnięta*

*Fot.4 Część oczyszczona stawu*

*Fot.5 Samolot i ptak przelatujący nad stawem*

## Wspomnienia

**Kiedy jest się właścicielem „majątku ziemskiego” w postaci sporej działki poza Warszawą i stojąc w rozkroku wieś – miasto Warszawa, a ponadto mając zapewniony byt emerycki, to czas można spędzać w dowolnie wybrany sposób.**

Od dawna zajmuję się opisem czasów, które minęły, czyli pisaniem wspomnień pełniąc rolę kronikarza nie tylko rodzinnego. Przypadek sprawił, że otrzymałem w prezencie książkę autorstwa Kazimierza Wroczyńskiego pod wymownym tytułem „Z moją młodością przez Warszawę”, wydaną przez wydawnictwo Czytelnik w 1957 roku (wydanie pierwsze).

Od napisania – wydania tej książki upłynęło 60 lat. Jako rodowity warszawiak znam dzieje mojego miasta, w którym rodzina moja zagnieździła się blisko 200 lat temu. Poznałem wiele opracowań, tych wspomnieniowych i dzieł naukowych popartych znany-

mi nazwiskami. Byłem, więc, wielce zaskoczony już po przeczytaniu kilkunastu stron, jak podobne są opisy Kazimierza Wroczyńskiego do moich przeżyć i obserwacji, acz przesuniętych w czasie o dziesięciolecia i osadzone w innej rzeczywistości. Postanowiłem przybliżyć sobie postać autora, szukając pomocy w Encyklopedii, w której jest odnotowany. Kazimierz Wroczyński 1883 - 1957 – Pisarz, reżyser, dyrektor teatrów. Autor o sobie wspomina: „jestem warszawiakiem w pierwszym pokoleniu, urodziłem się 28 lutego 1883 roku w Warszawie przy ulicy Ciepłej 10. Ojciec mój jednak jako siedmioletni chłopak „emigrował” pieszo do Warszawy z Rudy Gózowskiej koło Żyrardowa, ta przyjęła go w szewskim warsztacie, gdzie przeszedł piekło terminatora i czyściciel czeladnika, zostając majstrem sławnego cechu szewców stołecznego miasta Warszawy. Dochrapał się sklepu z obuwiem w Gościńnym

Dworze za Żelazną Bramą. Poznawszy krótki zapis w encyklopedii, wiem dlaczego postać autora była mi nieznaną, a to dlatego, że działalność jego związana była głównie z teatrem i jego historią, tudzież literaturą i to przed moim zaistnieniem, a moje zainteresowania zmierzały w kierunku technicznym. Teraz wiem, że był On człowiekiem pełnym humoru, jak przystało na warszawiaka, a nie safandulą narzekającym na swój los, nawet wtedy kiedy dzieje się mu dobrze. Szkoda że żywot zakończył zbyt wcześnie, zapewne powstały by dalsze wspomnienia, może pod tytułem „Ze starością przez Warszawę” lub z okresu wschodzącego socjalizmu, jak słońce nad naszą planetą, acz próby takie czynił.

Ujmując rzecz w odniesieniu czasowym, występuje pewna zbieżność Kazimierz Wroczyński żył lat 74 ja jestem zasłużonym klientem ZUS, pozostającym na garnuszku państwa już 17 lat, ze wskazaniem na dalszy byt. Przekraczając wyliczone limity, działam na szkodę państwa, jak kiedyś by »

» powiedziano, bo ktoś musi do mnie dokładać, ale nie mogę przerwać trwania by nie przynieść wstydu rodzinie, w której padół nasz opuszcza się grubo po osiemdziesiątce, a nawet zahacza o setkę. Ponadto mam jeszcze dużo do zrobienia a nie lubię zostawiać rozbabraną roboty. Muszę też być odpowiednio przygotowany do końcowego „remanentu”. Jednak czas mojego istnienia może ulec dalszemu przedłużeniu a powodem jest nagle pojawienie się autora ze swoją młodością w wędrówce przez Warszawę, co sprawia mi pewien kłopot. Barwne opowieści o różnych miejscach naszego miasta i życiu mieszkańców przed moim zaistnieniem są tego powodem. Postanowiłem podjąć temat i przypomnieć sobie jak dawniej było, kiedy ja rozpoczynałem wędrówkę po Warszawie i odnieść się do wspólnie oglądanych miejsc. Myślę że wielu starszych Seniorów też w przeszłości wędrowało ze swoją młodością po naszym mieście i mają wiele wspomnień, a książka Kazimierza Wroczyńskiego może być w pewnym stopniu przewodnikiem. Miejsce o którym Kazimierz Wroczyński mile wspomina był Ogród Saski, w którym ja też często bywałem na spacerach, tak je opisuje: „Aleja Główna zakończona fontanną, za którą w przejściu pod kolumnami jest Grób

Niezanego Żołnierza”. Ja mam potwierdzenie fotograficzne mojej bytności przy fontannie. O tejże fontannie Bolesław Prus napisał: „Musiał ją zaprojektować jakiś fanatyk naczyń gospodarskich, gdyż w dużej balii umieścił mniejszy cebrzyk, a w nim pudełko, a nad pudełkiem cukierniczkę”. Mnie się podobała. Będąc w Ogrodzie Saskim „obowiązkiem” było odwiedzić Grób Niezanego Żołnierza, przy którym stała warta honorowa i paliły się ognie. Przechodząc pod kolumnadą miałem problem jak mam zachować się, czy tak jak panowie zdejmujący kapelusze czy jak wojskowi, przyłożyć palce do czapki w salucie. O nakrycie głowy mojej dbała mama w tym czasie miałem furaszkę z pomponem. Problem rozwiązał się sam. Kiedyś będąc w Saskim zbliżałem się do miejsca moich problemów, zdjęłem nakrycie głowy. Obok przechodził oficer, uśmiechnął się podszedł i zagadnął - „żołnierzu załóż furaszkę, razem oddamy honory”. Po pokazie jak się to czyni, stanęliśmy obok siebie i ruszyliśmy. Wchodząc pod kolumny, mój nowy znajomy wydał



rozkaz baczność, i tak przemaszeraliśmy na drugą stronę salutując. Po czym uścisk dłoni i podziękowanie za wspólną defiladę. Wszystko odbyło się przy oklaskach gapiów.

Wspominam o tym zdarzeniu, które na trwałe zapisało się w mojej pamięci, a był rok 1939 w niedługim czasie wybuchła wojna, ale nade wszystko, to czas mojej młodości.

Mieczysław Kamiński

## Felieton trochę listopadowy

**Zgodnie z uczoną definicją felieton, to niezbyt długi tekst na tematy aktualne. Bardzo się boję, żeby przypadkiem nie popełnić jakiegos wielkiego błędu i nie zasłużyć na słuszny gniew Naczelnego, więc**

**dzisiaj będzie najaktualniej. Prawdę mówiąc tylko częściowo i do pewnego stopnia, ale zawsze.**

Listopad to miesiąc ponury, bez dwóch zdań. Taką opinię sobie słusznie zaskarbił i pewnie się nią cieszy, bo paskudny jest i charakter ma wredny, bo jak by nie miał, to by taki ponury nie był. Logiczne, no, nie? W listopadzie jest szaro, smutno, zimno, mokro, dni krótkie i w ogóle do bani! I zaczyna się świętem, które u nas jest smutne i przywołuje refleksje raczej niezbyt podnoszące na duchu. W pierwszym dniu listopada wspominamy

zmarłych, odwiedzamy cmentarze, zapalamy znicze, przynosimy kwiaty.

Chyba we wszystkich kulturach (przynajmniej europejskich) ten właśnie moment w roku uważany jest za szczególny, bo noc z 31 października na 1 listopada to czas, kiedy zagubione dusze ludzkie, demony i duchy natury mogą bez przeszkód wędrować po świecie i zbliżyć się do żyjących i nawiązać z nimi kontakt. Niektóre są dobre, niektóre swawolne, niektóre zdecydowanie groźne. Ta wyjątkowa noc, to czas chaosu, zaburzenia porządku świata. Ludzie starali się jakoś ochronić i zabezpieczyć na przykład przebiegając się za kogoś innego, by zmylić i





oszukać złe duchy – stąd tradycja Halloween. Celtowie, jeden z najstarszych ludów Europy nazywali to święto Samhain czyli Uctwą Zmarłych – składali wtedy dary z żywności na ołtarzach i progach domostw dla dusz, które błąkały się po świecie, w oknach stawiali płonące świece, które miały wskazywać duszom przodków drogę do domu. Stawiali przy stole dodatkowe siedzisko i nakrycie dla niewidzialnego gościa. Szczególnie pięknym zwyczajem było palenie jabłek przy drogach – ich dym miał wskazywać drogę duszom tych,

których nie miał już kto wspominać. Celtowie, to, oczywiście poganie. Zastanówmy się, jak wiele z tych pogańskich tradycji przyswoiliśmy i uznaliśmy za swoje, chrześcijańskie. Dobrze jest pamiętać o tradycjach, nawet tak bardzo odległych, o tym, co przynosimy z pokolenia na pokolenie w naszej pamięci genetycznej. Chyba niezbyt mądre jest uważać za zbrodnicze, szkodliwe i demoralizujące to, co jest naszą najgłębszą tradycją – różnice są naprawdę tylko „formalne”. Te tradycje, to duchowość, która my, niestety ogra-

niczamy do czysto zewnętrznych, rytualnych gestów. Żyjemy w innych czasach, mamy inny stosunek do śmierci i do życia, do natury. Lepszy, gorszy? Na pewno inny, ale to już temat daleko wykraczający poza ramy tego felietonu.

Może warto zapalić świeczkę dla duszy, której już nie ma kto wspominać...

Jak skończy się listopad, to zaczniesz się kolorowy, zabiegany za prezentami, pachnący świerczyną i makowcem grudzień.

Miłego oczekiwania. Krysia

## O psie, który pływał w kajaku (cd.)

### Rospuda

Po tym przydługim wprowadzeniu, przystępuję do wspomnień o psie kajarkarzu (a właściwie suce).

Wiosną roku 2006 kolega Jerzy, wiedząc, że dysponuję busem, zaproponował mi wspólny wyjazd na spływ Rospudą. Zgodziłem się i zapytałem, czy mogę ze sobą zabrać psa. Jurek się zgodził. Pierwsza podróż psa rzeką odbyła się w canoe. Ponieważ był to zwierzę towarzyski i sympatyczny w obęściu, zaskarbił sobie łaski uczestników spływu. I tak już zostało na kilka lat, a właściwie na kolejne spływy rangi zorganizowanych imprez klubowych. Podczas pierwszego etapu na Rospudzie, na jakimś bystrzu, pagaj wysliznął mi się z ręki i canoe uderzyła o brzeg. Pies pomyślał, że lądujemy i usiłował wskoczyć na brzeg. Ale canoe porwana bystrym nurtem zaczęła się oddalać, a pies uciepiony łapami do brzegu rzeki zaczął się niebezpiecznie rozciągać do proporcji jamnika! Wówczas uchwyciłem psa pod brzuch i wyrzuciłem za burtę. Po chwili wylądowaliśmy na płyciźnie i po skutecznej akcji ratowniczej, podjęliśmy rozbitka na pokład. Niezrażony tym incydentem pies kontynuował podróż jakby nic się nie stało. Więcej: pies pokochał pływanie w kajaku!

Bajka stała się bohaterem następnej przygody, która wydarzyła się już na łodzi. W gospodarstwie agroturystycznym przebywało stadko psów za-

grodowych, które podchodziły do nas, licząc, że zdobędą coś do jedzenia. Nie miały wrogich zamiarów wobec Bajki, ale ja byłem czujny, biorąc pod uwagę, że może ona zostać potraktowana jako potencjalny intruz. I nagle stało się... Doszło do krótkiej utarczki pomiędzy psami. Nie interweniowałem, kierując się nadzieją, że pitbull jest psem hodowanym do walk i pokona wiejskie kundelki. Nagle jazgot ucichł, jak nożem uciął. Patrę i co widzę?! Bajka dumnie kroczy na czele pozostałych psów! Za-

grodowe psy uznały ją za przodownika sfory! Po opisanym zdarzeniu winien jestem wyjaśnienie z zakresu psychologii sfory: pies żyje w sforze, w ściśle określonej hierarchii. Czasami dochodzi pomiędzy psami do incydentów, mających na celu wymuszenie awansu na wyższe miejsce w sforze. Psy kierują się wyłącznie tym celem, nigdy nie walczą na śmierć i życie. Chociaż czasami zdarzają się przypadki patologiczne, gdy mamy do czynienia z psycholami, zwanymi samcami alfa. Podobnie »



» zdarza się i wśród ludzi, którzy żyją w społeczeństwie, czyli ludzkim odpowiedniku sfory. Ze względu na własne bezpieczeństwo i długoletnie przyjaźnie nie będę podawał przykładów personalnych, tym bardziej że jesteśmy po wyborach i delikatnie mówiąc, nie jestem zwolennikiem „18% Suwerena”.

### Duet zaczepno-obronny

W okresie szczenięcym Bajka wychowywała się w parze z kilka miesięcy od niej starszą suczką dziewczyny mojego syna, drobną pręgowaną bokserką o wyglądzie gremlina, mającą na imię Arka. Szczeniaki ciągle bawiły się, pozorując walkę. Pamiętałem jednak ostrzeżenia z podręczników do wychowania pitbulli, że psy pozostawione same sobie lubią się w sposób niekontrolowany „podkręcać” i zachowywały czujność. Po stwierdzeniu, że zabawa przechodzi w walkę, podejmowałem zdecydowaną interwencję: Spokój! Siad! Bo zaraz zrobię z wami porządek! (Psy nie rozumieją poszczególnych słów, ale rozróżniają intonację głosu). Rozbawiony obserwowałem, jak szczeniaki posłusznie przerywają walkę, siadają na zadkach, i obserwują mnie, przekrzykiwając łebki. Szczególnie Arka ze swoim wyglądem gremlina, wyglądała bardzo śmiesznie. Ale najciekawsze sytuacje zdarzały się na imprezach kajakowych. Przy nadarzających się okazjach Arka stanowiła element zaczepny, natomiast Bajka jako silniejsza i odważniejsza broniła jej, jednocześnie rozstrzygając sporne zdarzenie. Oczywiście panowaliśmy z synem nad sytuacją: gdyby wystąpiła obawa polania się krwi, natychmiast interweniowalibyśmy.

Szczególnie zapisało się w naszej pamięci następujące zdarzenie: Na spływie kajakowym Tanwią i Sanem, Ryś z Klubu Kajakowego Pelikany, nasz spływowi kolega, zabawiał psy rzucając patyki, które one, jako urodzone porterki, uparczywie przynosiły do nóg rzucającego, patrząc mu błagal-

nie w oczy. Ryś, osoba daleka od zachowań asertywnych, poddał się presji psychicznej psów. W pewnej chwili odczuł potrzebę oczyszczenia organizmu po wieczornej biesiadzie. Rzucając patyki, udał się w stronę zarośli, a psy za nim! Kto poznał nasze psy, zrozumie do jakich wymuszeń na człowieku potrafiły się posunąć! Kucnął, jednocześnie nie przerywając rzucania patyków. Psy, zdziwione jego nietypową pozycją uznały, że to jest dalszy ciąg zabawy i nie zrezygnowały z aportowania. Rysio, ponieważ był unieruchomiony ze zrozumiałych względów,



kontynuował czynności rzucania, nie tracąc przy tym równowagi! Ale niestety, zasób patyków wyczerpał się z zasięgu jego ręki! Rysio, który bał się odbierać przynoszone do niego patyki wpadł we własne sidła obaw. Zdziwione bezczynnością Rysia, psy zajęły pozycje oczekujące: Arka z przodu, Bajka z tyłu. Rysio w obawie o utratę imponderabiliów, które decydowały o jego przynależności do płci męskiej, postanowił jak najszybciej zakończyć stresującą sytuację. I w tym momencie stał się cud. Psy podeszły z zaciekawieniem do produktu zrobionego przez Rysia, powąchały i odeszły zniesmaczone, jakby się na niego obraziły!

Bajka, która jako pies spływowi, towarzyszący uczestnikom wakacyjnych imprez kajakowych, była bez wyjątków lubiana i akceptowana. Ale dodam odrobinę dziegiu do tej słodczy opisu, nie czyniła bowiem tego zupełnie bezinteresownie. W efekcie, po dwóch

tygodniach spływu stała się totalnie rozpuszczona, przechodząc samą siebie w pomysłach na żebractwo. Nie natrętne, ponieważ żebractwo natrętne stanowi czyn zabroniony i jest karane jako wykroczenie. Zaryzykuję stwierdzenie, że robiła to nie bez wdzięku. Przede wszystkim dokładnie rozpoznała zwyczaj uczestników spływu, a więc pory budzenia się i siadania do posiłków. Nie narzucała się, ale już sama jej obecność w pobliżu i błagalne patrzyenie w oczy skłaniało osoby konsumujące posiłek do dobrowolnych darowizn. Ale od opisywanego rytuału zdarzały się

wyjątki. Takie zdarzenie miało miejsce na terenie biwaku w nadleśnictwie Woziwoda (nad rzeką Brdą). Ponieważ regulamin biwakowania zabraniał wjazdu samochodem na pole biwakowe, zaparkowałem samochód na parkingu w pobliżu pola namiotowego, wypuściłem psa z samochodu i poszedłem zabezpieczyć miejsca pod namioty. Zajęty tą czynnością, nie zwracałem

uwagi na psa, który podejrzanie zniknął mi z pola widzenia. Przywoływany gwizdem, nie przybiegł do mnie. Wkrótce sytuacja wyjaśniła się: ujrzałem w miejscu leżącym niedaleko parkingu nieruchomo siedzące trzy osoby, z rękami na stoliku, osobnika płci męskiej, żeńskiej i żeńsko-nijakiej (dziewczynkę), a naprzeciwko nich, w pozycji „siad” – pies patrzący im w oczy. Odwołałem psa i przeprosiłem za wywołanie obaw. A na to młoda kobieta, jak sądzę matka dziecka, zapytała: Proszę pana, czy ten pies gryzie? Nie, odparłem ze śmiechem, żebrze. A jaka to rasa? Pitbull – odparłem. Zapanowało wiele znaczące milczenie.

O panującej powszechnie złej opinii o pitbullach utwierdziłem się, gdy spotkałem dwóch 10-12-latków, z których jeden zapytał mnie: Czy ten pies to jest pitbull? Tak, odpowiedziałem. Zobacz, zwrócił się do kolegi – małowata: To jest pies morderca dzieci! *cdn.*

Zbyszek K



rys. Grażyna Grakomska

## Za ocean, czyli podróż do pępka świata

**Celem głównym mojej podróży do Nowego Jorku było odwiedzenie syna, którego nie widziałem bezpośrednio aż siedem lat a nade wszystko wnuczki, już prawie trzyletniej, tam w Ameryce urodzonej.**

Współczesna technika przekazu obrazu pozwalała mi być w nieustającym kontakcie z synem i wnuczką, jak się okazało przekazywany obraz nie fałszował rzeczywistości wizualnej, ale ciepła i dotyku przekazać się nie da. Dlatego też, kiedy wziąłem tę małą rączkę w swoją dłoń, to było tak, jakby mnie najmiłsze prądy tego świata przeszły, głos w gardle uwiązał, i tylko głęboko spojrzałem jej w oczy, aż się chyba trochę wystraszyła, ale to minęło, wreszcie dała buziaczka i wiedziała już, że jestem jej dziadkiem, na żywo,

a ja poczułem, aż serce ścisnęło, że oto moja krew, moje geny, mój potomek (potomkini), te trzy stopy i pięć cali wzrostu i trzydzieści siedem funtów wagi przytulam i patrzę w te niebieskie oczęta i wiem, całym sobą czuję, że Kocham tę księżniczkę.

Miasto Nowy Jork to jest jakiś moloch niepojęty, żyjący dwadzieścia cztery godziny na dobę bez przerwy na odpoczynek. To hałas tysięcy samochodów, setek samolotów i helikopterów nad głowami, to subway i inne kolejki piszczące kołami na torach, to syreny wozów policyjnych, straży i karettek, to ciągle trąbienie kierowców, ale tylko ostrzegawcze, a do tego wszystkiego wiatr na ulicach prostopadłych do rzeki i błogi spokój na równoległych. Jedne i drugie zatłoczone, ale nie korkują

się, bo większość jest jednokierunkowa i to rozwiązuje sprawę. Na drugą stronę ulicy przechodzimy w dowolnym miejscu, nawet na czerwonym, chociaż tam to jest pomarańczowe, a już zupełnie bez obaw na zielonym, czyli tam na białym. Kierowcy mają czerwone i zielone, i to czerwone jest dla nich święte i znaczy jedno: stop. Ja czułem się w tym ruchu bardzo bezpiecznie i odważnie, rozsądnie przechodziłem na pomarańczowym. A propos świateł, to jest dopiero niepojęta sytuacja, Nowy Jork jest oświetlany niezliczoną liczbą żarówek. Oświetlane jest wszystko, budynki i trotuary, bariery i drzewa od dołu, iluminacja jest oszałamiająca a na Times Square jeszcze te olbrzymie ekrany z filmowymi reklamami, a wśród nich – ciekawostka – zaproszenie do Warszawy. To na pewno było kosztowne, ale miło było zobaczyć, tym bardziej, że to był ów pępek świata, nie duchowy zapewne, ale turystycznie – ekonomicznie tak. Uważam że ten drugi pępek, duchowo – kulturowy, ważniejszy jest w Europie, może w Rzymie a może w Carcassonne. Nie tylko żarówki pozerają prąd w NYC. Wszzechobecna klimatyzacja, która doprowadziła u mnie do zapalenia gardła, nie była dawkowana rozsądnie, tam chyba psia buda, gdyby była, byłaby klimatyzowana, a ile to zje prądu? Trudno ogarnąć. Dość powiedzieć, że na potrzeby City pracuje pięć elektrowni bardzo wydajnych, »



*Wreszcie poczułem się dziadkiem*



*Za mną budynek „żelazko”*



*Times Square nocą*

bowiem trzeba zasilić również tysiące kawiarenek, bistro czy restauracji, w których jedzą od rana do wieczora, albo i nocy późnej, nowojorczy i rzesze turystów. Bardzo mi się ten sposób życia podoba, że nie trzeba gotować w domu, jada się na zewnątrz, a smaków kuchni do wyboru z całego świata. Gotują w domach przeważnie Latynosi, pozostali raczej podgrzewają w mikrofalówkach, i tylko to, co im zapakują w knajpkach a czego nie zjedli na miejscu. Trzeba pamiętać o napiwkach, zwyczajowo jest to 18-20%, wszak obsługa żyje głównie z napiwków, w większości nie mają żadnych etatów, ochrony socjalnej czy czegoś podobnego. Wszyscy zostawiają napiwki, bo to de facto jest ceną obsługi niewliczoną w cenę dań czy drinków. W tej materii, muszę powiedzieć, że wszystko, co ja-

dłem w knajpkach, poza chińską zupą, bardzo mi smakowało. Dają tam pyszne surówki i sałatki, mało smażą, raczej z grilla, a te kanapki zwane bagel, to coś, czego mi brakuje, niby jest u nas ta słynna sieciówka, nomen omen, Subway, ale to nie to samo.

Mieszkalem na Brooklynie, blisko East River, przy moście Williamsburgskim, często patrzyłem na Manhattan, widok zapierający dech w piersiach, a żeby tam się dostać musiałem albo metrem, albo tramwajem wodnym, wtedy pod mostem Manhattan Bridge i dalej Brooklyn Bridge, a stąd już niedaleko widać Statuę Wolności. Wsiadałem przy Wall Street na Lower i cały Manhattan był przede mną. Zarówno ten wyniosły w chmury - finansowy, jak i ten niższy z Soho i Midtown z Rockefeller Center i wreszcie Upper z Central

Park. Nowa wieża World Trade Center zachwyca urodą, ale dwie „studnie” i cały memorial związany z tragedią 11. września 2001 roku nie pozwolą nigdy zapomnieć o tym niesławnym wydarzeniu. Byłem tam dwukrotnie, bo raz to za mało, aby uzmysłowić sobie, co tam się wydarzyło i jak mocno wstrząsnęło to cywilizowanym światem. Manhattan zachwyca, w Manhattanie można się zakochać, chociaż w kilka dni po moim wyjeździe jakiś szaleniec w tej okolicy znów urządził masakrę i znów w imię Boga. Co za paranoja! Nie da się, mając ograniczenia edytorskie, opowiedzieć więcej, zwłaszcza że z każdym dniem moja pamięć przywołuje nowe obrazy, wreszcie budzę się ze snu i racjonalizuję je i dopiero teraz topografia miasta jakby stała się zrozumiała, po prostu wiem, że tam byłem, że widziałem ten pępek świata a w nim wiele miejsc znanych z fotografii, z filmów, z historii. Otarłem się o współczesną sztukę, widziałem jej nowe trendy, słuchałem ulicznego jazzu i widziałem tyle nacji, ile jest na świecie. Nie przeszkadzały mi różne kolory skóry większości mieszkańców NYC, poczułem się obywatelem świata, byłem w jego pępku, piłem darmową wodę z ulicznych poideł (to jedyna rzecz, która jest w Ameryce za darmo), ale czy chciałbym tam żyć, nie wiem, raczej nie, chociaż pamiętam, że żyje tam mój syn i mój drugi pępek świata, moja kochana wnuczka Leni. Trzeba ich będzie znów odwiedzić...

*/j/ol*



*To dla nich wybrałem się za ocean*

# Krótki tekst o sprzężeniu zwrotnym

Pojęcie sprzężenia zwrotnego jest ogólnie znane. Obrazuje je prosty rysunek i krótka definicja. „Jest to oddziaływanie sygnałów końcowych układu na jego sygnały wejściowe” lub „zwrotne oddziaływanie skutku na przyczynę”.



Sprzężenie zwrotne może być dodatnie albo ujemne. Ma zastosowanie w wielu dziedzinach techniki, a w szczególności automatyce i elektronice. Przykładem może być np. ekologiczny system poboru wody z rzeki. Gdy punkt poboru jest poniżej punktu zrzuć ścieków, a stężenie ścieków jest zbyt intensywne, włączają się czujniki zwiększające pracę oczyszczalni i czystość wody wraca do wymaganej normy. Albo dodatnie. Zwiększona ilość naukowców powoduje rozwój nowych dziedzin nauki co stwarza możliwość pracy dla większej ilości naukowców.

Natura i ewolucja zna to prawo i wykorzystuje je w praktyce. Gdy zwiększa się ilość roślinożerców, powoduje to zwiększenie ilości drapieżników, te z kolei zjadają dużą ilość roślinożerców i układ powraca do stanu stabilnego czyli działa samoregulacja. Czujemy ból, przyjmujemy ostrzeżenie, przeciwdziałamy i ból znika. Ostre światło nas razi, zasuwamy zasłony /zmienia się również automatycznie wielkość tęczówki/ i osłepienie zanika. Przykładów może

być tysiące. Bez sprzężenia zwrotnego niemożliwy byłby rozwój i ewolucja gatunków. Problem zaczyna się wówczas gdy przyjmujemy ostrzeżenie, przeciwdziałamy i nic z tego nie wynika. Ostrzeżenie nadal funkcjonuje i jest stale wzmacniane, tak nachalne, że często prowadzi do śmierci. Natura wymyśliła wprawdzie pewną ulgę w postaci szoku albo utraty przytomności, ale to niewielkie pocieszenie dla nas.

W zeszłym roku rozboleła mnie wieczorem ząb. Ból był bardzo silny. „Podziękowałem” bólowi za ostrzeżenie i obiecałem mu, że pójdę jutro rano do dentysty. Pomimo moich zapewnień, nie zadziałało. Ból nie ustąpił, tylko był coraz dotkliwszy. Dopiero po posmarowaniu sacholem i łyknięciu dwóch cefalginów udało się przysnąć na dwie godziny. Tak nachalne jest ostrzeżenie w naturze i jak widać nie każde sprzężenie zwrotne działa.

Wiele lat temu po dobranocce była prezentowana „bajka dla dorosłych” - może ktoś pamięta. W jednej z nich pokazano potężnego wieśniaka do

którego przyprowadzono kowala ze szczypcami aby wyrwał mu bolący ząb. Wieśniak bronił się zaciekle i nikt nie odważył się uderzyć go w głowę przygotowaną pałką aby go „uśpić”. Dopiero gdy zawołano jego żonę i przypomniano jej jak mąż pobił ją niedawno po pijanemu, ta bez wahania walnęła go pałką tak silnie, że ledwo go potem docucono. Ale odbiegam od tematu i muszę wracać.

Na szczęście nauka stworzyła ogromne możliwości i obecne czasy pozwalają na stosowanie narkozy i mocnych środków przeciwbólowych.

Pomyślałem o naszych przodkach. Jak wiele musieli się nacierpieć, mimo że nie dożywali wieku 60+. Ludzie żyjący na ziemi około 20 tys. lat temu, pozostawili po sobie malowidła skalne. Wiele z nich jest zachowanych do dziś w różnych miejscach na ziemi, a najbardziej znane pochodzą z Francji, / np. jaskinia krasowa Lascaux w Akwitanii/

Zachwyam się tymi rysunkami i dlatego namalowałem kilka reprodukcji, naturalnej wielkości, na ścianie w swoim pokoju na działce. Zasypiając



» lubię na nie patrzeć myśląc, że oni mocno wierzyli, iż malowanie zwierząt i oddawanie im hołdu przyczyni się do ich łatwiejszego upolowania. Podświadomie zdawali sobie sprawę z istnienia sprzężenia zwrotnego.

Ja pragnę mieć dobre wyniki wędkarskie, ale nie maluję na ścianie szcupaka bo nie wierzę w to sprzężenie zwrotne, natomiast wstaję przed świtem i idę na ryby nie wiedząc co z tego wyniknie. Wiem, że zwiększam szansę na lepszy skutek. Jeśli wracam o kiju, przyczyna była chybiona, skutek żałosny, bo dodatkowo chodzę kołowaty z niewyspania.

My żyjemy w naszym znanym więc kochanym, świecie przyczynowo – skutkowym, tu gdzie obowiązują prawa fizyki klasycznej a więc prawo sprzężenia zwrotnego może działać. Tutaj czujemy się bezpieczni. Ale idąc głębiej w sferę małych cząstek, prawo to przestaje obowiązywać, wszystko się wali..., ale to już inny całkiem temat, o wiele trudniejszy, może w przyszłości na oddzielny krótki tekst.

Jest powiedzenie, że każdy dobry czyn do człowieka powraca – to też rodzaj sprzężenia zwrotnego które można przenieść do sfery stosunków międzyludzkich. To bardzo szeroki

temat, można przeprowadzić kilka prób. Mogą okazać się korzystne, mogą też być bezowocne albo nawet ujemne. Ale kto nie ryzykuje ten nie osiąga wyników. Na przykład zachować się uprzejmie w stosunku do żony niezbyt miłego sąsiada i zobaczyć co z tego wyniknie, albo zrobić coś miłego w rodzinie, gdy jest nastrój poddenerwowania. To wielkie pole do popisu dla 60+ i możliwość wypróbowania sprzężenia zwrotnego w praktyce.

Muszę kończyć bo być może poplątałem się w przedstawionych zawiłościach...

Marek K

## Mazowsze

**Wszędzie gdzie na Mazowszu byłem, mam na myśli najstarsze obiekty sakralne i obronne, dowiadywałem się, że tu modlił się król Jagiełło w drodze na pola Grunwaldu, by tam stoczyć słynną zwycięską bitwę. Na zachód od Warszawy tak twierdzą, a i na wschód też się przyznają.**

Ten biedny król to się albo duplikował, albo miał sobowtóra dla zmylenia przeciwnika, tak jak to się robi współcześnie, gdy jest się ważnym gościem. A może tylko jakieś oddziały wojsk królewskich zmierzające na słynną łękę zatrzymały się tu i tam, a siła

legendy widziały wśród nich również króla. Nie wiem, nie wnika, nie jestem historykiem. Wiem tylko, że siła dokumentów potwierdzających pobyt króla jest po stronie zachodniej. Ale co ja wiem? Niech wypowiedzą się historycy, chętnie posłucham lub poczytam na naszych łamach – tylko niech ktoś napisze autorytatywnie. Zamieścimy.

Mazowsze to jest, generalnie, taka licha kraina, mimo że przygarnęła stolicę kraju. Mazowsze potrafi być brzydkie i nudne, tak w krajobrazie, jak i w wyrazie turystycznym. Mimo że Puszcza Kampinoska, że Wisła i Bug z Narwią, że Pilica, mimo że Wzgórze Tumskie w Płocku, że lotnisko w Radomiu, że Pułtusk (zwany Półdupskiem) z najdłuższym rynkiem w Eu-

ropie, mimo że tu i tam są takie perełki jak Radziejowice i Opinogóra. Jest tych zameczków, pałaców, dworów, pięknych parków i obszarów leśnych nawet sporo, ale są one w rozsypce, kilometry je dzielą od siebie. Żeby je zobaczyć trzeba się najeździć dziesiątki kilometrów. A wówczas, gdy się tak jedzie, to cała ta mazowiecka lichota jest jak na dłoni. Nudny krajobraz, fatalna architektura wsi i miasteczek, wszechobecne reklamy przy drogach, no i te niesławne ekrany przy ekspresówkach. Zawsze była to kraina płaczących wierzb, płaskich i monottonnych pól, na których tylko żołnierze różnych armii mieli nieźle, zarówno jak szli na wschód, jak i później na zachód. Wiem że są miejsca bardziej urozmaicone, takie okolice

Rawy Mazowieckiej, przełom Bugu czy Pilicy, nadwiślańskie wydmy, ale daleko tym atrakcyjnym do pejzażu górskiego, pojeziernego czy nadmorskiego. Niby to Mazowsze jest zróżnicowane, ale jawi się jak w piosence Kabaretu Starszych Panów, autorstwa Wasowskiego i Przybory: „Ni wyżyna, ni nizina, Ni krzywizna, ni równina – Taka gmina[...] Krzyż, chałupy i krowina – Taka gmina. [...] Wiater hula, deszcz zacina – Taka gmina.” Doprawdy, geniusz Jeremiego Przybory, znakomitego obserwatora otaczającego świata, we właściwym sobie stylu opisał nasza rzeczywistość. Wprawdzie



przed blisko pięćdziesięciu laty, ale mnie wydaje się, że tamta rzeczywistość wiosek i miasteczek Mazowsza skrzczy przyczajona za gęstym płotem z tui, pod blacho-trapezowymi dachami kolorowych domów, przed sklepem z szyldem „Od i do”, gdzie centralnie, codziennie zbiera się kwiat młodzieży, bez względu na pogodę i stan konta, tam „Spotkasz chłopa, gęba sina, Oj nie wraca ci on z kina – Taka gmina. Miast kobiety, śpiewu, wina – Wóda, czkawka, Gwizdź Janina – Taka gmina.” Mam na tyle doświadczenia z pobytu w takich miejscach i na tyle wyobraźni, żeby wygłosić w tym tekście przekonanie o jakiejś niemocy takich miejsc do zmian, do wyrwania się ze schematów nędznego żywota, z tego naznaczenia od urodzenia, że inaczej być nie może. To takie wykluczenie od zarania. Znam wiele miejsc w Polsce, które uwolniły się od szarej przeszłości i wyrównały swoje szanse, zmienili się też mieszkańcy, ale najmniej takich miejsc jest na Mazowszu. Biedne rejon wschodnie żyją ze swojej odmiennej tradycji i kultury i zaśpiewu w mowie, z dzikiej przyrody, czystego powietrza i ciekawości turystów. Mazowsze niczym specjalnym nie przyciąga autokarowych wycieczek i indywidualnych obieżyświatów, poza Warszawa, rzecz jasna. Owszem, tu i ówdzie jakiś skansen, gdzieś kolejka wąskotorowa, gdzieś miejsce ważnej bitwy, gdzieś zameczek, może w Czersku, może w Liwie, może w Iłży, coś w Rozalinie, coś w Makowie, coś gdzieś, coś... ale zawsze wokół tego czegoś: „Płacz dzieciak, wyje psina, Gdzieś ktoś kogoś czymś zarzyła – Taka gmina. Jaki powód, czyja wina, Czy to skutek, czy przyczyna – Taka gmina?” Jak widać w kabarecie nie znaleźli odpowiedzi na to pytanie, ja zapewne też długo będę się nosił z tym pytaniem, czy Mazowsze to tylko „ni wyżyna, ni nizina, ni krzywizna, ni równina”, czy coś więcej, bo nie przekonują mnie ani Łowicz, ani Ostrołęka, ani Góra Kalwaria. Przekonuje mnie jedynie jesienna mgła nad polami o poranku, kolorowe łąki i pola na wiosnę i te tak urokliwe miejsca w sezonie letnim jak Kamieńczyk nad Liwcem



czy Podkowa Leśna i te rozległe lasy, po których chodzenie jest czystą przyjemnością.

Wiele z tych miejsc odwiedziłem indywidualnie, ale ostatnimi czasy podróżuję z seniorami, zwiedzamy te magnetyczne skrawki Mazowsza, często związane z wybitnymi rodakami, by zachować je w pamięci, by żyć w przekonaniu, że te szarości i odległości, ta nudna codzienność, to nie jest jakaś przywara Mazowszan, lecz konsekwencja rozległego płaskowyzu, nieograniczonego horyzontu żadnym wzgórzem, żadnym pasmem górskim,

tu nie ma końca wyznaczonego brzegiem morza, czy rozległym jeziorem, tu jest przestrzeń, tu jest ów apeiron, ten bezkres, którym można zmądry otumanic, i problem tylko w tym, aby się z tego otumanienia umieć wyrwać na sposób kulturalny a nie „Tylko urządzić się na chrzcinach i wziąć zwiac do Wołomina”.

No więc, jeździmy z klubem seniora po Mazowszu i napawamy się jego, mimo wszystko, urokami, widzimy jak dotacje z Unii zmieniają bezład w harmonię kształtów architektury i parków, wiosek i miast, widzimy, jak



» jedni to potrafią zrobić, a drudzy niestety nie. Widać w niektórych jest już mniej tej niemocy zakorzenionej w przeszłości, drudzy ledwie stąpają w nowoczesności, jedni mają wizję szerszą, patrzą na okolicę, a drudzy tylko wokół kościoła robią chodniki. Nie mam nic przeciwko kościołom, ale warto zważyć, gdzie jest większa potrzeba dla mieszkańców i tam lokować fundusze, bo to miejscowość na-



pełza żywotność i ciekawość miejsca, obiekt sakralny wypełnia funkcję duchową a dopiero, gdy jest zabytkiem, to i turystyczną, i wówczas współ w zespół stają się magnesem dla odwiedzających. To była tylko taka dygresja, którą można uznać za bezpłatną poradę dla niejednego wójta.

Wiele ze wspomnianych unijnych dotacji lokowanych jest w szczególnych miejscach, które zaznaczone były obecnością ważnych osobistości. Tak było w Sannikach, które odwiedzał Fryderyk Chopin, czy w Opinogórze – posiadłości Krasieńskich. To piękne enklawy wśród równych, gołych pól, wyremontowane pałace, wypielęgnowane parki. Miejsca magiczne, tylko żeby jeszcze pracownicy tych miejsc dostroili się do

europejskiego sznytu, to powiedziałbym, że jestem z wycieczki zadowolony, a tak uważam, że czynnik ludzki jest najsłabszym ogniwem w tych miejscach, gdzie szczerze dysponuje się fundusze. Nie jest moim zamiarem nikogo obrazić tymi uwagami, jedynie chciałbym nieco wstrząsnąć decydentami, bo szkoda mi wielu fantastycznych dla turystyki miejsc, których jeszcze nie uważam za stracone. Dlatego nieszczęśliwie ciągnie mnie do wymienia

nazw tych miejscowości, nie chcę nikomu wyrządzić jakiegokolwiek szkody, wolę dać szansę milczeniem.

Zastanawiam się, dokąd wybrać się na pierwszą wiosenną wycieczkę po Mazowszu? Podpowiedzi mile widziane, z uwzględnieniem, że autokarem i z seniorami. /jo/



# 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 791 173 010 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: Redaktor naczelny - Janusz Olczyk, Z-ca red. naczelnego - Krystyna Pokulniewicz-Szmańda, Sekretarz redakcji - Helena Laskowska, Stali współpracownicy: Grażyna Gradkowska, Wanda Krawczyk, Marta Pędzieszcak, Halina Siwińska, Marek Kaleński, Mieczysław Kamiński, Zbyszek Kubik, Bogusław Lasocki, Eugeniusz Moszkowicz, Wojciech A. Zieliński.

Redakcja techniczna: OLPI. Druk kserograficzny: NOK.

CZYTAJ NAS W INTERNECIE – [www.nok.art.pl/zycieseniora](http://www.nok.art.pl/zycieseniora)

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