



# ŻYCIE SENIORA

## NA WYŻYNACH

bezpłatnie

Nr 5/6 (55/56) rok VI maj-czerwiec 2020

### TURYSTYKA

# Malbork, czyli tam, gdzie nas nie było

**Wycieczkę tegoroczną (wiosenną) dla Klubu Wrzos do Malborka i okolic możemy uznać za wspomnienie planów jedynie, a marzenia o piwku nad jeziorem między bajki włożyć. Również niedoszło wdrapywanie się po schodach zamczyska za przewodnikiem można uznać za, jak kto woli, korzyść dla nóg, bo obyło się bez zakwasów, albo stratę dla możliwych wrażeń zmysłowych.**

Wiem, że nie każdy tam był, ja byłem w podstawówce, więc bardzo dawno, podobno jest tam już zupełnie inaczej, po remontach za unijne dotacje, bardziej przyjaźnie dla zwiedzających i lepsze pamiątki w kiosku, a już na pewno droższe. Gdzież to nas nie było? Otóż nie było nas w Malborku, w Gniewie, i w skansenie w Olsztynku, no, i może jeszcze gdzieś, w jakimś ciekawym i uroczym miejscu. Dlatego napiszę coś przewrotnie, taką nie-relację z wycieczki, coś na kształt spisu atrakcji, które nas ominęły – czy bezpowrotnie? To się okaże za jakiś czas, może za rok dopiero..

No więc, nie powstały nasze stopy na dziedzińcu malborskiego zamku. Osobiście nie to mnie akurat najbardziej martwi, kiedyś tam już przecież byłem. Ja chciałem popatrzeć na zamek z daleka – jest takie charakterystyczne, najbardziej popularne ujęcie fotograficzne zamku z drugiego brzegu rzeki; zamek w całej okazałości ponad brzegiem zielonym, a ponad nim piękne skłębione białe chmury na niebieskim tle –

kicz, ale takie ujęcie chciałem zrobić i mieć własne. Teraz już wiem, że pogoda w planowanym czasie naszej ekskursji na to by nie pozwoliła, było zimno i ponuro, ale może zdjęcie nie byłoby kiczowate. Tak czy siak, nici z tego planu wyszły. Zamek krzyżacki z XIV – XV wieku nie miał być jedyną atrakcją w Malborku. Ominęło nas oglądanie Bramy Mariackiej, Bramy Garncarskiej oraz kościoła pw. św. Jana i kościoła pw. św. Jerzego oraz ruin Szkoły Łacińskiej. Gdyby czasu i chęci starczyło, zobaczylibyśmy jeszcze ratusz XIV-wieczny i resztki murów obronnych miasta i murów oporowych. No cóż, kawał historii na terenie naszego kraju przeszedł nam koło nosa, możemy żałować. Po trudach podróży i zwiedzania mieliśmy na nocleg zająć do zajazdu nad jeziorem. I tego też możemy żałować, że nie było wieczornych rozmów w miłym towarzystwie przy piwku, zapewne by nas suszyło, i gapienia się w taflę jeziora. O zachodzie słońca piwo smakuje najbardziej. Następnego dnia historia wycieczki zaczynałaby się w Gniewie przy tamtejszym Zamku krzyżackim, bo tam Krzyżacy, między Toruniem a Gdańskiem – mniej więcej – mieli swoje państwo zakonne, stąd wszędzie są zamki i styl obronny w architekturze. Nie pochodziliśmy po Starym Mieście z zachowanym stylem przestrzennym ze średniowiecza, nie widzieliśmy Pałacu Marysieńki, zbudowanego przez Jana Sobieskiego i nie było nas w gotyckim »



» kościele parafialnym pw. św. Mikołaja. Murów obronnych miasta również nie dane nam było obejść dookoła.

Pozostał nam jeszcze Olsztynek, też pokrzyżacki, też z zamkiem, ratuszem i murami. Jednak nas miał zachwycić tamtejszy skansen – park etnograficzny, a w nim ponad 60 obiektów, będących dziedzictwem mazurskiej wsi. Jest to jeden z ciekawszych skansenów na terenie dzisiejszej Polski, mający w przewadze charakter muzeum budownictwa ludowego. Moim zdaniem ominęła nas niezwykła atrakcja, inna, ale nie gorsza niż Malbork. Mam pewien sentyment do Olsztyńka i okolic, 43 lata temu bowiem, w czasie wakacji nad jeziorem Marózek, poznałem moją żonę Małgorzatę, mówię to tylko tak na marginesie. No więc, nie wyliczę, czegośmy w tym skansenie nie widzieli, wspomnę tylko o czterech obiektach, których nikt z nas nie uwiecznił aparatem w telefonie, zatem nie widzieliśmy Karczmy z XVIII wieku, szkoły wiejskiej z Mazur, Krzyża przydrożnego z narzędziami męki pańskiej oraz XIX-wiecznego wychodka wiejskiego z Cichogrądu. A propos wychodka – w czasie wycieczki do Niebieskich Źródeł w Tomaszowie Mazowieckim, w tam-



tejszym skansenie Rzeki Pilicy, był eksponowany, a jakże, carski wychodek, wykorzystywany w czasie polowań w tamtejszej puszczy. Czas wracać do Warszawy, a ja mam jeszcze w sobie jeden żal, związany z niedoszłym wyjazdem, o to, że nie mogliśmy popatrzeć, kiedy byśmy jechali pośród rozległych pól, na których po horyzont ścieliłyby się łany żółtych kwiatów rzepaku, osadzonych na soczyście zielonych łądach. To połączenie kolorów, widziane

w pozamiejskiej Polsce, działa na mnie niesamowicie silnie, bo to widok piękny dla wrażliwości zmysłowej i kojący dla rozdygotanych nerwów mieszczucha, zwłaszcza w ostatnich dniach i tygodniach.

Być może, tak przyjemnie i atrakcyjnie minęłyby nam dwa dni majowe, ale rzeczywistość pokrzyżowała nasze plany, lecz, co się odwlecze, to nie uciecze.

/jo/



# Głos redakcji

Nie udało się wydać numeru majowego, a zatem ten numer jest podwójny (maj/czerwiec), chociaż jego objętość wcale na to nie wskazuje. Pandemia rozsyłała redakcję, chwilowo jest nas tylko troje plus redaktor techniczny. Trochę szkoda tej rozsypanki, gdyby bowiem pozostali redaktorzy pisali, to akurat w tym czasie byłoby o czym. Sytuacja w kraju dostarcza tematów na kopy, wprawdzie w większości ocierających się o sprawy polityczne, ale i pandemia jako taka, i jej skutki też są warte opisania. No cóż, ja wolę od tych tematów, zwłaszcza politycznych, trzymać się z daleka, bo słowa nieobyczajne cisną mi się na usta, a i sama pandemia to w dużej mierze sprawa polityczna, oczywiście zdrowotna też, ale gdy zdrowie publiczne podczepiono pod politykę, to stworzono mieszankę wybuchową. Lepiej jej nie tykać. Jeszcze o wyborach coś powinno się napisać, wszak to ważne wydarzenie społeczne, a my o takich lubiliśmy się wypowiadać, ale być posądzonym o nakłanianie albo jątrzenie, to tak, jakby dzielić naród na tych i tamtych, na lepszy ból i gorszy...

Właśnie gdy piszę ten redakcyjny felieton, trwają skrócone do trzech dni matury. Trzymam kciuki za abiturientów, za ich wejście w dorosłość, co prawda odroczone o miesiąc – kasztany już dawno przekwitły, a w tym roku kwiaty miały okazałe (co dokumentuję zdjęciem) – ale myślę, że to opóźnienie w niczym młodzieży nie zaszkodzi, zwłaszcza w lepszym, samodzielnym rozumieniu problemów naszego świata, zachwiałe jedynie tradycję majowego zmagania się z zakończeniem ważnego etapu w życiu większości uczniów.

Każdemu z nas potrzebna jest przerwa wakacyjna, ja tęsknię za urlopem, bo wydaje mi się, że to będzie powrót do normalności, ale mam rozum w głowie i wiem, że do zapowiadanej „nowej normalności” jest jeszcze daleko. Słucham głosów rozsądku, lekarzy i ekonomistów, i tak jedni, jak i drudzy skutecznie osłabiają mój optymizm na już, no może na jutro, który chyba, jak u każdego, jest wytworem tęsknoty za stanem przed-epidemicznym, a tu prawda (?) wygląda nie tak ciekawie, jawi się we wszystkich odcieniach pesymizmu. Propagandowy hurraoptymizm wystarczy odrzeć z zewnętrznej, lukrowanej powłoki, żeby dostrzec jaki



jest prawdziwy obraz rzeczywistości. Dodam, iż wolałbym mylić się po stokrót i na koniec odszczekiwać wszystko co myślę i co powiedziałem moim rozmówcom, ale chyba nie przyjdzie mi ujadać pod płótem, bo jak wcz-

śnie napisałem: rozum swój mam, i dodam, że bardziej wierzę w naukę niż w wywody polityków. Wystarczy bacznie obserwować i pozyskiwać dane o pandemii ze źródeł poważnych, a nie z konferencji dla dziennikarzy, którym powie się tyle, ile wystarczy propagandowo i żeby obraz sprawy jaśniał na rzecz zainteresowanych.

Wróć do gazety i redakcji, bo to temat, który bardzo mi leży na sercu, a samo kształtowanie pisma, czyli pisanie i redagowanie uważam za najlepszą, chociaż najtrudniejszą formę utrzymania w dobrej kondycji pamięci, kreatywności i podnoszenia ogólnej wartości (samopoczucia) seniorów. Wiem, że nie każdy się do publicystyki nadaje, ale podpowiadam: wystarczy mieć coś do powiedzenia, a słowa na

papierze lub w komputerze same zaczną płynąć i stworzyć tekst na temat, o czymś etc. Nawet, gdy ma się wątpliwości co do stylu, gramatyki i ortografii, czyli same podstawowe czynniki odstrasające od pisania, to bez obaw, redakcja przecież redaguje. Liczy się tylko to, co ma się do powiedzenia od siebie innym. Czy zachęciłem do zmierzenia się z publicystyką w jakiegokolwiek formie i na dowolny temat? Jeśli tak, to zapraszam do kontaktu z redakcją, czyli zapewne najszybciej ze mną, żeby chwila rozmowy rozwiała wszelkie obawy i lęki przed, ponownie to przyznaję, najtrudniejszą formą twórczej wypowiedzi. Ale jak się człowiek w to wkręci, to mówię wam, nie ma nic

ponad tę satysfakcję, że twoje dzieło jest czytane, komentowane, wkurzające lub radujące, że trąciło się ważną strunę itd. Następny numer opublikujemy we wrześniu br.

/jo/

# Krótki tekst o emocjach i mowie ciała

**Mowa ciała jest terminem z zakresu psychologii społecznej i obejmuje sferę komunikacji niewerbalnej.**

Oglądając filmy przyrodnicze, obserwując zachowanie ludzi i zwierząt, można zauważyć jak wielkie znaczenie odgrywa możliwość wyrażenie swoich zamiarów i emocji bez konieczności używania słów.

Zwierzęta przyjmują różne pozy ostrzegawcze, aby przekazać swoje zamiary, a gady potrafią nawet zmieniać barwę skóry.

Człowiek również rozwinął umiejętność mowy ciała, ponieważ wywodzimy się ze świata zwierząt, i jesteśmy poddawani w swoim życiu wielu emo-

cyjom. Ludzie udoskonalili mowę ciała, aby sobie ułatwić życie. Pamiętam z czasów młodości policjantów kierujących ruchem ulicznym za pomocą gestów, ale z czasem zostali zastąpieni zmieniającymi się barwami światła.

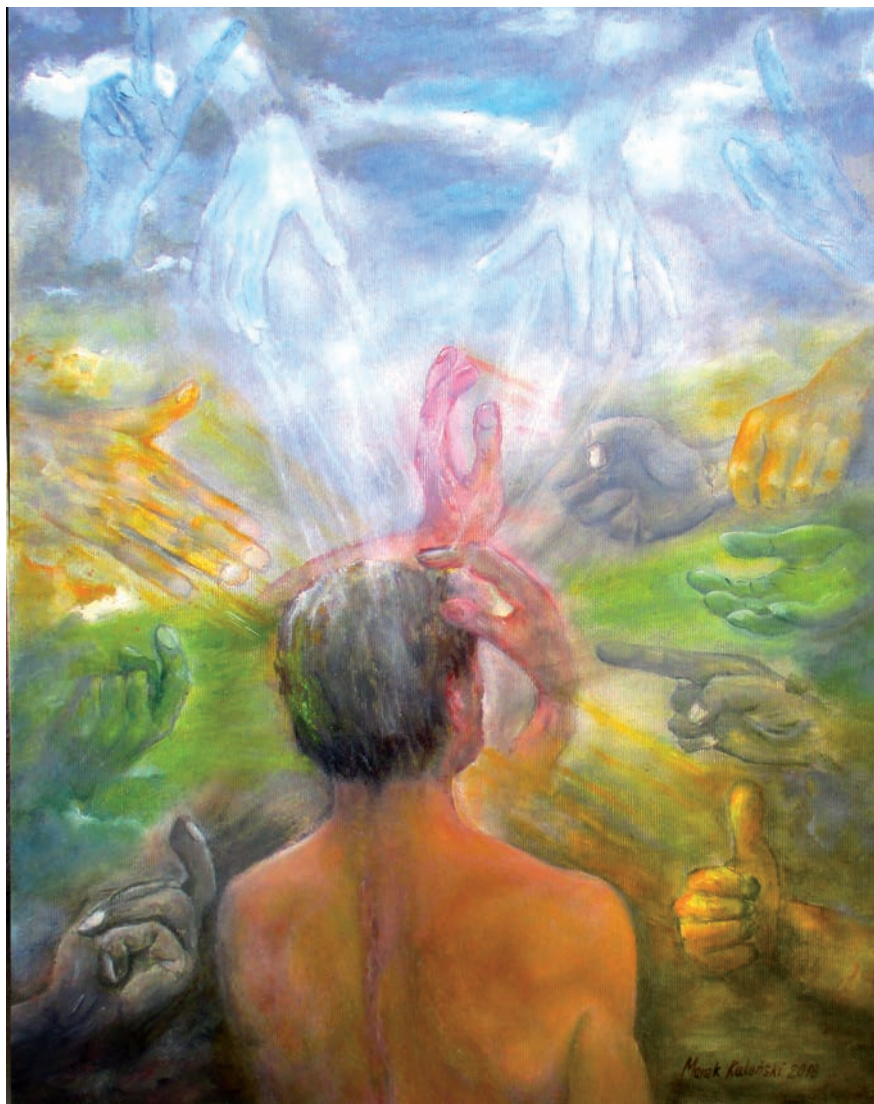
Według opinii Allana i Barbary Pease, zawartej w książce pt. „Mowa Ciała”, osiemdziesiąt procent informacji o ludziach czerpiemy nie ze słów, ale z zachowania, gestów lub komunikatów, wynikających np. z ubioru, makijażu, a tylko siedem procent za pomocą słowa pisanego. Wydaje się, że to niewiele, ale wynik jest oparty na badaniach naukowych, więc należy się z nim zgodzić, tym bardziej że wiemy doskonale, iż

te same, napisane słowa, mogą mieć różny przekaz. Mogą nawet w jednych ustach brzmieć pięknie, a w drugich jako szyderstwo.

Swoją bogatą historię mają symbole. Jednym z wielu przykładów jest kropka, która najpierw oznaczała mnożenie przez dziesięć. Kropka umieszczona na czole kobiety oznaczała w Indiach, że uroda tej kobiety jest uznana za dziesięciokrotnie większą od przeciętnej, więc tylko niektóre panie miały prawo ją nosić.

Słowa zatraciły w wielu wypadkach swój sens, stały się jak „sól, która straciła swój smak”. Pouczenie, aby wyrażać się: „Tak, tak. Nie, nie.” [ MT 5, 17-37 ] zostało częściowo zapomniane. Niestosowana jest też zasada, głoszona przez niemieckiego filozofa Emmanuela Kanta, który był zwolennikiem imperatywu kategorycznego i pouczał: „Postępuj wedle takich zasad, co do których możesz jednocześnie chcieć, żeby stały się prawem powszechnym.” Według prawa Kanta, nie byłoby możliwości odmowy składania zeznań. Byłby obowiązek mówienia prawdy, więc zawód sędziego stałby się znacznie ograniczony, bo byłaby wielka odpowiedzialność za słowo. Dlatego również rola pełnomocnika byłaby zbędna. Niestety, to tylko życzeniowe myślenie. Nie mamy możliwości wyboru obowiązujących praw, ale sami możemy mówić prawdę. Większość z nas tęskni za uczciwym światem, mimo że oglądając filmy przyrodnicze, widzimy jak skutecznie ewolucja posługuje się kamuflażem i oszustwem, stosując mowę ciała, doprowadzając te umiejętności do perfekcji. Ale to są prawa ściśle ewolucyjne, a my wielokrotnie staramy się dowieść, że istota ludzka potrafi wykroczyć poza zimną bezwzględność tych praw.

Dawniej wypowiedane słowa służyły do tego, aby najkrócej i najwernerniej przekazać informację. Dzisiaj budowane zdania są często tak zawiłe, że trudno odszukać zasadniczy sens – dlatego prawnicy mają się dobrze. Ale wystarczy mały gest, czyli mowa ciała, i wszystko staje się jasne. Przykładami mogą być: słynny „gest Kozakiewiczza”, dyskretne poklepanie przedmówcy po



plecach, bicie brawa osobie mówiącej oszczerstwa, pokazanie środkowego palca w Sejmie. Te wymowne gesty, i wiele innych, mogliśmy obserwować w czasie naszego życia.

Niestety, w naszych czasach pojawiła się specjalnego rodzaju mowa ciała, która chyba tylko służy temu, aby za wszelką cenę zatrzymać na niej wzrok. Przykładem jest wykrzywiona twarz Wojewódzkiego, pokazywana na billboardach. U mnie, i myślę że u wielu, wywołuje jedynie niesmak. Podobnie, oglądane na początku maja, wystąpienie kandydata na prezydenta, Hołowni. Chlapiąc nad Konstytucją, usiłował tym sposobem dać wyraz swojemu cierpieniu z powodu Jej łamania, albo... być może, zwrócić na siebie uwagę.

Aby jeszcze bardziej wzbogacić siłę przekazu, wymyślono: poezję, muzykę, taniec, satyrę – wytwarzając planowany nastrój. W Internecie wymyślono „bużki”, aby skrócić do minimum wysiłek przekazania uczucia.

Każdy widzi, że media podgrzewają atmosferę, ale na szczęście większość ludzi tego podgrzewania ma serdecznie dosyć. Natomiast potrzebują rzetelnego przekazu.

W ostatnich tygodniach zniknął temat imigrantów, jakby zapadli się pod ziemię. Czyżby przestali istnieć? Nie ma też marszów LGBT. Za to pojawił się wirus oraz, u nas w Polsce, wybory prezydenta. Bądźmy pewni, pojawią się nowe emocje. Nie trzeba być Jackowskim, aby spodziewać się dalszych, mocnych wydarzeń, które zmobilizują ludzkość do dźwigania się z mozołem na wyższy, etyczny poziom.

Wydaje się, że szczyt możliwości w przekazie za pomocą mowy ciała osiągnięto w teatrze pantomimy, w którym mim nie używa głosu, posługując się jedynie gestami. Tym sposobem prowokuje refleksje i wysyła, często w sposób komiczny, sygnał na wybrany temat.

Z racji odległej przeszłości, chyba nikt z Czytelników nie oglądał na żywo satyrycznych spektakli Charlie Chaplina z charakterystycznym wąsikiem, melonikiem i laseczką. W sposób genialny potrafił parodiować postać Hitlera, nagrywając film „Dyktator”, do dziś aktualny w swoim przekazie.

Znamy obraz Jana Matejki „Hołd pruski”, pokazujący niezmiernie ważne wydarzenie historyczne. Przedsta-

wiona mowa ciała najważniejszych postaci przemawia jednoznacznie z ogromną siłą.

Znamy również dobrze opis z Ewangelii, gdy zły duch kuśił Pana Jezusa.[MT-4,10]. Nie trzeba było słów. Wystarczyłoby jedynie oddanie złemu duchowi pokłonu, co byłoby równoznaczne z wyrażeniem czci. Ale, na szczęście dla nas, tak się nie stało.

Specjalnie do tego tekstu namalowałem obraz, przedstawiający emocje wyrażone za pomocą ręki. Ręka stanowi arcydzieło ewolucji, co już kiedyś rozważaliśmy. Jeśli dołączy się jeszcze wyraz oczu, napięcie brwi, kształt ust, to nie będą potrzebne słowa, aby odczytać, czy dana osoba jest nastawiona przychylnie, czy należy raczej mieć się na baczności. Obraz ten podarowałem mojej siostrzenicy Valerie, która pracuje jako psycholog w szpitalu w Montrealu, z myślą, że będzie pasował do wystroju jej gabinetu.

Najważniejsze i najczystsze pozostają myśli. One, na szczęście, są głęboko ukryte w sercu człowieka i aby ten stan nie został zachwiany.

Marek K-J

# Horiterapia, albo zwyczajne uprawianie ogródka

**Ośrodki medyczne w Polsce uznają formę terapii i rehabilitacji przez pracę w ogrodzie, ogródku czy na działce za oficjalną drogę terapeutyczną, włączoną już do programów domów opieki, szpitali psychiatrycznych, warsztatów terapii zajęciowej i odwykowej, o ile dysponują zapleczem ogrodniczym, za skuteczną drogę w procesie leczenia.**

Ta nowa dziedzina – przez terapię ogrodniczą – zwaną fachowo horiterapią, chociaż w naszym kraju jest nowością, to w kulturze zachodniej od dawna funkcjonuje jako doskonały sposób, raczej kierunek uzupełniają-

cy, nowoczesnych metod rehabilitacji, zarówno w postępowaniu z osobami z niepełnosprawnościami, jak i z autyzmem, depresją, demencją starczą czy uzależnieniami. U jej podstaw leży naturalna potrzeba kontaktu człowieka z przyrodą. Nawet samo obcowanie z zielenią, obserwowanie, dotykanie i wachanie pozwala, jako horiterapia bierna, zapomnieć o dolegliwościach i ograniczeniach fizycznych. Oczywiście forma czynna, czyli praca w ogrodzie (sadzenie, cięcie, koszenie itd.) jest wielokrotnie korzystniejsza, ale nie zawsze ma zastosowanie, niestety, natomiast postępowanie z owocami ziemi w postaci wykonywania bukietów, stroików

bądź aranżacji z ich użyciem, to już możliwość do wykazywania się dla osób z ograniczeniami.

Oczywiście, taka terapia, jako forma leczenia, musi mieć w stosowaniu podstawy zaleceń medycznych i wykonywana być z udziałem osób o właściwych kwalifikacjach, spełniających kryteria procedur i celów terapeutycznych, żeby oprócz dostarczanej od natury przyjemności zdiagnozowanym pacjentom, niesła również skutki poprawy zdrowia psychicznego i fizycznego, np.: zmniejszenie poziomu stresu, rozwijania kreatywności, wzmocnienie poczucia przydatności, samoakceptacji, w końcu ułatwienia kontaktów »

» społecznych. Unikatowe w skali kraju ogrody terapeutyczne powstają w Otwocku na terenie specjalistycznego szpitala leczącego m.in. demencję i choroby neurologiczne.

Pomijając wskazania lekarskie do leczenia szpitalnego, każdy z seniorów może przeciwdziałać profilaktycznie przez, mówiąc wprost, pracę w ogrodzie dla korzyści fizycznych i emocjonalnych. Po prostu, ruch na świeżym powietrzu od dawien dawna jest zalecany ze względów zdrowotnych, zwiększa gęstość i wytrzymałość kości, a obniżenie się tych parametrów prowadzi do osteoporozy. Mięśnie i ścięgna utrzymywane w ciągłym ruchu poprawiają swoją siłę i elastyczność, a to z kolei, zmniejsza obciążenie dla stawów, czyli unikamy bólu i zesztywnienia. O tym, że ruch poprawia przepływ krwi i polepsza dotlenienie całego organizmu wspominać nie trzeba. Natomiast oddziaływanie na sferę emocjonalną przez pracę w ogródku jest jasne, jak przysłowiowe słońce, aktywność fizyczna wzmacnia bowiem pozytywnie nastawienie do otaczającego nas świata. Znacznie poprawiony humor, samopoczucie od porannego wstawania, aż do ułożenia do snu jest na dobrym poziomie, co odsuwa widmo depresji i odizolowania społecz-

nego. A wszystko dzięki wzmożonej, przy okazji aktywnej pracy, produkcji endorfin, czyli hormonów szczęścia. Senior, obserwując efekty swojej pracy, może liczyć na uznanie ze strony rodziny, znajomych, a może na nowe znajomości pana z panią lub odwrotnie, dać się wyciągnąć z głębin samotności i wspólnie poświęcić się zadaniu

pielęgnowania roślin, i wspólnie czuć się ważnymi i potrzebnymi dla rodziny i społeczeństwa obywatelami. A gdy uda się wyhodować nową odmianę róży, to dumy i uznanie będą zasłużone. A przy okazji uniknie się chorób serca, udaru, a ciśnienie krwi ustabilizuje się na właściwym poziomie.

/jo



# Krótki tekst o „chwilach olśnienia”

„Świat między wierszami największy ukrył skarb”.

**To zdanie wyjęte z piosenki pt: „Ławtopalni”, wg tekstu Jacka Cygana, śpiewanej przez Marylę Rodowicz, zawiera głęboką myśl.**

Dźwięk budzika o 5-tej rano towarzyszył mi przez cały okres mojej pracy zawodowej. Nie było możliwości na poranne wyluzowanie. Również wieczorne rozmyślanie było utrudnione, bo przeważnie zasypiało się momentalnie. Rytm dnia i nocy był narzucony. Zdarzały się chwile przysypiania, gdy jechało się pociągiem lub autobusem. Zauważyłem, że wtedy pojawiały się „chwile olśnienia”, a dotyczyły przeważnie rozwiązania problemu technicznego, ponieważ miałem je bez przerwy w głowie pracując jako konstruktor.

Wiek seniora zmienił tę sytuację, bo nie muszę zrywać się na warkot budzika. Leżąc w półśnie, myśli wymykają się kontroli i wędrują swoimi szlakami, jeśli pozwoli się im biegać bez wysiłku. Są niezwykle ulotne, ale można je w sposób subtelny skierować na ważny dla siebie kierunek np.: rozwiązanie sytuacji międzyludzkiej, zrozumienia jakiegoś wersetu z Ewangelii, tematu na planowany do namalowania obraz, rodzaju prezentu imieninowego, zmiany zbudowanego zdania lub nawet tematu na pisany właśnie krótki tekst.

Przekonałem się na własnej skórze, że należy wstać w nocy i zapisać pojawiający się pomysł, bo on z racji swej ulotności może zostać do rana zapomniany, czyli wymazany z pamięci. Chwil tych nie należy łączyć z snami, marzeniami sennymi,

ezoteryką, albo formą „nawiedzenia”. To całkiem co innego.

Chwile olśnienia zdarzają się nie tylko w czasie półsnu. Pojawiają się w różnych sytuacjach jako niezwykle oczywiste rozwiązania, dotąd nie dostrzeżone przez innych, więc ukryte „między wierszami” zgodnie ze słowami wspomnianej piosenki.

Przykładów z historii nauki jest wiele.

Grecki uczoney Heron z Aleksandrii, I w. n.e., nie mógł odpocząć bo w sąsiedniej izbie hałasowała ciężka pokrywa opadająca co chwilę na garnek z gotującą się strawą. To wydarzenie dało początek zauważenia siły pary i zapoczątkowało po wiekach erę maszyn parowych.

Niemiecki rzemieślnik Johannes Gutenberg w 1440 r. doznał olśnienia, że nie trzeba rzeźbić pracochłonnej matrycy w całości, a można ją składać z poszczególnych, oddzielnych liter, tzw. „ruchomych czcionek”, co zapoczątkowało, wynalezieniem druku.

Podobno Guido z Arezzo w XI w. przechodził obok, gdy kowal z pomocnikiem kuli na dwa młoty metalową

sztabę, wydającą tony „din-dan”. Na drugi dzień wrócił do kowala, zrobił parę doświadczeń i tak powstały nuty.

W grudniu 1938 r. w czasie spaceru, dwoje naukowców: Lise Meitner i Otton Frisch uświadomili sobie konsekwencję rozpadu jądra uranu na dwa mniejsze: bar i krypton. Wiedząc, że te jądra muszą się odpychać, obliczyli w ciągu paru minut, i przerażili się wynikiem potwornej siły reakcji przemiany jądrowej, co niestety zostało wkrótce potwierdzone w praktyce.

Bywają też sytuacje gdzie zabrakło tej wspaniałej „chwili olśnienia”. Przykładem może być nie zadanie sobie pytania przez Alberta Einsteina: Dlaczego niebo w nocy jest ciemne? A odpowiedź jest znana na etapie szkoły, wiedząc że im dalej, tym większe jest zagęszczenie gwiazd. Gdyby więc galaktyki nie oddalały się od siebie coraz to szybciej, całe niebo świeciłoby jednakową jasnością w dzień i w nocy. A jest inaczej, bo od dalekich galaktyk światło do nas nie dociera. Gdyby ten genialny naukowiec zadał sobie powyższe pytanie, natychmiast zdałby sobie sprawę z faktu „ucieczki galak-



» tyk”. Do tego wniosku doszedł Edwin Hubble, co ogłosił w 1929 r. Teoria ta jest uznana jako podstawowe prawo kosmologii, udowodnione i potwierdzone obserwacją.

Nikt z nas nie musi w naszych czasach wyjaśniać, że zdanie: „Słońce wschodzi na wschodzie, a zachodzi na zachodzie” nie ma nic wspólnego z określeniem naukowym, bo każde dziecko zna przyczynę, ale pozostały nam małe wynalazki. Nie wpadajmy w kompleksy uważając, że jesteśmy przeciętnymi ludźmi, bo wszyscy jesteśmy po trochu wynalazcami.

Deepak Chopra w bardzo ciekawej książce pt: „Twój supermózg”, pisze: „Dostosowany do twoich potrzeb

świat, w którym żyjesz potrzebujesz twórcy. Tym twórcą nie jest twój mózg. Jesteś nim ty. Jako wynalazcy tworzymy w obrębie mózgu nowe ścieżki i połączenia, które nie istniały wczoraj.” Autor pisze również, że w chwilach olśnienia wytwarza się szczególnie związek z mózgiem: „...rola milczącego świadka tego, czego on dokonuje, ...zachowując całkowity spokój i milczącą świadomość.”

Wiemy, że myśl jest potęgą i zawsze kroczy przed świadomym działaniem, chyba że działamy instynktownie. Więc, gdy się obudzisz Czytelniku w środku nocy, albo zbyt wcześnie rano, nie narzekaj na bezsenność, nie włączaj od razu telewizora /serial nie uciek-

nie, ale myśl ucieknij!. Pozwól błędzić Twoim myślom, w tym niezwykłym stanie „niemyślenia”, lekko je kierując tam gdzie uznasz za potrzebne. A może ten eksperyment okaże się dla Ciebie nad wyraz pomocny. Może pozwoli rozwikłać jakiś problem rodzinny, albo jakiś inny. Jeśli tak się stanie, proszę, napisz do naszej gazetki na podany w stopce pisma adres i podziel się swoimi spostrzeżeniami. Mamy dwumiesięczną przerwę wakacyjną, więc jest czas na tego rodzaju eksperymenty.

Do tego tekstu załączam obraz mężczyzny patrzącego w ogień, bo wiąże się z poruszonym tematem.

Marek K-J

Obecnie niewidoczny wirus zniszczył nasze poczucie bezpieczeństwa i zatrzymał cały świat w ciągu kilkunastu dni. Zaczął nas obowiązywać lockdown czyli konieczność zamknięcia w domach i pełnej izolacji. Termin kwarantanna wszedł do codziennego języka. Wywodzi się on z języka włoskiego – quarenta giani oznacza czterdzieści dni. W czasach Czarnej Śmierci statki zmierzające do Wenecji musiały odczekać na morzu 40 dni, nim

## Kwarantanna

mogły być wpuszczone do miasta, aby nie zarazić jego mieszkańców. Obecnie kwarantanna nie musi trwać aż tyle (wynosi 14 dni), ale też najczęściej oznacza pełną izolację ludzi zdrowych, którzy jednak mogli zetknąć się z patogenem (czyli czynnikiem chorobotwórczym).

H. Siwińska, [w] Pandemia, wyd. Pismo parafialne Brat, Warszawa 2020



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, Halina Siwińska. Redakcja techniczna: OLPI. Druk kserograficzny: NOK.

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

Zdjęcia: autorzy tekstu i domeny publiczne. Do użytku wewnętrznego. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania tekstów.