



# ŻYCIE SENIORA

## NA WYŻYNACH

bezpłatnie

Nr 2 (52) rok VI luty 2020

### TURYSTYKA

## Turystyka kulturowa

Z upływem czasu, z wiekiem, stałem się miłośnikiem turystyki kulturowej. Dawne zdobycze: szczyty górskie, odległości pomiędzy (czymkolwiek) przestały być dla mnie łatwo dostępne, no cóż, kościec i mięśnie mają swoją wytrzymałość, plecak stał się szkodliwym dla zdrowia balastem, no więc, dlatego dwunastogodzinna wędrówka i obciążające stawy podejścia po korzeniach i kamieniach, żeby zaliczyć kolejną drogę, stały się odległą przeszłością. Oczywiście, że żał mi tych wszelkich wyjazdów poza Warszawę, najczęściej w góry, w towarzystwie, nierzadko samotnie, żał mi tych z góry podziwianych krajobrazów, teraz z innej perspektywy patrzę na piękną przyrodę. Żał mi, lecz wiem, że swoje i tak zobaczyłem, chociaż niedosyt pozostał, bo tyle piękna natury chciałoby się jeszcze... Niemniej jednak od turystyki w ogóle uciec nie mogę, nie chcę, dlatego wybrałem inną formę poznawania, zwłaszcza kraju, ale ile się da także nieodległego świata.

Turystyka polega na tym, że musimy się przemieszczać, że trzeba wyjechać (wyjść) poza miejsce zamieszkania. W czasach utrudnionego dostępu do samochodów prywatnych

turyści wyjeżdżali pociągami lub pekaesami. Często taka podróż to była udręka, zwłaszcza w sezonie, z noclegami było podobnie, spało się w schroniskach pokotem, rzadko było łóżko, gdyż tych w sensie miejsc noclegowych brakowało na potęgę. Młody, krzepki organizm nic sobie z tego nie robił. Kilkaset kilometrów podróży na korytarzu bez możliwości siedzenia albo kilka nocy na twardej podłodze szkodziły niewiele. Turysta to był człowiek z charakterem, o silnej woli zdobywcy, taki, co się niewygód nie boi, je byle co z puszki, oby tylko było piwo na wieczorne rozmowy przy ognisku, na łonie natury, z dala od zgiełku. Teraz myślę, że brać turystyczna uciekała w góry, czy gdziekolwiek przed zmurą komunistycznej rzeczywistości, by choć trochę sobie odpuścić złości na władzę. Nawet działacze podziemia spotykali się z czeskimi przyjaciółmi w górach. Nie zamierzałem politykować!

Na czym polega turystyka kulturowa? Poza wspólnymi cechami turystyki ogólnie pojmowanej, jako formy czynnego wypoczynku, realizowanego przez podróżowanie w celach oczywistych, jak krajoznawczy, wypoczynkowy, sportowy czy rekreacyjny (nie włączałbym tu celów aborcyjnych



Zamek w Golubiu-Dobrzyniu »

» i handlowych), jest pewna zasadnicza różnica w postawie mentalnej turysty. Otóż wydaje mi się, że tradycyjna turystyka oparta jest na przeświadczeniu waleczności zdobywcy, na osiągnięciach – nawet była kiedyś kategoria turystyka kwalifikowana – a mniej na kwestii krajoznawczej, była bardziej indywidualna niż społeczna (rozwinęły się wycieczki zorganizowane). Tak czy owak, każda forma turystyki niesie w sobie wartości poznawcze zjawisk i procesów zachodzących w środowisku przyrodniczym, geograficznym i społecznym naszego kraju i obczyzny. Jest to swoista, ale niezbędna forma wychowania do patriotyzmu. Na pewno lepsza od wieców i pogadek prowadzonych przez wyznawców jedynie słusznej ideologii. Nadal nie zamierzam politykować!

Jako się rzekło, wartości poznawczo-krajoznawcze, czyli walory krajobrazowe i artefakty, i zawsze rekreacyjne, są celem turystyki kulturowej, a raczej jej miłośników. Ów rodzaj turystyki można uprawiać na wiele upodobań, całorocznie i w różnych warunkach, w zależności od potrzeb i możliwości. Jedni wyruszają w podróż żeby nacieszyć się nieznanym miejscem, miastem i jego zabytkami. Kolejny zamek, kościół, mury albo podziemia bywają bardzo atrakcyjne, chociaż przychodzi moment nasycenia i trudno jest się połapać w różnicach między obiektami, raczej podobieństwa mącą spokój zmysłów, aż poja-

wia się pytanie – czy tego już gdzieś nie widziałem? Owszem, krajobraz też bywa monotony i jak dwie krople wody wyglądają niektóre partie gór lub pojezierzy, ale co natura stworzyła, jest niewzruszalne i zawsze piękne. Natomiast to, co wyszło spod ręki człowieka-kreatora powinno być oryginalne, jedyne w swoim rodzaju, a tu przewodnik z dumą opowiada, że ten oto ołtarz jest wierną kopią tamtego, i tak dalej, i tym podobne „zachęty” wygłasza, że niekiedy można dostać poplątania z pomieszaniem i pogubić się w wartościowaniu zabytków. Zresztą przewodnicy, coraz kosztowniejsze są ich usługi, a bez nich nie da się zwyczaj niczego zobaczyć wewnątrz, stanowią, jak dla mnie, pewien zbytek informacyjny, od którego nadmiar bywam zniechęcony do oglądania, a już na pewno zakłócają mi kontemplację. Ale ja nie o tym chciałem pisać. To była dygresja, która ma swoje źródło w moich częstych wyjazdach grupowych z seniorami (element mojej pracy), którzy uwielbiają takie wycieczki i ja się z tego cieszę, natomiast zdecydowanie wolę mniejsze grono albo nawet indywidualizm zwiedzania. Ale nie tylko zwiedzania. W ostatnich latach zrodziło się, w reakcji na szereg wydarzeń kulturowych, związanych na przykład z serialami w tv, wożowanie do miejsc posadwienia akcji filmu. Najpopularniejszym jest chyba to z serialu „Ranczo” albo z „Ojca Mateusza”. O ile Sandomierz jest zawsze

wart odwiedzenia, o tyle Jeruzal niekoniecznie, cóż znaczy ławeczka wiejskich pijusów wobec Ucha Igielnego. Nie mnie orzekać, czy warto tam być, czy nie. Chyba każdy wyjazd, każdy ruch na świeżym powietrzu ma swoją wartość, chociaż walory poznawcze zapewne są mocno spolaryzowane. Do rzeczy muszę przejść, bo mi główny wątek rozłazi się i zanika gdzieś na obrzeżach tematu, którym jest – przypomnę – turystyka kulturowa. A zatem, każda forma przemieszczania się z założeniem bycia w miejscu szczególnym ze względu na obiekt lub (uwaga!) wydarzenie, czyli celowego pobytu ze względu na wystawę, jakiś zlot historyczny, ewentualnie udział kogoś ważnego w jakiejś imprezie lub tysiąca innych powodów kulturowych tworzy nową dziedzinę turystyczną, zwaną turystyka kulturową. Różne mogą być powody dla ruszenia tyłka z domu, dla mnie takimi stały się wydarzenia festiwalowe, a precyzyjniej mówiąc, festiwale literackie, językowe, reportażowe. Dla innych mogą to być festiwale muzyczne lub teatralne, kulinarne czy jakiegokolwiek, które zostaną niebawem wymyślone i przejdą do realizacji. Atrakcji nie zabraknie. Oczywiście, że na takich festiwalach, które ja znam, równie ważnym co temat główny, jest też temat czysto turystyczny w tradycyjnym tego słowa znaczeniu, bo trzeba pochodzić, popatrzeć, skosztować. Z tym jednak warunkiem, że w literaturze jest choćby ślad tego miejsca, ślad faktograficzny czy ślad przyrody okolicy, czy wreszcie ślad wydarzeń społecznych i ślad po bohaterach literackich. Zrozumiałe jest, że ślady po autorach są najcenniejsze. Dlatego bywam w mało znanych miejscowościach, w mniej lub bardziej atrakcyjnym krajobrazie, ale zawsze interesuje mnie genius loci, czyli duch miejsca, który wpływał na twórczość autora, kształtując go mentalnie i empirycznie, gdyż u największych twórców miejsce wyjścia w świat zawsze odciska swoje piętno w linijkach tekstu. Żeby nie być gołosłownym, wspomnę chociażby Szczecbrzeszyn i Sandomierz, Miedziankę i Nową Rudę. Jest jeszcze



wiele innych, do których warto zajechać i czerpać z uroków ich i okolicy, ale też z niewidocznych, w pierwszym zetknięciu z miejscem, gołym okiem zasobów kultury. To jest właśnie ta turystyka kulturowa, tyle z niej masz, ile sam/sama zdołasz czerpać, chłonąć, odkryć i zatrzymać. Jest jeszcze

coś dla mnie ważnego, otóż, dziwnym trafem na szlakach turystów festiwalowych spotyka się ciekawych ludzi, jest z nimi miło i bezpiecznie, zostaje jakaś wartość intelektualna z obcowania z nimi, której nie dość, że nikt ci nie odbierze, to jeszcze cię wzmocni. No, ale tak jest między ludźmi o wyrafi-

nowanych potrzebach kulturalnych, których raczej nie uświadczysz w grajdołach plażowisk, a jeśli, to gdzieś na ich uboczu, gdzie chichot niskich wymagań kulturalnych jest niesłyszalny, ale słońce grzeje równie przyjemnie i morze szumi wyraziście, poza wrzaskiem. /jo/



*Zamek Krzyżtopór*

## Od redakcji

Wszyscy, chyba wszyscy, żyjemy obawą o skutki grożącej nam epidemii koronawirusa. Od kilku dni staram się w mediach znaleźć jakieś zapewnienie ze strony rządu, że odpowiednie służby są przygotowane na walkę z taką ewentualnością. Niestety nie mogę czuć się pewnie, bowiem wszelkie zapewnienia ze strony rządzących przypominają raczej gadkę złotoustych niż fachowców. Po prostu mam wrażenie, że to, czy inne wydarzenie nie było w planach władzy i mówienie: mamy

nadzieję, że nas to ominie, jest tylko pobożnym życzeniem i generalnie zakłóca świetny i świetlany plan budowy nowego ustroju przez kryształowy rząd pod wodzą itd. Myślę, że każdy rozsądnie patrzący na rozwój wydarzeń, bez względu na opcję polityczną, wyznanie czy wykształcenie jest w stanie określić swoje poczucie bezpieczeństwa, liczy na konkretne i prawdziwe zapewnienia władzy, gdyż to, co dotychczas do nas dociera nie ma potwierdzenia w rzeczywistości, ot chociażby w braku pełnym maseczek na rynku aptecznym (szukałem 26 lutego), także niezdecydowane reakcje na

problemy powracających z Włoch, w niezrozumiałej niedostępności do testów na obecność wirusa i w zupełnym braku poczucia, że ktoś z władz nad tym wszystkim panuje. Nieoficjalnie lekarze mają niezupełnie pokrywające się zdanie ze słowami płynącymi z ust gadających głów na ekranach telewizorów. Nie jestem panikarzem, kieruję się tylko rozsądkiem, a o podstawach higieny i jej zaletach, zwłaszcza w obliczu zagrożenia, ja i miliony wiemy więcej niż zawierają informacje w oficjalnych komunikatach. Wszystkim życzę zdrowia i miłej lektury naszego pisma. /red./

# Starsi, czyli seniorzy

**W tej chwili żyje na świecie około 600 milionów ludzi starszych, w ciągu najbliższych lat liczba seniorów ma się podwoić, aby w 2050 roku osiągnąć dwa miliardy.**

Wobec tej statystyki nie można przechodzić obojętnie. Zauważył to już sześć lat temu papież Franciszek, który w homilii wygłoszonej do seniorów zebranych na placu św. Piotra nazwał społeczne zaniedbywanie i opuszczanie ludzi starszych jako „ukrytą eutanazję” i wezwał do okazywania szacunku dla roli osób w podeszłym wieku, jako nosicieli życiowego doświadczenia i zdobytej wiedzy praktycznej. Odniósł się także do problemu domów opieki: zauważył, że nierzadko stały się one raczej dochodowym interesem o charakterystycznych cechach „więzienia”, miejscami, w których ludzie żyją w zapomnieniu, zaniedbaniu i w ukryciu. Nie ma jego zgody na taki stan rzeczy, który uważa za efekt współczesnej kultury swawoli i pieniądza, kultury niszczącej nasz świat. Dlatego odwołuje się do Ewangelii, tego zbioru zapisów cnót i zasad, zwłaszcza do czwartego przykazania: „Czcij ojca twego i matkę swoją, abyś długo żył na ziemi, którą Pan, Bóg twój, da tobie”(Wj 20,12). Dodał też, że nie ma przyszłości dla ludzkości bez tego międzypokoleniowego zrozumienia. Zwieńczeniem tej homilii były słowa o papieżu-emerycie, czyli sędziwym Benedyktie XVI, który żyje w Watykanie, że to jak „posiadanie w domu mądrego dziadka”. Należy jeszcze wspomnieć o słowach skierowanych od papieża do młodzieży, która buntuje się przeciwko rodzicom, unika dialogu: „Ale jeśli potem nie odzyska się tego dialogu, jeśli nie odnajdzie się nowej, owocnej równowagi między pokoleniami, wynika z tego wielkie zubożenie dla narodu, a wolność dominująca w takim społeczeństwie jest fałszywa i niemal zawsze przekształca się w autorytaryzm.”

W dopełnieniu tego tekstu chciałbym się wesprzeć jeszcze jednym cytatem z pracy „Wartość doświadczenia osób starszych dla rozwoju ludzi młodych w nauczaniu papieża Franciszka” Joanny Lewickiej (Wydział Teologiczny Uniwersytetu Szczecińskiego), inspirowanej artykułem ks. A. Draguły pt. „Słuchajcie swoich dziadków”. Tekst ten wydaje się być pięknym przesłaniem dorosłości do młodości (i odwrotnie).

„Dzisiaj my, dorośli, potrzebujemy was, byście nas nauczyli żyć razem w różnorodności, tak jak dzisiaj, w dialogu, w dzieleniu wielokulturowości nie jako zagrożenia, lecz jako szansy: wy jesteście możliwością przyszłości, miejcie odwagę nauczyć nas, że jest łatwiej budować mosty niż wznosić mury!”



Mamy potrzebę tego się uczyć. A wszyscy razem prosimy, abyście od nas ządali kroczenia drogami braterstwa. Abyście to wy byli naszymi oskarżycielami, jeśli my wybierzemy budowanie murów, drogę wrogości, drogę wojny. W świecie, który nieustannie się zmienia i nie ogląda się na słabszych, starość postrzegana jest jako stagnacja, niedołążność, jest skazana na zapomnienie.

Młodość jest energiczna, spontaniczna, otwarta na zmiany i nowości. Jak w takim razie połączyć te dwie rzeczywistości? Jak ma wyglądać to spotkanie pokoleń? W dobie dzisiejszego kryzysu rodziny bycie dziadkami dla wnuków, bycie autorytetem dla młodych i pomocą dla rodziców w wychowaniu nie jest sprawą łatwą. Przesuwana wciąż granica osiągnięcia wieku emerytalnego, wzrastająca liczba rodzin rozbitych oraz patchworkowych, emigracja zarobkowa sprawiają, że rola dziadków i ich obecność w życiu wnuków jest mocno ograniczona. Wielu jest także takich seniorów, którzy nie potrafią pogodzić się ze swoim wiekiem, nie akceptują wnuków, nie chcą spędzać z nimi czasu i poświęcać im uwagi. Rodziny rozdarte przez rozwody nie ułatwiają dziadkom kontaktu z wnukami. Dziadkowie niegdyś zapracowani zagubili relacje z własnymi dziećmi, a te, podążając ich śladem, nie widzą potrzeby, by dziadkowie brali udział w życiu wnuków. Jak więc mają być oni przykładem, jak mają dzielić się doświadczeniem życia i jak mają wspomagać rodziców w wychowaniu dzieci w wierze, skoro ich kontakty są tak dramatycznie ograniczane? Żeby spotkanie pokoleń było możliwe, potrzeba wysiłku z obu stron. Choć sprawa wygląda niełatwo, warto podjąć trud, by wzajemnie dzielić się doświadczeniem i wiarą. Młodzi muszą szukać kontaktu, chcieć spotkania z dziadkami, siadać przy nich i słuchać opowieści, chłonąć ich mądrość i oddychać ich doświadczeniem wiary. Wiary przeżytej, naznaczonej obecnością żywego Boga w życiu konkretnej osoby. Młodzi muszą wiedzieć, że mają taką możliwość, widzieć w tym wartość i chcieć takiego doświadczenia bliskości relacji w rodzinie. Jednocześnie starsi muszą umieć znaleźć czas dla wnuków, na opowiadanie, na dzielenie się z nimi doświadczeniem, na słuchanie ich opowiadań, na patrzenie oczami młodych na świat pełen możliwości, by zachęcać wnuki do podążania ścieżką wiary, cierpliwie odpowiadać

na ich pytania. Tylko wtedy, gdy damy sobie tę możliwość, gdy dostrzeżemy potencjał i zapłonie w nas potrzeba bycia blisko, wzajemne udzielanie sobie darów będzie możliwe.”

Jako się rzekło, starszymi należy się opiekować. Dla jednych opieka oznacza wyzwanie i ciężar, a dla drugich może być tylko obecnością, towarzyszeniem, wręcz może być przyjemnością. Losy

ludzkiego niedołęstwa różnie są splecione z losami aktywnych opiekunów. Niektórzy mają zadanie ponad ich miarę, ponad ich siły i wytrzymałość w pełnieniu funkcji opiekunów sędziwych lub schorowanych członków rodziny, nierzadko partnerów, samotnych sąsiadów czy przyjaciół. Dlatego bardzo ważnym jest, aby w naszym błyskawicznie starzejącym się społeczeństwie

umieć podołać opiekuńczemu zadaniu, zwłaszcza w samotnej trosce o bliskiego mocno wyczerpującej siły fizyczne i mentalne. O roli, o funkcji opiekunów napiszę w następnym numerze „Życia Seniora”, a tymczasem zostawię czytelników ze słowami tzw. mądrości ludowej, słowami do refleksji: „Ci, którzy nie mają dziadków, wiele tracą.”

ljo/

## Wpływ ziół i przypraw na nasze zdrowie c.d.

**W poprzednim numerze „Życia Seniora” napisałam o bluszczyku kurdybunku, stosowanym do potraw, który skutecznie wspomaga nasze samopoczucie i leczy przewód pokarmowy.**

Dziś podpowiem, jak możemy poprawić działanie układu oddechowego i uwolnić się od niektórych dolegliwości z nim związanych.

Obecnie dużo mówi się o zanieczyszczeniu powietrza przez smog. Mamy też nieprzerwany kontakt ze spalinami samochodowymi, dwutlenkiem siarki, pyłem węglowym, dymem papierosowym, które również powodują wiele chorób układu oddechowego. Należą do nich chroniczny kaszel, zapalenie gardła, oskrzeli, płuc, zatok, rozedma płuc, astma.

Nasz organizm ma wprawdzie odruchy obronne, takie jak katar, kaszel, kichanie, które pozwalają oczyścić układ oddechowy, ale w sytuacji tak wielu zanieczyszczeń często nie jest on w stanie sobie z nimi poradzić.

Układ oddechowy i krążenia zapatrują komórki organizmu w tlen, a nieprawidłowe ich funkcjonowanie ma swoje konsekwencje w stanie naszego zdrowia.

Niestety tlen stanowi jedynie jedną piątą powietrza, którym oddychamy, co jest dawką potrzebną człowiekowi do przetrwania. Jest on nam potrzebny do uzyskania energii z pożywienia, a komórki naszego mózgu z powodu niedotlenienia obumierają po kilku minutowej przerwie (niestety, nie można ich niczym innym zastąpić).

„Uszkodzony” układ oddechowy powoduje nieodpowiednie dotlenienie naszego ciała, co w konsekwencji prowadzi do niedotlenienia wszystkich narządów, powodując ich degradację i choroby.

Walka z zanieczyszczeniem środowiska, to trochę jakby walka z wiatrakami. Niestety na tę sprawę mamy znikomy wpływ, są od tego politycy, ale o zdrowie powinniśmy zadbać sami, na tyle, na ile możemy. Pomóc może nam zdrowa dieta, wspomagana ziołami, ruch na świeżym powietrzu i zdrowy sen.

Jednym z takich ziół są kwiatki i młode listki fiołka wonnego, które możemy dodać do surówek, sałatek, deserów. Można z kwiatów przygotować syrop, który ułatwia odkrztuszanie gęstej, szkodliwej wydzieliny, zalegającej w oskrzelach i gardle, co umożliwi nam swobodniejsze oddychanie.

Kwiaty fiołka wonnego najlepiej zbierać tuż po rozwinięciu w słoneczny dzień, w okresie od początku kwietnia, do pierwszych dni maja. Są one źródłem wielu składników mineralnych, flawonoidów, lotnych olejków, związków terpenowych i witaminy C.

A oto przepis na wykonanie syropu:  
3 szklanki samych kwiatków,  
1 szklanka wody  
cukier trzcinowy

Kwiaty fiołka wysypujemy do emaliowanego garnka, zalewamy wodą i gotujemy pod przykryciem na wolnym ogniu przez 10-15 minut. Odstawiamy na 12 godzin. Odcedzamy i wyciskamy kwiaty. Pozyskany płyn ponownie wlewamy do emaliowanego garnka i gotujemy na wolnym ogniu, dodając cukier, mieszamy do chwili uzyskania konsystencji syropu. Wrzący syrop wlewamy do ciemnej, szczelnej butelki i na 2 godziny umieszczamy pod kocem. »



» Przechowujemy w chłodnym i ciemnym miejscu. Możemy go stosować profilaktycznie w okresie wzmożonej zachorowalności na infekcje pol łyżce dziennie. Podczas infekcji zwiększamy dawkę na 2-3 razy dziennie (dorośli) po łyżce, a u dzieci po 1 łyżeczce 2 razy dziennie.

W czasie letnich upałów z syropu można sporządzić świetny napój. Na 1 litr gazowanej wody mineralnej, dodać sok z 1 cytryny, 1 łyżeczkę esencji waniliowej i pół szklanki syropu z kwiatów fiołka. Wszystkie składniki wymieszać w szklanym dzbanku. Po rozlaniu do szklanek dodać kostki lodu.

Możemy również sporządzić smaczną sałatkę z listków fiołka.

1 szklanka młodych listków fiołka wonnego (nieco zwiędniętych)  
3 jajka ugotowane na twardo  
1 szklanka posiekanej cebuli dymki lub szczypiorku  
sos winegret (5 łyżek soku z cytryny, 15 łyżek oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek, 1 łyżeczka miodu pszczelego, sól i pieprz).

Do miski wkładamy umyte i osuszone liście fiołka (większe porozrywać), pokrojone na ćwiartki jajka i posiekaną cebulkę. Wszystkie produkty polewamy sosem i odstawiamy na 20 minut. Życzę smacznego.

Innym ziołem, które oczyszcza układ oddechowy, jest babka lancetowata. Ma ona działanie wykrztuśne, przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe. Jest bogata w witaminy, minerały, flawonoidy, pektyny, ślasy i kwas chlorogenowy o właściwościach przeciwrakowych. Łagodzi napady kaszlu, pomaga zregenerować uszkodzone przez infekcję błony śluzowe dróg oddechowych.

Kuracja babką lancetowatą skraca czas chorób spowodowanych infekcjami z przeziębienia.

Herbatka z suszonych liści babki i płatków róży łagodzi suchy kaszel i ułatwia odkrztuszanie gęstej wydzieliny, zalegającej w gardle i oskrzelach. Napar sporządzamy z 1 łyżki suszonej babki lancetowatej i 1 łyżeczki suszonych płatków róży na 1 szklankę wody. Można dodać do naparu soku malino-

wego lub miodu. Stosujemy 3-4 razy dziennie po pół szklanki.

Młode liście babki lancetowatej dobrze komponują się z zieloną sałatą, której dodają gorzkawo-słonego smaku, lub można przyrządzić ją jak szpinak.

Samemu można też sporządzić syrop, wyciskając sok z liści i połączyć go z miodem.

Zmielone ziarenka babki warto dodać do pierogów czy naleśników.



Niemal powszechnie występującą chorobą jest zapalenie zatok, które utrudnia oddychanie, powoduje bóle głowy oraz gorsze dotlenienie organizmu, także mózgu. Pierwszymi ob-

jawami tej choroby jest chroniczne zmęczenie i problemy z koncentracją, chrapanie, bóle głowy. Często prowadzi ono do wiele chorób związanych ze wzrokiem, słuchem, tarczycą, stawami oraz problemów z krążeniem i przemianą materii.

Doskonałe efekty na oczyszczenie zatok przynosi ssanie trzech czwartych łyżki oleju słonecznikowego z dodatkiem 4 kropli Dentoseptu lub Azukalenu, które odkażają jamę ustną. Zabieg taki należy wykonywać 2-3 razy dziennie między posiłkami. Po 20 minutach ssania oleju (tak, jakbyśmy płukali przednie zęby) wypluwamy pozostałość (jest ona toksyczna), a usta i gardło dokładnie płuczemy wodą.

Dodatkowy miły efekt tej kuracji występuje po 7-10 dniach. Są nim białe zęby (nawet u palaczy) i zdrowe dziąsła. Niestety po 14-18 dniach tej kuracji mogą także wystąpić nieprzyjemne objawy. Jest to złe samopoczucie, niekiedy podwyższona temperatura, które świadczą o rozpoczęciu się procesu oczyszczania i leczenia. Objawy te mijają po kilku dniach.

Niebawem będzie wiosna i zioła, o których piszę, będziemy mogli pozyskać na naszych łąkach i nieużytkach lub w sklepach zielarskich. Zachęcam do dbania o własne zdrowie, korzystając ze skarbnicy naszej przyrody.

W.K.

## Krótki tekst o porównaniach

**Upraszczając przedstawiony w Wikipedii opis, można przyjąć, że porównanie to dwuczłonowa konstrukcja, w której cechy zjawiska określonego w członie pierwszym, zostają uwydatnione w członie drugim przez wskazanie jego podobieństwa. Oba człony połączone są wyrażeniem: jak, jakby, niż, na kształt itp.**

Aby dokonać porównania trzeba odnieść się do Czegoes. Inaczej nie da

rady. Dlatego należy zacząć od „początku”.

Wyobraźmy sobie pustą przestrzeń, potem jakiś punkt w przestrzeni, następnie półprostą wychodzącą z tego punktu. Jest jeszcze za mało, aby zrobić jakiegokolwiek porównanie. Konieczne jest wyskalowanie półprostej. Dopiero wtedy możliwe staje się porównanie długości powstałych odcinków, a potem zmian, które mogą zacząć występować – czyli pojawienie się pojęcia

czasu. Od tego momentu daleko jeszcze do powstania bogatych porównań, występujących w naszym świecie.

Przez całe swoje życie człowiek szuka oparcia, twardego gruntu, ale jak widać, nie jest to łatwe poszukiwanie. Oparcia się wymykają, potem pojawiają się nowe. I dlatego zrodziły się porównania. Powstały z niemożliwości opisanego zjawiska wprost, wyrażają więc potrzebę przybliżenia danego pojęcia, opisując je w odmienny sposób.

Stan ograniczoności człowieka rozumieci dawni myśliciele na czele z Platonem, który porównał odbieraną rzeczywistość do cieni powstających na ścianie jaskini. Istnieje wiele prób przedstawienia wizji tego wielkiego myśliciela, więc i ja, idąc przetartym przez niego szlakiem, spróbowałem namalować własną wersję.

Bez porównań, abstrakcji, które nie mają ograniczeń, trudno byłoby opisać ziemię, a co dopiero świat. Inaczej widzi ziemię Eskimos, Beduin, żeglarz, a inaczej człowiek z wielkiego miasta. Jeszcze większe trudności wynikają z opisaniem wszechświata. Nic więc dziwnego, że opis Królestwa Bożego też wymagał porównań. Wszyscy znamy przypowieść o: skarbie na polu, zakupionej perle, ziarnku gorczycy {Mt 13}. Znamy też Apokalipsę jako księgę pełną symboli i porównań oraz opis upadku aniołów opisany przez Katarzynę Emmerich – porównany do świetlistych, przenikających się kręgów.

Mistrzem w stosowaniu porównań jest, jak zwykle, Natura. Ona potrafi w sposób doskonały przetwarzać dane, które odbierane są przez istoty świadome. Najlepszym przykładem jest proces widzenia, o którym pisze mój ulubiony autor, fizyk teoretyczny, ks. Włodzimierz Sedlak w książce pt. „Homoelektronikus”. Przytaczam fragment: „Nie ma kolorowej fali elektromagnetycznej, a więc nie ma i barw tęczy, są tylko różne częstotliwości drgań, widzimy część widma promieniowania elektromagnetycznego między czerwienią a fioletem. Kolory produkuje mózg człowieka, tak jak produkuje dźwięki. Dźwięki nie istnieją również, a są jedynie drgania fal akustycznych, które dopiero w uchu

zaczynają brzmieć. Dźwięki produkuje mózg poprzez układ słuchowy. To samo odnosi się do zapachu, smaku, a najbardziej krańcowo do bólu, który nie istnieje inaczej jak tylko jako doznanie żywej istoty.”

Porównania to swoisty sposób przetwarzania danych. Mnie nic nie mówią napisane na pięciolinii nuty, ani „robaczki” napisane w języku japońskim, ale dla muzyka lub Japończyka te symbole brzmią konkretną informacją. Podobnie ma się sprawa z przesyłaniem obrazka za pomocą systemu dwójkowego, co potrafi zrobić, nieświadome tego cudu techniki, nawet dziecko, posługując się telefonem komórkowym. To niezwykle ciekawy temat, obejmujący ogromną część świata, w którym żyjemy.

Idziemy cały czas nocą, po jakimś nieznanym terenie. Rozpoczęliśmy drogę, idąc po omacku, a teraz idziemy z latarką, której światło, dzięki nauce, staje się coraz silniejsze, więc i zasięg patrzenia dalszy. To na pewno właściwe porównanie, ale ktoś może powiedzieć, że przykład jest prymitywny. Więc niech poda takie porównanie, które wyczerpie więcej.

Gdy byliśmy młodzi, nazywaliśmy swoją „drugą połowę” w sposób pieszczotliwy: myszką, lwiątkiem, kwiatuszkiem, słoneczkiem... itd., itd., więc, chcąc lub nie chcąc, też stosowaliśmy porównania. Szczęśliwi ci, u których te nazwy przetrwały przez lata.

Odkąd człowiek zaczął myśleć, na pewno stosował porównania w stosunku do otaczających go ziomek. W okresie głodu porównywano się z tymi, którzy mieli dostateczną ilość chleba, uważając ich za szczęściarzy.

Stopniowo wierzyliśmy, że: żyjemy na skorupie wielkiego żółwia, na ogromnej płaszczyźnie, na kuli stanowiącej centrum wszystkiego, wreszcie Ziemi w jednej z miliardów galaktyk w naszym wszechświecie. Przyszedł czas, że stworzono teorię „wielkiego wybuchu” jako ilustrację powstania wszechświata, ale po czasie zmieniono to porównano do powiększającego się balona, bo ono według naukowców było bliższe prawdy. My stanowimy powierzchnię koła umieszczonego na jego kopule. Ze względu na skończoną prędkość światła, widzialny, czyli nasz wszechświat, ograniczony jest promieniem tego koła o wielkości 13,8 mld lat świetlnych. Każdy, mający trochę wyobraźni zauważy, że w zależności od położenia naszego koła pojawia się możliwość obserwacji różnych rejonów wszechświata. Jak obliczył amerykański fizyk Alan Guth, twórca teorii inflacji kosmologicznej, ten hiperbalon ma powierzchnię dziesięć do potęgi dwudziestej drugiej razy większą od naszego kółka, czyli widzialnego przez nas wszechświata.

Nic nie stoi na przeszkodzie, aby wierzyć w obliczenia tego naukowca, bo matematyka mówi prawdę – jeśli nie popełni się błędu w obliczeniach. »



» Sceptycyzm jest potrzebny nauce, ale nie sposób stale posługiwać się językiem zimnego naukowca, bo wtedy uznaloby się za marnowanie energii skupianie się na muzyce, malarstwie, poezji – czyli sztuce. A o rzeczywistości nie sposób mówić wprost. Dlatego używa się porównań, symboli, wykresów, a na koniec równań matematycznych.

Dobrze, że istnieje godna podziwu: nauka, Nauka, NAUKA... a potem... czas Plancka i ...????? – to temat na kolejne rozważania.

Kręci się w głowie, ale na szczęście pozostaje filozofia i metafizyka. Po tych rozważaniach z ulgą daję nura do „Jaskini Platona” i patrzę, wraz z tamtejszymi ludźmi, z wielką obawą, na cień niedźwiedzia jaskiniowego.

Marek K-J

## Kto ty jesteś

*Kto ty jesteś  
pada pytanie  
Polak mały  
Jaki znak twój  
Orzeł Biały  
Skąd pochodzisz  
z warszawskiej Woli  
miejsca wyborów Królów Polski*

Słowa te zapamiętane, w pamięci zapisane, stanowiły adres urodzenia przy ulicy Kajetana Sołtyka oraz zamieszkania w gnieździe Kamińskich, powstałego w 1894 roku w domu Klimpla, gdzie mieszkali do końca powstania warszawskiego na Woli. Pięćdziesiąt lat historii Kamińskich na Woli, długi okres, a mojego bytu 8 lat. Wcześniej Kamińscy zamieszkiwali w innych dzielnicach Warszawy, poczynając od około 1820 roku, kiedy przybyli do Warszawy z Pułtuska, co stanowi do czasu obecnego 200 lat. Mój byt warszawiaka dobiega 85 roku, trwale związany z historią miasta. Jest więc co wspominać, jak dawniej było,

na podstawie własnych doświadczeń i opierając się na przekazach licznej rodziny oraz zapisanej historii.

27 stycznia 2020 r. – 75. rocznica wyzwolenia obozu Auschwitz Birkenau. Odzywają wspomnienia – moi też tam byli – Maryla z córką Lilką, która przeżyła, matka zginęła. Były wzięte z Ochoty po powstaniu, ja też tam mogłem być z rodziną. Miałem szczęście, udało się nam wyjść z Warszawy przed pacyfikacją naszego domu. Rodzina ze strony matki z naszego domu też miała szczęście, udało im się wyjść dzień przed egzekucją mieszkańców, wywiezieni zostali na roboty do Niemiec.

Powracając myślami w przeszłość, odzywają wspomnienia o żydowskich mieszkańcach w naszym rejonie, którzy licznie zamieszkiwali. Później przeniesieni do getta, zostali straceni.

W naszym domu był sklep spożywczy, właścicielem był Biume, żyd mieszkający z całą rodziną. Był równoprawnym mieszkańcem domu, szanowanym – udzielał kredytów w zakupach. Uczestniczył w życiu mieszkańców, największej kamienicy w okolicy (56 mieszkań). Jego wnuczka Różia była moją koleżanką, kiedyś przydarzyła nam się taka przygoda. Po ulewnym deszczu tworzyły się liczne kałuże i rozlewiska (brak kanalizacji ulicznej). Wtedy dzieciarnia miła zabawę. Wszyscy uzbrojeni w łopatki kopali kanały spustowe od kałuży do kałuży. Uzbrojony w łopatkę od węgla, którą samowolnie wyniosłem z domu, wraz z Rózią zabraliśmy się do kopania kanału spustowego do głębokiego dołu, wypełnionego wodą. W pewnym momencie Różia poślizgnęła się i upadła, a łopatką wpadła do dołu. Została utracona. Zapewne po wyschnięciu wody łopatkę odzyskamy.

Powróciliśmy do domu. Gdy wszedłem do kuchni, padło pytanie: Czy widziałeś gdzie łopatkę do węgla? Zaprzeczyłem. W tym momencie weszła Różia. Trzymając w ręku łopat-

kę, stwierdziła: Dziadek powiedział, wyrządziłaś szkodę państwu Kamińskim, topiąc ich łopatkę, więc oddajemy naszą. Ujawniło się moje kłamstwo, za co zostałem ukarany.

Kiedy pojawiałem się na podwórku, Biume wybiegał ze sklepu i wręczał mi rożek z cukierkami. Byłem tym zaskoczony, po pewnym czasie sprawa się wyjaśniła. Mój dziadek Władysław nie miał czasu, stale był w pracy – był dorozkarczkiem. Zlecił Biume pełnić obowiązek słodzenia mego pobytu na podwórku. Biume czynił to gorliwie. Obserwował też bardzo liczną dzieciarnię, przebywającą w tamtym miejscu. Można powiedzieć, że wraz z naszym dozorcą pełnił nadzór nad tym, co działo się na podwórku. W młodszych grupach dzieciarnia dzieliła się na zgrupowanie dziewczyn i chłopaków. Chłopcy zawsze coś budowali, a po zakończeniu dziewczyny podejmowały dzieło zniszczenia. Wtedy rodziła się samoobrona i chłopcy podejmowali wymierzanie kary. Wtedy pojawiał się Biume i jako rozjemca wygłaszał naukę. Chłopcy, nie bijąc dziewczynek, w przyszłości się przydadzą. W większości przypadków miał rację. Mieczysław Kamiński



Wydawca: Natolińskie Centrum Seniora – Klub Seniora „Wrzos”. Adres redakcji: Natoliński Ośrodek Kultury, 02-791 Warszawa, Na Uboczu 3, tel. 22 520 04 84, program@nok.art.pl

Redakcja: Redaktor naczelny - Janusz Olczyk, Sekretarz redakcji - Helena Laskowska, Stali współpracownicy: Wanda Krawczyk, Marek Kaleński, Mieczysław Kamiński, Zbyszek Kubik, Eugeniusz Moszkowicz. 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.