



ŻYCIE SENIORA NA WYŻYNACH

bezpłatnie

Nr 8 (58) rok VI październik 2020

SPOŁECZEŃSTWO

Godne umieranie

Dziś, gdy to piszę, jest ostatni dzień lata. Jeszcze ponad miesiąc do corocznych świąt zwanych Zaduszkami, a mnie już naszły myśli o sprawach ostatecznych, o odchodzeniu, o śmierci. Zwłaszcza o godnej śmierci. O moim – dopiero w swoim czasie – żegnaniu się ze światłem dnia.

Ową refleksję wzbudził we mnie tekst, szkic o opiece paliatywnej, profesora Adama Zycha zatytułowany „Dekalog opieki nad człowiekiem cierpiącym i umierającym”, który pobudził mi wyobraźnię do tego stopnia, że widziałem siebie leżącego na szpitalnym łóżku, zmożonego nieuleczalną chorobą, w otoczeniu rurek, monitorów, czułem zapach sali, nie wiem tylko, czy byli tam ludzie. Widziałem też siebie w innej wersji starości, z niedomogami organizmu, w niedołęstwie, ale usiłującego pocieszyć się spacerem, słońcem, wiatrem, po prostu światem. Tu widziałem ludzi, ale obojętnych na

moje starcze niemoce. Czyżby wyobraźnia moja bazowała na podświadomym lęku, chyba tkwiącym w każdym z nas, że moja (nasza) śmierć, nasze odchodzenie będzie trwało w samotności, bez słów, bez pożegnania? Nie, nie – mówiłem sobie, jeszcze za wcześnie, żeby się dreńczyć, żeby o tym myśleć we własnej sprawie. Postawiłem kropkę na końcu tych wizji, ale niezupełnie się oderwałem, ich nurt płynął bowiem w kierunku osób, którym dzisiaj już czasu na życie brakuje i zmagają się ze sprawami ostatecznymi, żegnają się z życiem – z rodziną, z przyjaciółmi. Oczywiście, jeśli los nie poskąpił im tego luksusu, nie poskąpił im ciepła, bliskości, opieki i płynącej stąd ulgi. Po prostu godności w umieraniu. Trudne to są sprawy do rozważania, bo trudno jest być umierającym w samotności, bo nawet wtedy, u progu doczesności niegodziwie jest być samemu.

Tekst pana profesora jest pięknym słowem na okoliczność dni ostatnich. Słowem skierowanym do nas młodszych jeszcze, którzy możemy przynieść ulgę w bólu i wesprzeć psychicznie i duchowo, bo to nasz zwykły człowieczy obowiązek. Ja z tego ważnego szkicu wysnułem wątek, który autor ubrał w tytułowy dekalog opieki nad człowiekiem »



» cierpiącym i umierającym. Właśnie opieki, czy ze strony rodziny, czy lekarzy i ze szczególnym podkreśleniem autora – pielęgniarek – będących najbliższej łóżka chorego terminalnie. To w szpitalu, w domu zapewne to rodzina jest tą pielęgniarzką.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zdefiniowała określenie „opieka paliatywna” jako „aktywną, wszechstronną i całościową troskę nad pacjentem w końcowym okresie jego życia, chorującym na nieuleczalne, postępujące choroby. Celem opieki jest poprawienie jakości życia chorego i jego rodziny poprzez zwalczanie bólu trudnego do opanowania i innych objawów somatycznych, łagodzenie cierpienia fizycznych, psychicznych, duchowych, socjalnych oraz wspomaganie rodziny chorego, zarówno w czasie trwania choroby, jak i w okresie osierocenia.” Taka opieka oznacza zatem zabiegi mające na celu łagodzenie bólu, które nie prowadzą do wyleczenia, jednak podnoszą jakość życia, które pozostało, we wszystkich jego aspektach, od cielesnych i emocjonalnych po duchowe. W tym trudnym okresie paliatywnym nie wiemy dokładnie, ile może trwać, ważna jest obecność wszystkiego, co dla chorego było w jego życiu istotne, znaczące, najważniejsze, lub teraz nabiera wyrazistego znaczenia, ot choćby możliwość praktyk religijnych. Dlatego w zespole opiekującym się pacjentem, oprócz medyków i psychologów

jest miejsce dla osób duchownych i grona wolontariuszy, którzy z przekonania o moralnym obowiązku społecznym niosą umierającym konieczną opiekę i pomoc. Opieka paliatywna udzielana jest w warunkach domowych lub w szpitalnych i w hospicjach, w których realizują swoje posłannictwo ludzie dobrej woli. Teraz tutaj, osobiście, wyrażam ich pracy i poświęceniu najwyższe uznanie za umiejętne bycie troskliwymi, delikatnymi, wyrozumiałymi etc. Wracając do meritum, czyli, jak sprawować opiekę nad nie-

uleczalnie chorym, który ma lub nie ma, jasności umysłu, co do zbliżającej się śmierci, do umierania powolnego i w cierpieniu. Otóż w pierwszym punkcie, we wspomnianym dekalogu zasad opieki hospicyjnej, jest formuła trzech prośb umierającego, które należy spełnić: „Pomóż mi – minimalizując mój dystres (wzmógłony stres od dyskomfortu, związanego np. z bólem, lękiem, cierpieniem). Wysłuchaj mnie – bądź moim przewodnikiem. Nie opuszczaj mnie – zostań ze mną, daj mi czułą obecność.” No więc, opieka hospicyjna powinna sprawić, aby chory nie odczuwał dolegliwości fizycznych, nie cierpiał, aby czuł się potrzebny i nie był samotny. Najczęściej pojawia się zdanie, że obecność i trwanie przy osobie zmęczonej bólem i cierpieniem,



wsparte bezinteresownymi uczuciami: życzliwością, przyjaźnią i miłością są właśnie tą pierwszą zasadą (wolę używać tego określenia zamiast: przykazanie). Kolejna zasada to humanitas, czyli człowieczeństwo. Wystarczy być człowiekiem w czasie sprawowania opieki nad osobą umierającą, która potrzebuje nie tylko zaopatrzenia medycznego, ale na równi z tym serca, zainteresowania (popraw poduszkę, naciągnij koc etc.), poczucia obowiązku wobec cierpiącego, które wynikają z naszego człowieczeństwa. Jak to realizować? Wchodząc

na pole nowej zasady, wynikającej z przekonania, że człowiek umierający ma ogromną potrzebę mówienia, czasem wyrażana tylko spojrzeniem: „rozmawiaj ze mną, pozwól mi mówić i decydować. Chodzi o to, że rozmowa konkretyzuje ten nieznan, pełen lęku stan, ten proces umierania. Śmierć nazwana mniej przeraża, a poza tym ta chwila sam na sam z osobą umierającą daje niepowtarzalną szansę uporządkowania relacji i wzajemnego otwarcia się. Potrzebna jest zatem rozmowa intymna, przepełniona uczuciem bliskości, w której niech wzajemnie padną słowa: dziękuję, przepraszam, wybaczam, kocham... Taka rozmowa uwolni nas od zadreżczania się niezadowolonymi wcześniej problemami, uładzi sumienie, pozbędzie nas drę-

czącego poczucia winy za zaniechanie, zaniedbanie, że nie dość kochamy. Reguła walki o każdy dzień życia chorego terminalnie, co wynika z najgłębszych potrzeb natury ludzkiej, z nadziei na jeszcze jedną chwilę, w zadaniach opiekuńczych wyznacza proste dyrektywy: „1/ należy zachować rytm codziennych czynności pielęgnacyjnych, aby chory nie odniósł wrażenia, że został już ‘skreślony’, 2/ wykonywanymi czynnościami i zachowaniem dajmy odczuć choremu, że cały czas z nim jesteśmy, oraz 3/ [...] ‘nie tracę nadziei, dopóki

żyć, mimo bliskiej śmierci.” Nadzieja umiera ostatnia, każdy dodany dzień, to zwycięstwo nad rozpaczą, to dłuższa podróż życia...

Intymność warunkuje godność pacjenta w sprawowaniu nad nim opieki. Intymność, bliskość, spokój oraz godność, która jest nienaruszalna, wyrażana jest przez zachowanie personelu, przez taktowność, i delikatność, przez zapewnienie zasłonek w czasie toalety, przez zaspokojenie pragnienia bliskości, przez dotyk dłoni do dłoni, przeciągnięcie dłonią po twarzy – takie gesty uśmierniają, choć na chwilę, nieznośny ból. Empatia, zrozumienie i rozumienie, życzliwość dodają sensu temu cichnącemu życiu i wiążą się z następną zasadą, która domaga się od nas podniesienia jakości tego życia. Pozwólmy jej być sobą i pozwólmy jej mieć nadzieję i marzenia, mieć prawo do kochania i bycia kochanym. To też przynosi ulgę osobie odchodzącej na zawsze. W sprawowaniu opieki paliatywnej nie da się uniknąć, wobec pacjenta, prawdy o jego chorobie, o rokowaniach. Jako że w chorobach terminalnych, tak naprawdę, czekamy na dzień odejścia chorego, zatem rodzi się pytanie – czy informować go o nieuchronności, nieuleczalności etc.?, czy napawać go nadzieją z dnia na dzień? W świecie istnieją dwie szkoły w tej kwestii. Amerykańska mówi, że pacjent ma prawo do pełnej informacji o chorobie, w tym do określenia czasu, jaki mu pozostał. W Polsce jest tendencja do mówienia: będzie dobrze, w myśl filozofii, że „miłosierdzie pozwala lekarzowi kłamać” (Pascal), czyli „serce ma swoje racje, których rozum nie zna”. Autor stawia pytanie otwarte: czy i jak mówić poważnie chorym o stanie ich zdrowia, a w istocie o tym, że wprost zmierzają ku śmierci? Polskie prawo zapewnia pacjentowi możliwość pozyskania pełnej informacji o swoim zdrowiu, przy tym jednak wspomina prawo do poszanowania intymności w czasie udzielania świadczeń zdrowotnych oraz prawo do umierania w spokoju i godności. Czy umierający na łóżku ustawionym w ciasnym i wypełnionym korytarzu czuje się bezpiecznie

Głos redakcji

*Raz staruszek, spacerując w lesie,
Ujrzał listek przywiędły i blady
I pomyślał: - Znowu idzie jesień,
Jesień idzie, nie ma na to rady!*

(sł. A. Waligórski)

Przyszła już jesień, świat nadal tkwi w pandemii, ze wszystkimi tego konsekwencjami, a co gorsza żyje z obawami o wzmożenie się zjadliwości koronawirusa, wszak przyszła jesień i idą chłody sprzyjające rozwojowi różnych wirusów, w tym grypy. Jak odróżnić chorobę od wirusa grypy, od tej choroby znanej jako covid-19. Ja zaszczepiłem się przeciw grypie, i podobno, gdy coś mi będzie dolegało w tym tradycyjnym okresie przeziębień etc., a ja lekarzowi powiem, że jestem zaszczepiony, to on (ten lekarz) wtedy wykluczy grypę i orzeknie SARScov-2. Ani mnie to pociesza, ani mnie to smuci, bo wiem, że koronawirus już z nami pozostanie, tak jak wirus grypy. Tylko szczepionka na tego wirusa może zapobiec sytuacji, jaka była sto lat temu z „hiszpanką”. Dlatego też, na razie, trzymajmy się zasad sanitarnych i nie dawajmy wiary tym szalonym personom deprecjonującym wiedzę medyczną i w ogóle, zaprzeczającym autorytetom od spraw zakażeń. Ja szanuję naukę, wiedzę i wolę kierować się głosem płynącym z tej strony, a nie z gardeł rozwścieczonej paniusi w telewizorze – pytał reporter w trakcie manifestacji antypandemicznej – która niczym bazarowa przekupka wygłasza swoją rację antyszczepionkową i nie przeszkadza jej gadanie bzdur (myli choroby odbakteryjne z odwirusowymi), ponieważ wiedza nie zagościła u niej, dlatego między uszami ma jedynie przeciąg, chociaż gadała z takim przekonaniem, z jakim znawcy wina jabłkowego mówili o swoim przysmaku: „nie ma nic lepszego na świecie” – chociaż o tym lepszym, być może, nawet nie słyszeli.

Nie o wirusie miałem zamiar pisać, a o feerii kolorów jesiennych liści, które już zaczynają się wybarwiać. Tak, to prawda, że jesień to najpiękniejsza pora roku, pod warunkiem, że nie leje z nieba, że wiatr nami nie kołysze, że od tygodnia nie świeci słońce, że nie kichamy i nie pryhamy, że...itd., aż wreszcie przyjdzie taki dzień, po w miarę ciepłej nocy, a nad polami zacznie unosić się poranna mgła, która swoim urokiem, tą nieprzejrzyistością zniweluje tę część jesiennych dokuczliwości, że powiemy, iż warto było znosić choćby mżawki i podwiewy, żeby doczekać tej ciepłej, otulającej mgły. A wieczorami po bezwietrznych dniach ta mgła gęstnieje jak mleko i powolutku opada, a my tylko możemy się domyślać, co za nią jest, co zasłoniła...

Ze spraw redakcyjnych, o jednej muszę koniecznie powiedzieć, reszta jest codziennością. Otóż chciałem powitać w naszym gronie nowe pióro, nowy głos, czyli Krystynę K. Mam nadzieję, że z nami zostanie, gdyż jej polemiczny głos w tym numerze jest zapowiedzią ciekawego, własnego zdania i wrażliwości na sprawy wokół oraz, co ważne, swobodnego władania językiem polskim i naturalną zdolnością do głębszej refleksji nad sytuacją społeczną. /jo/

i godnie? Nawet gdy jego stan lekarze określają jako stabilny – czyli jaki? – że nie jest ani lepiej, ani gorzej. Czyż nie jest to omijanie prawdy i wzbudzanie nieuzasadnionej nadziei?

Najtroskliwsza pielęgnacja to również zasada umiejętnego podawania leków znoszących ból fizyczny. Obecnie prowadzi się badania nad sztuką

panowania nad bólem, zwłaszcza nad tym, jak zmniejszyć ból, nie wywołując u pacjenta otępienia i zamętu. Nieodbieranie pacjentowi świadomości, żeby mógł do końca pozostać w żywym kontakcie z najbliższymi, jest wyrazem podejścia pełnego szacunku dla chorego i jego rodziny, jest poszanowaniem godności człowieka przez człowieka, »

» żeby chory mógł rozumieć, że jego prawa są szanowane, a psychika odbiera wrażenie, że wokół panuje atmosfera serdeczności.

Jest pośród tych zasad jeszcze jedna ważna, której dyrektywa wyrażona jest słowami wielu literatów. „Ład serca” (Jerzy Andrzejewski), to stan uporządkowanych relacji chorego i bliskich i nie tylko... Śmierć jest strasznym bałaganiarzem – mówi poetka (Wisława Szymborska) w wierszu „O śmierci bez przesady” – nie umie nawet posprzątać po sobie, wprowadza ogromny chaos. Gdy umierający wkracza w stadium akceptacji umierania, pożegnania najbliższych i swojego świata intymnych przeżyć, w fazę pokoju i zgody, „w tym czasie (pisze Josefa Schiefele)

kilka spraw pozostających w związku ze śmiercią wymaga jeszcze uporządkowania: dotyczących stosunku do krewnych i przyjaciół, ewentualnie pogodzenia się z wrogami, wyjaśnienia nieporozumień, uregulowania spraw spadkowych, spraw dotyczących stosunku do Boga i ewentualnie do kościoła lub sensu i celu życia. Szczególnie w tej fazie należy poznać i w razie możliwości wypełnić ostatnie życzenie chorego.”

Chociaż napisałem ten tekst na podstawie innego tekstu, ale z którego treści w pełni się utożsamiam. Nie jest on pełnym odzwierciedleniem myśli i przekonań autora, ponieważ nie było moim zamiarem przepisywanie go, a jedynie naświetlenie najważniejszych ak-

centów, które uznałem za najważniejsze. Pełny tekst znalazłem w internecie, nie pamiętam gdzie, ale mam w redakcji wydruk i zainteresowanym udostępnię go, jak i inne tego autora, którego nazywam filozofem spraw ostatecznych. Przypomnę, że jest nim profesor Adam A. Zych, a tytuł tego szkicu to „Dekalog opieki nad człowiekiem cierpiącym i umierającym”, który rozpoczyna się mottem – wierszem Gabriela Garcii Marqueza, którym ja z kolei chciałbym podsumować swój tekst (z licznymi cytatami od profesora).

*Każdy jest panem swojej własnej śmierci
jedynie więc, co jesteśmy w stanie zrobić,
to pomóc człowiekowi umrzeć bez lęku i bólu,
gdy wybije godzina*

Janusz Olczyk

Pandemia – czyja wina

Janusz, wysyłam Ci na razie tezy do tego artykułu. Pozdrawiam

CZYM ZAWINILIŚMY

1/ Czyżmy zawiniliśmy, że jakaś mała drobinka (niewidoczna gołym okiem), gdzieś tam z Chin, tak przerażająco rozrabia po całym świecie? 2/ Jeszcze jedno zdziwienie, to już nie średniewieczne, zdawałoby się, że wszystko umiemy. A okazuje się, że tak mało. Gdzie szczepionka??? 3/ Świat to gospodarka, zdrowie, kultura, turystyka, nauka – na wszystko to, ta mała drobinka wpłynęła negatywnie. Ale to może jakoś z czasem się rozrusza. 4/ Natomiast my ludzie, ponieśliśmy nieodwracalne skutki. Nasza psychika tym „zostań w domu”, czy widokiem pustych ulic, została bardzo naruszona. Zdrowie też, te śmieszne wizyty lekarskie przez telefon. 5/ Osobiście poniosłem bardzo duże straty, bawiłem się w bieganie, co dawało mi zdrowie psychiczne i fizyczne. Zostało to zatrzymane. Ostatni raz biegłem 10 km w Lesie Kabackim 7.03.2020. 6/ Z kimkolwiek rozmawiam, młody czy starszy, każdy tak samo myśli, obezwaliśmy, ale, za co??? Eugeniusz Moszkowicz

Taki oto tekst otrzymałem od naszego redakcyjnego kolegi, któremu wcześniej, w interesującej z nim rozmowie, zasugerowałem opisanie swojego samopoczucia w rzeczywistości, w jakiej znajdujemy się, czyli w czasie długo już męczącej społeczności pan-

demii. Dodać muszę, że Eugeniusz jest aktywnym seniorem, który z pasją pokonywał kolejne kilometry po drogach leśnych i miejskich, samotnie lub na zawodach biegowych. Dzisiaj wypadł z rytmu biegowego, do którego jest mu trudno powrócić ze względu na uwarunkowania pandemiczne.

Ponieważ rozumiem jego stan obniżonego nastroju i podenerwowanie tym, postanowiłem wziąć sprawy w swoje ręce, przewidując jednocześnie, że niemoc twórcza nim zawładnęła, i szkoda mi tego tematu, to znaczy

postanowiłem za niedosłzłego autora, kierując się jego tezami (pytaniami przeciw) napisać coś w rodzaju odpowiedzi, na razie, na pierwsze z nich. Liczę, że mój tok myślenia i mój ogląd sytuacji kondycji społecznej nie będą się znacznie różniły, ale najbardziej liczę na głos samego zainteresowanego już w następnym numerze „Życia Seniora”.

Pytanie – czym zawiniliśmy? jest pytaniem rozpaczliwym, bo skrycie odwołuje się do Boga, którego ja nie obarczałbym takim pytaniem. To nasza ludzka rzecz, to nasza głupota, to



brak rozsądku i wiedzy, to chciwe człowieka pragnienie bycia i posiadania, tego istnienia w miejscach nie dla celów naukowych, poznawczych, tylko dla zaspokojenia swojej pazerności, na moment, na chwilę, takiej na zasadzie próżnego zaliczenia i lekkiej rekreacji: tu byłem, tam byłem i tam też, a zatem jestem światowcem, globtroterem, podróżnikiem. Czyżby? Znam takich, którzy byli w najpopularniejszych miastach świata, widzieli to i owo, ale gdy z nimi o tym porozmawiać, to okazuje się, że za tym byciem nie stoi ciekawość, tylko pustka. Owszem, jak wygląda lotnisko, knajpy, hotele, to coś powiedzą, ale o kulturze, społeczeństwie, przyrodzie już niewiele. Ale tam byli. Zaznaczyli punkt na mapie pinezką. Ten wstęp ma na celu łatwe przejście do problemu globalizacji. Właśnie to globalizacja zawiązała temu, że skądś w Chinach wywleczono w tempie zaskakująco szybkim tę małą drobinę i rozwleczono ją po świecie. Rola bogatych turystów jest nie bez znaczenia. Potrafią w ciągu kilku dni zaliczyć kilka miejsc na globusie. A jeśli byli zakażeni, to rozproszyli patogen gdzieś w Argentynie, potem w Japonii i jeszcze w Afryce. Samoloty latają (latały) szybko i bez przerwy przewożą na pokładzie człowieka, a w nim tę małą drobinę. Siatka pajęczyny lotów drobinę rozrastała się błyskawicznie, aż wreszcie pokryła cały glob. Całe to latanie po świecie jest nieracjonalne w takim wymiarze i w swojej bezcelowości. To tylko dzicz turystyczna, chociaż tu słowo turysta i jego odmiany, nie pasują do jego znaczenia, zaprzeczają idei turystyki. Tak, turystyka okazała się transmiterem do zakażenia całego świata. Nie tylko turystyka. Scentralizowanie produkcji gospodarczej w Chinach i innych państwach azjatyckich, analogicznie do turystyki, ponieważ wyzwoliło to ruch biznesmenów i transport towarów, też przyczyniło się do roznoszenia zarazków. W ilu miejscach, miastach masowej produkcji muszą być biznesmeni, na ilu konferencjach

handlowych, ile samolotów i statków przewozi z Azji na cały świat wyroby miliardowej rzeszy, która odżywia się w knajpkach-straganach na niesławnych bazarach, na których rygor sanitarny nie obowiązuje, i tam prawdopodobnie doszło do skojarzenia obcych sobie patogenów, z różnych biosystemów (w swoim biosystemie są niegroźne, mają żywiciela, a w nowym szukają innego – teraz znalazły człowieka), skutkujące nowym wirusem, a że był niewidoczną drobiną, to stało się to, co już znamy z doświadczenia jego pandemią. Niektórzy twierdzą, że drobiną jest dzieckiem tajnych laboratoriów. Ja nie znam



na to twierdzenie żadnych dowodów. Wiem natomiast, że czystość i higiena w ogóle, mają w sytuacji obróbki mięsnej decydujące znaczenia dla naszego zdrowia. Tak ten świat jest urządzony, mało tego, każdy zwierzak, będący w naszym łańcuchu pokarmowym, jeśli pochodzi z terenów naszego urodzenia i zamieszkiwania, gdy jest sam w sobie zdrowy, to jego mięso nam nie zaszkodzi. Ale, gdy chcemy zjeść nietoperza z jaskiń z sałatką z węża, kawałkiem pancernika i trzechsetletnim chińskim jajem, to radziłbym się zastanowić nad skutkami takiego menu. Polak w Chinach też musi jeść, ja w Polsce też jem dania chińskie (azjatyckie), ale zdrowa dieta to taka, która oparta jest na produktach występujących naturalnie w promieniu do 500 (?) km od miejsca naszego codziennego życia. A zatem, czym zwiniliśmy? Kiedyś podróż do Ameryki statkiem trwała dwa tygodnie. Jeśli ktoś wszedł na pokład jako zdrowy, a pod koniec podróży gorącz-

kował itd., to można było go szybko odizolować (i współpasażerów) i na ląd nie wpuszczać, tylko do izolatorium. Dzisiaj ta sama podróż trwa tylko 9 godzin, dopiero kilka dni po wylądowaniu okaże się, że przybysz jest chory, ale przez ten czas zdoła zakazić dziesiątki, może setki i tysiące tamtejszych, zależy, co będzie robił i kiedy się spostrzeże, że ogarnia go niemoc i, czy będzie miał ubezpieczenie, aby odwiedzić lekarza. Szybkość przemieszczania się po całej planecie jest najbardziej zgubnym z czynników globalizacji. Mieszanie się, też błyskawiczne, różnych biosystemów i różnych chorób występujących dotychczas miejscowo, wyprzedza współczesne możliwości medycyny w zakresie zapobiegania. Ponieważ pandemia, czy tego chcemy, czy nie, dotyczy nas wszystkich, dlatego najpierw sami musimy zadbać o siebie i otoczenie, żeby się przed zakażeniem i jego możliwymi skutkami uchronić, i dlatego pomóżmy medycynie nie chorując,

bo służba zdrowia zajmuje się tylko chorymi i to nie wszystkimi. Taki kraj, takie możliwości. Moje pytania na ten czas, ponieważ także ja odczuwam już niepokój, są następujące: Co mamy ze sobą zrobić, aby nie zgnuśnić w pandemicznym nakazowo-zakazowym realu, co z naszym życiem towarzyskim, jak długo to jeszcze potrwa? Człowiek, nawet samotnik, jest istotą społeczną, potrzebuje minimum kontaktu ze swoim gatunkiem, żeby poczuć miejsce, w którym się znajduje, znaleźć ten punkt, będący osią jego świata. Bez odniesienia do innych, do relacji z nimi, nasze życie jest niewykreślne, nie ma uczciwej geometrii, która mówi: jesteś w tym miejscu, bliżej ci do tego, a dalej do tamtego człowieka. A słowa, a emocje, chęci i niechęci, okazywanie i skrywanie uczuć. Kiedy to wszystko wróci? Ten jeden pan w telewizorze mówi, że jesteśmy na dobrej drodze... Niestety nie mówi, dokąd ta droga nas wiedzie.

/jo/

CZYTELNICTWO

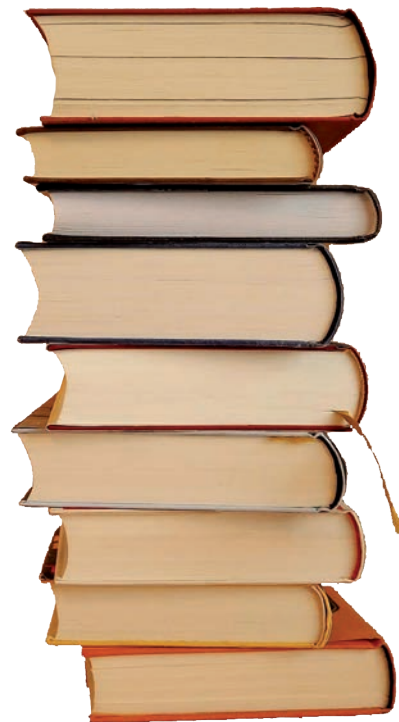
Lektury i kryminały

Dzięki uprzejmości pracowników Ursynoteki otrzymałem raport za wrzesień 2020, dotyczący statystyki wypożyczeń książek przez ursynowian.

Ponieważ jest wrzesień, nowy rok szkolny już trwa, tak więc uczniowie muszą zmierzyć się z lekturami. Nie jestem zdziwiony, czytając to zestawienie, że wśród obowiązkowych pozycji książkowych dla młodzieży króluje, jak co roku, „Mitologia: wierzenia i podania Greków i Rzymian” Jana Parandowskiego, którą w naszej dzielnicy wypożyczono 56 razy. Drugi tytuł, który pojawia się we wrześniu często, to „Chłopcy z Placu Broni” Ferenca Molnara, dalej są „Ten obcy” Ireny Jurgielewiczowej i „Antyгона” Sofoklesa. Rokrocznie ten sam zestaw, zresztą bardzo znacznych tytułów, jednak mam pytanie: czy nowy minister edukacji ma swoje plany na kanon lektur? Czas pokaże, co dzieciaki będą czytały, aż boję się myśleć, bo zapowiedzi były niepokojące.

Czytelnictwo dorosłych skręciło w kierunku lektur lżejszych. Wśród trzydziestu pierwszych pozycji, poza wy-

mienionymi lekturami szkolnymi, są tylko trzy niebędące powieściami kryminalnymi i sensacyjnymi. Ledwo broni się nasza noblistka Olga Tokarczuk, jeden tytuł tylko – „Księgi Jakubowe” były obiektem pożądania czytelników. Poza tym „Nie ma” Mariusza Szczygła i „Od jednego Lucypera” Anny Dzwit-Meller można ledwo dostrzec pośród Mrozów, Miłoszewskich, Bond, Chmielarzy i Krajewskiego z jednym tytułem. To był pokrótce obraz ogólnoursynowskiego zapotrzebowania czytelniczego, trochę lepiej jest w mojej ulubionej wypożyczalni nr 127 (koło NOK). Wprawdzie tam też lektury zdominowały listę wypożyczeń, jednakże oprócz wcześniej wymienionych niesensacyjno – kryminalnych powieści można w tym wykazie znaleźć tak interesujące pozycje jak: „A ja żem jej powiedziała” Katarzyny Nosowskiej, „Królestwo” i „Króla” Szczepana Twardocha, „Mowa roślin...” Alice Vicent. Widzę jakiś odwrót od literatury faktu, od reportaży literackich, od opowieści z drogi etc. Widać pandemia ma wpływ na lektury, na coś łatwego, przystępne-



go, coś przy czym można „zabić” trochę czasu. Jednak myślę, że do czytelników powróci, z pomocą jesiennej aury, dobra forma i potrzeba obcowania ze słowem najwyższej klasy literackiej. A propos pandemii – książki, tak jak i my, podlegają kwarantannie, muszą swoje odleżeć w strefie oczyszczania z ewentualnego wirusa, dlatego też, liczba wypożyczeń jest dużo niższa, kwarantanna książek wyhamowuje obrót nimi wśród czytelników. Na pożądany tytuł trzeba czekać nawet kilka tygodni. Cierpliwości i miłej lektury życzę. /jo/

Papryka i jej prozdrowotne właściwości

Mamy jesień, czas, w którym możemy skorzystać ze świeżych i dojrziałych w tegorocznym słońcu warzyw. Jednym z nich jest papryka. Wprawdzie można ją kupić przez cały rok, ale teraz ma ona najwięcej wartościowych składników.

Ojczyzną papryki jest Kolumbia. Do Europy przywiózł ją Diego Alvarez Chanza w 1493 roku, podczas wypraw Kolumba. Swoją popularność w Europie, a zwłaszcza na terenie krajów bałkańskich, zdobyła papryka w XVI wieku. Natomiast do Polski trafiła w wieku XVII. Tę roślinę znano również w Indiach i używano zamiast soli.

Obecnie papryka jest cenionym warzywem i występuje na całym świecie w wielu gatunkach i odmianach. Ma różne kształty, kolory oraz walory smakowe. Jedne są obłe i mięsiste o grubych ściankach, inne mają wydłużony kształt i niezbyt dużo miększu. Mają kolory kremowy, żółty, pomarańczowy, czerwony, fioletowy lub zielony. Często kolor zielony świadczy o niedojrzałości strąka.

Smak papryki zależy od zawartości cukrów i kwasów (w odmianach słodkich) oraz ilości kapsaicyny (w odmianach ostrych). Jest uprawiana w gruncie,



szklarniach, cieplarniach, a także na balkonach i tarasach. Lubi ciepło i stałą wilgotność gleby.

Wszystkie odmiany papryki są bardzo wartościowym warzywem, które ma niespotykaną w innych roślinach ilość witaminy C, witamin z grupy B, witaminy E i K, prowitaminę A, beta-karoten, kwas foliowy, a także minerały (cynk, potas, wapń, magnez, żelazo, fosfor, cynk, sód), flawonoidy, kapsaicynę i likopen oraz błonnik. Jak wiadomo wszystkie te substancje wpływają na stan naszego organizmu.

Regularne jedzenie papryki działa na nasz układ immunologiczny (przeciwdziałanie i przeciwbakteryjne),

łagodzi bóle głowy, poprawia pamięć i koncentrację, łagodzi dolegliwości trawienne (wzdęcia, zaparcia), działa moczopędnie, przez co obniża ciśnienie krwi, i przeciwmiażdżycowo, obniżając poziom cholesterolu, wzmacnia naczynia krwionośne. Likwiduje zakwasy w mięśniach, poprawia wzrok, stan skóry włosów i paznokci. Wpływa na odporność, morfologię krwi, rozrzedza krew, zwiększa libido oraz naszą kondycję. Kapsaicyna i flawonoidy działają przeciwnowotworowo, a polifenole i likopen wychwytyją wolne rodniki.

Pół papryki pokrywa dzienną dawkę beta-karotenu, a dwa strąki (10 dag) równoważy dobową dawkę zapotrzebowania na witaminę E.

Paprykę można wykorzystać w naszym jadłospisie na wiele sposobów. Można spożywać ją na surowo, dodając do sałatek i surówek, ale również obrabiać termicznie przez gotowanie zup, sosów, farszów, zapiekanek. W zależności od gatunku można ją piec, grillować, marynować, suszyć. Papryka obrabiana termicznie nie traci swoich właściwości. Suszoną i mieloną papryką należy przyprawiać potrawy mięsne i warzywne, jak również ryż i makarony.

Niestety, u niektórych osób papryka może powodować niemiłe objawy. U osób z chorobami wątroby i układu pokarmowego, zjedzenie surowej papryki może powodować wzdęcia lub odbijanie. W takim wypadku należy ją obrać lub poddać ją obróbce termicznej.

Używanie sproszkowanej papryki do potraw poprawia ich smak i aromat, poprawia apetyt i trawienie oraz przyspiesza spalanie tłuszczu w organizmie.

Przyprawiając potrawy ostrą sproszkowaną papryką, trzeba uważać, żeby nie przesadzić z jej ilością, albowiem może spowodować podrażnienie śluzówki żołądka i jelit. Osoby z chorobami reumatycznymi i artrozą, a także uczulone na rośliny psiankowe powinny unikać tego warzywa.

Oprócz walorów smakowych, papryka jest również używana w kosmetyce i medycynie w postaci maści i plastrów, które działają rozgrzewająco i



przeciwbólowo. Są one stosowane przy zapaleniu stawów, korzonków nerwowych, nerwobóli, a także jako kapsułki i nalewki przy wzdęciach, zaparciach i małej ilości wydzielania soków trawiennych.

Mamy obecnie sezon, w którym możemy skorzystać z dobrodziejstwa tego warzywa. Przyrządzajmy zatem świetne lecza, paprykarze, sałatki i marynaty. Osobiście polecam Państwu przepis na faszerowaną paprykę z mięsem i ryżem. Oto przepis.

Przygotowanie papryki:

Wybieramy jednakowej wielkości papryki, myjemy je i odkrawamy górną szeroką część, ale nie do końca, pozostawiając ją w postaci przykrywki. Usuwamy środek z nasionami. Następnie wrzucamy ją do wrzątku na 2 minuty. Tak przygotowaną możemy nadziać farszem.

Hygge

To duńskie słowo, trudne do przetłumaczenia, na przykład na polski, zawierające w sobie takie określenia jak: bezpieczeństwo, ognisko domowe, wspólna intymność, dobre towarzystwo, bycie w komfortie ze sobą i innymi, a także pewna rytualność przyjemnych czynności i rodząca się przy tym filozofia szczęścia – właśnie to słowo określa Duńczyków sposób na szczęście. W naszym narodzie często używa się określenia „ciepelko” na wyrażenie atmosfery przytulności, do której

Gotujemy ryż w wodzie do miękkości.

Przygotowanie farszu dla 6 strąków papryki (proporcje można zmienić):

30 dag mięsa mielonego (wieprzowe, wołowe lub mieszane)

2 średnie cebule (zmielić)

Pół szklanki ryżu

Szklanka sosu pomidorowego

Szklanka bulionu

5 dag słoniny lub boczku

Mielony pieprz, sól do smaku i zielenina.

Ryż, mięso i zmieloną cebulę mieszamy i doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Paprykę napełniamy farszem.

Dno rondla wykładamy słoniną, na której układamy nadzianą paprykę i zalewamy bulionem.

Przykrywamy rondel i dusimy paprykę na małym ogniu około godziny. Następnie wlewamy do rondla sos pomidorowy i zagotowujemy.

Podając do stołu posypujemy zieleniną.

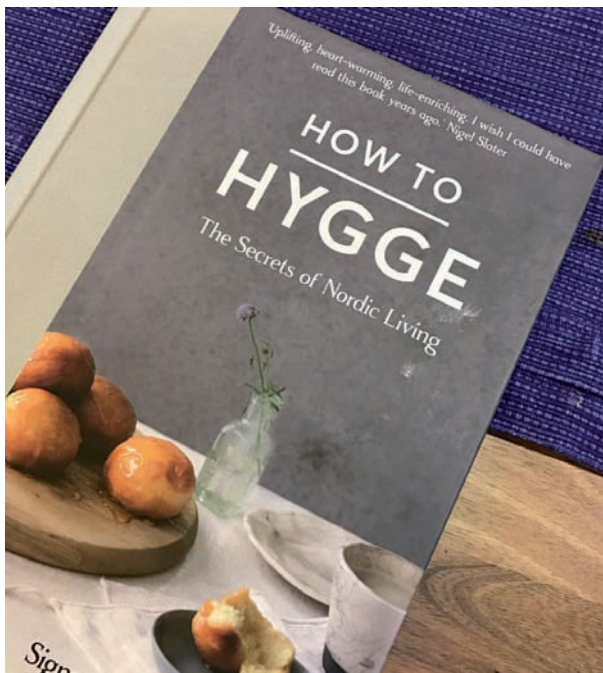
Wegetarianie mogą nadziać 6 sztuk papryki farszem z 2 marchwi, ćwiartki małej kapusty, pietruszki lub selera, 1 cebuli, 2 łyżek masła, 2-3 ząbków czosnku i półtorej szklanki sosu pomidorowego.

Życzę smacznego. Pozdrawiam wszystkich serdecznie i do zobaczenia.

W.K.

chce się wracać, zarówno w domu, jak i w towarzystwie. Oczywiście jeśli lubi się spokój i równowagę, w emocjach i w ogóle dookoła.

O hyggemaniu mówi się od czasu pojawienia się mody na skandynawskie rzeczy (Ikea, Lego), filmy i książki (ach, te kryminały!), krajobrazy itd., zwłaszcza wśród Europejczyków z umiarkowanej strefy klimatycznej. Duńczycy, którzy od 2011 roku, od kiedy ONZ, kierując się badaniem poziomu szczęścia mieszkańców, ogłasza listę najszczęśliwszych krajów, zazwyczaj zajmują pierwsze miejsca. Dzięki hygge nie przeszkadza im niska średnia temperatura w lecie: ok. 17 st. C, ani »



fakt, że pada im na głowę deszcz przez 171 dni w roku, dodawszy do tego wilgotność na poziomie nadmorskim, można zatem uznać ich pogodę za kapryśną. No więc, jak Duńczycy radzą sobie w tych nierzadko ponurych warunkach, zdecydowanie depresyjnych w naszym pojęciu, dlatego też w upale lata myślimy o przyjemnym chłodzie, choćby na chwilę, a w środku zimy, kiedy mamy dość mrozu, wichrów, ciąglego zachmurzenia, śnieżnego błota i czego tam jeszcze, wtedy pragniemy do ciepłych krajów na wakacje, ale częściej mówimy: aby do wiosny, czyli do słońca i ciepłego powietrza, czyli do przeciwdepresyjnej aury, do lżejszych ubiorów. A Duńczycy w każdą przestrzeń, w każdą sferę życia wcielają swoje hygge, swoją filozofię szczęścia i równowagi, która opiera się kilku filarach, a do najważniejszych należą: Nicnierobienie jako antidotum na pośpiech współczesnego świata, jako równowaga dla produktywności, od której Japończycy mają myśli samobójcze, a urlopy przeznaczą na... pracę.

U nas, mówiąc za Anglikami, szukamy chwili na chill out, wtedy myślimy o ciepłej kąpieli po ciężkim dniu, dobrej książce i rozgrzewającej herbacie. Snujemy się w kapciach po domu, w piżamie, cieszymy się chwilą nicnierobienia. Do czasu oczywiście, chillowanie 24 godziny na dobę byłoby bowiem nudne, to chwila smakuje naj-

lepiej. Tylko od czasu do czasu...

Ważnym elementem hygge jest bycie razem, ta bliskość w relacjach międzyludzkich, poczucie przynależności do wspólnoty, dającej bezpieczną przystań, czuć się dobrze w towarzystwie, liczyć na opiekę, na otuchę, lub potrzebującym tego im zapewnić. Raz ciebie okryją kocem, innym razem ty okryjesz i podasz herbatę. Uważa się, że nic tak nie zbliża, jak wspólne gotowanie,

dlatego w hyggowaniu jest to ważna przestrzeń, a jedzenie jest jej centrum. Nie idzie tu, bynajmniej, o zdrowe jedzenie, wręcz przeciwnie, nie zapominając o zbilansowanej diecie, w czasie długotrwałego okresu deszczowego ma być przyjemnie, dlatego je się słodkości i posiłki wysokoenergetyczne, z mięsem i serem, trochę tłusto i niezdrowo, ale ma być frajda, więc szpinak zastępuje się czekoladowym ciastem, pojawia się alkohol, rozwija się niezdrowe nawyki żywieniowe, ale do czasu... przecież owoce, bakalie i inne zdrowe produkty też mogą być hygge. Trzeba umieć rozsądnie zastopować, umiar może też być hygge. W przytulnym domu Duńczykom najlepiej się hyguje, bo tylko tu można poczuć się komfortowo i zrelaksować. Tak urządzają swoje mieszkania, pod tym kątem kupują miękkie sofy, grube koce, odpowiednie oświetlenie, aby stworzyć zaciszny kąt, w którym można się schować przed całym światem. Trzeba jednak pamiętać, że hygge to nie są rzeczy! Konsumpcjonizm nie pa-

suje do hygge, jest widocznym podziałem społecznym na tych, którzy mają i tych, którzy nie mają. Rzeczy mogą ułatwiać hygge, ale go nie tworzą, hygge jest mentalne, jest nasze, jest rytualne, często zrozumiałe tylko dla nas, więc jest wyjątkowe. Nie można go sprzedać, jest osobiste, jest idealnym punktem zaczepienia w zbyt szybko zmieniającym się świecie, dlatego jest rytuałem, jest tradycją, jest bezpiecznikiem, utrzymującym nasz rytm życia, chroni nas przed złym światem i pozwala żyć we względnym spokoju, mając tradycje, wspomnienia i krąg zaufanych ludzi.

Ponieważ nie ma jednego przepisu na hygge i nie ma hygge, które sprawdzi się w każdej sytuacji, dlatego stworzenie swoje hygge powinno bazować na odczytaniu szczęścia na swój sposób, według własnej definicji. Skoro Duńczykom się udało, to dlaczego nie nam, mając ich wzorzec, lepiej nie przenosić go dosłownie, raczej wysublimujmy jedynie inspirację, tę świadomość, że do poczucia szczęścia, to mamy na nie niejaki wpływ. Trza ruszyć głową, bo zima za pasem i tak będzie przez najbliższe pół roku. /jo/



Polemika na temat Wszechświata

Przeczytałem dwukrotnie, z zainteresowaniem, artykuł kolegi Zbyszka pt: „Rozważania o nieskończoności Wszechświata”. Jako że temat jest mi bliski, więc jeszcze coś dorzucam od siebie, ale trochę z innego kierunku, bez wchodzenia w szczegóły biograficzne.

Naukowcy z „uporem maniaka” starają się wytworzyć coś na kształt NIC, tzn: idealną próżnię, całkowicie sterylną przestrzeń itp., ale to stan niemożliwy. Mogą jedynie zbliżyć się do tego wymarzonego stanu, podobnie jak moja ulubiona hiperbola nigdy nie dotknie osi.

Najbardziej doskonała próżnia, którą dotychczas osiągnięto w warunkach laboratoryjnych posiada, wg książki pt: „Stałe natury” Johna Barrowa, ponad sto miliardów atomów w jednym metrze sześciennym przestrzeni, a w pustce Wszechświata ilość atomów w metrze sześciennym jest zbliżona do jedności, więc widać jak nam jeszcze daleko do osiągnięcia tak wielkiego rozrzedzenia. Ale nawet na tę jedną cząstkę oddziałuje cały Wszechświat siłą grawitacji i innych nieznanymi sił. Nie istnieje więc kompletna izolacja. NIC, absolutna pustka, niebydło, to absurd, co rozważaliśmy w kwietniowym „ŻS” 2017 roku.

Dziecięcą więc radość z powodu odkrycia „boskiej cząstki”, powstałej z niczego, należałoby silnie wyhamować, tym bardziej że znamy zamienną energię z materią i wiemy że odkryto tysiące cząstek, które żyją milionowe części sekundy, znikają i powstają nowe. Mówiąc krótko, z niczego nic nie powstanie.

Hawking w swojej ostatniej popularnonaukowej książce pt: „Krótkie odpowiedzi na wielkie pytania” dowodzi, na podstawie bilansu energetycznego, zbędny udział Stworzyciela. Przedstawił dowód, posługując się porównaniem wykopanego dołu w ziemi – można łatwo odszukać w książce.

Nie śmiem oceniać tego wybitnego naukowca, ale mam prawo odczuć, że ten przykład do mnie nie przemówił,

a nawet mnie zniesmaczył. Na jednym z ostatnich wykładów powiedział, że wystarczy Przestrzeń i Energia do powstania świata. Potem jednak sprostował i dodał potrzebę Praw Natury, bez których istniałby jedynie chaos, co stawiałoby pod znakiem zapytania pojawienie się istoty, która może temat analizować, czyli świadomości.

A z nią nie umie się uporać nawet tak krańcowy ateista-ewolucjonista jak Richard Dawkins, bo napisał zdanie, dotyczące świadomości: „Ni w ząb nie rozumiem tego cholerstwa we mnie”.

Zdumiewający jest wysiłek, aby udowodnić bezcelowość Istnienia, czego nauczał Epikur i wielu jego następców. Epikur porównuje życie człowieka do kropli wody, która po jego śmierci rozpuszcza się w oceanie. To bardzo sugestywne porównanie, przyjęte bezkrytycznie przez buddyzm. Jest obce chrześcijaństwu, ponieważ dotyczy jedynie materii, pomijając sprawę ducha. Chrześcijaństwo naucza /również używając porównania/ że „kropla wody” po śmierci „otwiera się” tak, że w skali wieczności przyjmuje do siebie cały ocean, nie tracąc swojej tożsamości.

Temat przemijania i podejścia przez wieki do śmierci szerzej przedstawił nasz kolega Janusz / Naczelný/ w artykule pt: „Vanitas vanitatum”, w ostatnim numerze „60 okay” 2019 roku.

Ważna jest świadomość, że jesteśmy nie tylko więźniami materii, ale i czasu. To ogromny temat, więc przytaczam z powodu braku miejsca tylko jedno zdanie z książki: „Świadectwo” Alicji Lenczewskiej: „Nie ma czasu, który jest złudzeniem. Wieczne «teraz» jest prawdą.”

Przytaczam również ważne zdania z książki pt: „Twój supermózg” autora Deepak Chopra: „Nie powinniśmy nigdy zapominać, że prawdziwą siedzibą ludzkiego istnienia jest umysł, przed którym mózg skłania się niczym najbardziej oddany i zaufany sługa.” „... nie jesteśmy maszynami, które nauczyły się myśleć. Jesteśmy myślami, które nauczyły się, w jaki sposób wytwarzać maszyny.”

Pojęcie Tajemnicy to najwspanialsza sytuacja dla istoty rozumnej. Temat ten prowadził doskonale nasz polski fizyk prof. Krzysztof Meissner w Centrum Kopernika w Warszawie, można je z łatwością wysłuchać na You Tube.

Tajemnicę i naszą „ograniczalność” rozważa też mój ulubiony japoński naukowiec Michio Kaku. W przedmowie do jego książki pt: „Hiperprzestrzeń” » porównał nas ludzi, do inteligentnych karpi, pływających w stawie – ich wszechświecie, w którym analizują swoją sytuację. Niby prosty przykład, a nad wyraz trafny. Polecam tę niesamowicie ciekawą książkę.

Staram się jak najrzadziej wracać do przeszłości: okresów barbarzyństwa, tragedii Galileusza, upadłych



» powstań i błędów kościoła, tak chętnie ostatnio publikowanych. Było, minęło. Trzeba znać fakty z przeszłości, ale staram się nie rozpamiętywać dawnych błędów ze swojego, innego już miejsca.

Za wszelką cenę należy unikać zajądłości przy rozpatrywaniu fundamentalnych problemów. Czyż nie byłaby tragiczną sytuacją dwóch naukowców, którzy leżąc obok siebie na łóżkach szpitalnych patrzeliby na siebie z niechęcią?

Jest oczywistym, że nauka poczyniła ogromne postępy i to, co dawniej było niezrozumiałe, stało się ogólnodostępne. Warto jednak przywołać

słynną wypowiedź Maxa Plancka: „Nauka nie potrafi rozwikłać ostatecznej tajemnicy natury, a to dlatego, że w ostatecznym rozrachunku sami jesteśmy częścią tajemnicy, którą próbujemy rozwikłać”.

Na koniec, nawiązując do powyższego zdania, mówiącego o kruchości naszego gatunku, przytaczam fragment słów piosenki „Łatwopalni” wg tekstu Jacka Cygana. Słowa „dosłowni zbyt” wyraźnie wskazują, że w prosty sposób trudno jest mówić o świecie, a tym bardziej o nas.

*„A my tak łatwopalni
Biegniemy w ogień by mocniej żyć
A my tak łatwopalni*

*Tak śmiesznie mali
Dosłowni zbyt”*

Odkąd pierwszy raz przeczytałem słowa tej piosenki, za każdym razem, w zależności od sytuacji, zachwyam się ich mądrością. Mówią o naszej istocie, sile i słabościach, wyjątkowości i małości – więc uczą pokory.

Załączam zdjęcie obrazu, który namalowałem wiele lat temu, pod wpływem tej piosenki. Umieszczone postacie przedstawiają znajome mi osoby, ale nie ma sensu ich opisywać. Mam jednak nadzieję, że moja ulubiona wykonawczyni piosenki Maryla Rodowicz jest rozpoznawalna.

Marek K-J

Sen, nie sen c.d.

Od pamiętnego snu minęły trzy tygodnie. Dawno nie bolała mnie głowa, ale tym razem ostro mnie dopadło. Czulem mocny ból z tyłu głowy i nudności. Znosiłem tę dolegliwość jakiś czas, ale szybko miałem dość i zażyłem wypróbowany lek. Gdy położyłem się do łóżka, czulem jak ból ustępuje i „odpływam”.

I wtedy znalazłem się znowu w leśnej chacie. Prawie nic się nie zmieniło. Tym razem miała rozpuszczone włosy, które spadały jej do ramion. Żółta sukienka mieniła się w migającym świetle lampki. Skąd taka piękność w środku leśnej głuszy?

Siedzieliśmy i patrzeliśmy na siebie bez słowa, jedynie wiatr huczał pod palącą się płytą, wytwarzając wyjątkowo miły nastrój. Jej twarz, w moim odczuciu, była poważniejsza niż poprzednio i wyrażała jakiś smutek.

W pewnej chwili zapragnąłem ją dotknąć albo aby ona mnie dotknęła. Byłem onieśmielony, ale stało się coś dziwnego. Jakby wyczuwając moje pragnienie, kobieta wstała, obeszła stół, stanęła za moim krzesłem i położyła ręce na mojej twarzy. Dotykała policzków, czoła, oczu i ust delikatnymi ciepłymi dłońmi. Poddałem się całkowicie tym pieszczotom. Zacząłem dotykać jej rąk. O dziwo, nie czulem w tym dotyku

żadnej zmysłowości ani pożądania, a jedynie niezwykle miłe odczucie błogości i tak bogaty rodzaj intymności, jakiego dotychczas nie znałem. Czas się zatrzymał, bo nie wiem, jak długo to trwało. Gdy przysunęła się bliżej, oparłem o nią głowę, czując miękkość i ciepło jej piersi. Wtedy błogość zniknęła, a jej miejsce zajęło drugie mocne pragnienie. Zapragnąłem dotknąć ją twarzą.

Gdy zacząłem odwracać głowę, posłyszałem trzask otwieranego przez wiatr okna i walenie ramą o ścianę. Wstałem, aby zamknąć.

Obudziłem się.

To nie walenie oknem, ale dźwięk telefonu. Podniosłem i słyszę w słuchawce: Dzień dobry. Nazywam się Jolanta Skrzek. Czy zechciałby pan wziąć udział w reklamowaniu hotelarstwa w Polsce?

Powiedziałem: Mnie to nie interesuje. I odłożyłem słuchawkę.

Coraz bardziej nie lubię reklam.

Położyłem się znowu. Może będzie dalszy ciąg – miałem nadzieję.

Chyba diabeł ogonem zamieształ i cofnął czas. Podobno one tak umieją. Znowu, tak jak poprzednio, idę zimą przez las. Jestem na sobie zły, że wstałem do tego walącego w ścianę okna. Trzeba było zostawić je w spokoju. Ale wiem, że „trzeba

było” to zdanie z piekła rodem. Podobnie jak uczucie „poczucia winy”, które mnie dopadło. Dlatego te dwa zdania są najgorszymi dla człowieka. Zrozumiałem, że nie wolno dać się sprowokować i zejść z obranego kursu, bo konsekwencje mogą być nieobliczalne. Ale stało się. Przypuszczałem, że dlatego pani miała smutną twarz, bo przewidywała popełnienie przeze mnie błędu. Brnę więc dalej po śniegu. Jest popołudnie, ale tym razem śnieg nie pada, brak chmur, więc nisko położone słońce przebija czerwono przez pnie drzew. Jest środek zimy, dlatego sosny śpią twardym snem. Czuję, że nie wiedzą o mojej obecności, gdy obok przechodzę. Zbliżam się wreszcie do chaty.



Jeszcze dziesięć metrów, osiem, pięć... Ciężko się idzie. Jest wściekły mróz i dlatego skrzypi pod butami.

Głośniejsze, coraz głośniejsze skrzypi, przeplatane jakimś okropnym chichotem – nie do wytrzymania.

Krzyknąłem i zerwałem się z łóżka zlanym potem.

To nie skrzypi śnieg, ale alarm samochodowy za oknem, a potem padające znane słowa, zaczynające się na k.

Poszedłem do kuchni i wypilem szklankę zimnej wody. Co za noc? Może przyczyną był ból głowy, a potem zażyty proszek?

Przypomniało mi się ludowe przysłowie: „Sen mara, Bóg wiara”. Uspokoilem się. Ważne, że głowa nie boli.

Jestem przekonany, że człowiek ze snu najgorsze ma już za sobą. Gdyby nie było dalszego ciągu, byłoby to smutne i niezrozumiałe. Czekam więc z niecierpliwością na dalszy rozwój wypadków. Może to nie koniec mojego „snu”?

Jeśli będzie dalszy ciąg to napiszę.

Marek K-J



Przeczytajmy to jeszcze raz „Dżuma A. Camusa”

Chciałabym zaproponować Państwu coś może na pierwszy rzut oka nieatrakcyjnego – powrót do książek dawno przeczytanych, być może jeszcze jako lektura szkolna. Ale uważam, że warto do nich wrócić, bo przeczytane na nowo, z perspektywy wielu lat życia i doświadczeń, mogą zaprezentować zupełnie inną jakość. A więc – przeczytajmy to jeszcze raz...

Na początek pragnę przypomnieć znakomitą powieść Alberta Camusa „Dżuma” z 1947 roku. Wydaje się ona bardzo na czasie ze względu na jej problematykę – podobno w marcu, gdy zaczęła się u nas pandemia, książka była masowo wykupywana. Widocznie szukano podobieństw między naszym zamknięciem w domach a sytuacją Oranu, którego władze otrzymały w pewnym momencie depezę od władz centralnych – „Ogłoście stan dżumy. Zamknijcie miasto” – „i od tej chwili dżuma stała się sprawą nas wszystkich”. Narrator powieści mówi zawsze w liczbie mnogiej – „my” – gdyż „może napisać tutaj w imieniu wszystkich to, czego sam doświadczył, skoro doświadczył tego w tym samym czasie, co wielu naszych współobywateli”. Można powiedzieć, że mamy tu bohatera zbiorowego – większość przeżyć dotyczy praktycz-

nie wszystkich mieszkańców zadżumionego miasta. Każdy mieszkaniec i w każdej chwili może się zarazić i wtedy nie ma dla niego ratunku. Spośród wszystkich „obywateli naszego miasta” narrator wybierze kilka postaci, aby przedstawić to, co go najbardziej interesuje – postawy ludzkie w sytuacjach maksymalnego zagrożenia.

Dżuma spadła na Oran zupełnie niespodziewanie – któregoś dnia zaczęto znajdować na ulicy zdechłe szczury, co budziło niepokój; potem zaczęli umierać i ludzie, ale początkowo nie wywołało to reakcji – ludzie umierali w domu, niezauważalni. Ale lekarze szybko postawili diagnozę – „to niewiarygodne, ale zdaje się, że to dżuma”. Trudno było w to uwierzyć, ale trzeba było stawić czoła tej absurdalnej (tak się początkowo wydawało) chorobie, „bo jeśli nie zostanie zatrzymana, grozi śmiercią połowie miasta”. I miasto przystępuje do walki z zarazą, walki początkowo bezskutecznej i absolutnie beznadziejnej.

Tych kilku wybranych bohaterów prowadzi walkę z zagrożeniem w każdy dostępny sposób. Na czoło wysuwa się lekarz, dr Bernard Rieux. Jest on swoim portem parole Camusa i dlatego zostawię go na koniec.

Przybyły czasowo do miasta dziennikarz, Jean Tarrou, ma świadomość, że siły lekarzy są niewystarczające, i przystępuje do stworzenia ochotniczych formacji sanitarnych, które organizują życie w zadżumionym mieście – m.in. transporty chorych czy obowiązkowa kwarantanna dla rodzin (w tym celu wykorzystano np. stadiony). Umrze zresztą sam w końcowym stadium zarazy.

Drobny, pozornie nieefektywny urzędnik, Joseph Grand, od początku zgłasza się do pomocy, prosząc jedynie o jakieś proste zadanie. Jego postawa życiowa jest jednoznaczna – „Trzeba sobie wzajemnie pomagać”. „Mamy dżumę, trzeba się bronić, to jasne. Ach, gdyby wszystko na świecie było takie proste”. Bo ten skromny człowiek ma niezniszczalne marzenie – stworzyć arcydzieło, o którym by wydawcy powiedzieli – „Panowie, czapki z głów”. Na razie cyzeluje w setkach wariantów pierwsze zdanie... Pochłonięty swoją pasją, jest w pełni niezależny od dżumy i to właśnie jego narrator proponuje na głównego bohatera, choć „miał tylko dobre serce i pozornie śmieszny ideał”. Dr Rieux stwierdzi, że dżuma nie może zwyciężyć w mieście, gdzie są ludzie zachowujący tak pełną autonomię od zarazy.

Dziennikarz Raymond Rambert w Oranie znalazł się przypadkiem – przyjechał zrobić tu reportaż i niespodziewanie został uwięziony w zadżumionym mieście. Robi wszystko, aby się »

» wydostać; nawiązuje w tym celu kontakt z podziemiem przestępczym, bo uważa, że jego sytuacja jest szczególna – zostawił w Paryżu ukochaną kobietę, a przecież on nie jest stąd. Ale szukając możliwości ucieczki, pracuje w formacjach sanitarnych. I kiedy już cel jest bliski – nazajutrz mają go przerzucić za granice miasta – on niespodziewanie rezygnuje z okazji. „Byłoby mu wstyd, gdyby wyjechał. Przeszkodziłoby mu to kochać kobietę, którą zostawił”. Mówi – „Kiedy zobaczyłem to, co zobaczyłem, wiem, że jestem stąd, czy chcę tego, czy nie. Ta sprawa dotyczy nas wszystkich.”

Bezsprzecznie główną postacią – i jak się dowiadujemy na końcu narratorem powieści – jest wspomniany już kilkakrotnie dr Rieux. To w jego rozmowach i wypowiedziach przedstawia Camus swoją filozofię życiową. Pozor-

nie jego credo życiowe jest proste: „Najważniejsze to dobrze wykonywać swój zawód”. Ale jest lekarzem i wobec tego jego zadaniem jest walka ze śmiercią o ludzkie życie. Ma pełną świadomość, że jego zwycięstwa będą zawsze tymczasowe, ale „to nie powód by zaniechać walki”. Dla niego dżuma jest „niekończącą się klęską”,

bo właściwie nie może pomóc ofiarom, a jedynie jest w stanie stwierdzić chorobę. W czasie dżumy stracił najbliższego przyjaciela, Tarrou; jego żona umarła samotnie w odległym mieście, wysłana tam na leczenie jeszcze przed zarazą, a Rieux musiał zostać w Oranie, gdyż był lekarzem i tu był potrzebny. Gdy całe miasto szaleje z radości, uwolnione



od dżumy, on jak zawsze spieszy do pacjentów. I ma ponurą świadomość, że „bakcył dżumy nigdy nie umiera (...) i że nadejdzie być może dzień, kiedy na nieszczęście ludzi (...) dżuma obudzi swe szczury i pośle je, aby umierały w szczęśliwym mieście”.

Tak brzmi ostatnie zdanie powieści. Dżuma staje się wielką, wieloznaczną metaforą wszelkiego zła (można tu podłożyć wiele interpretacji), ale głosi wiarę w człowieka – jej przesłanie brzmi: „W ludziach więcej rzeczy zasługuje na podziw niż na pogardę”. Miarą człowieczeństwa staje się niezgoda na zło i opowiadanie się zawsze po stronie dobra.

Halina Siwińska

Punkt przegięcia - polemika z Markiem K-J

Ze zdziwieniem przeczytałam tekst Marka K-J o punkcie przegięcia (ŻS-7/57 z IX'2020 pt. „Krótki tekst o punkcie przegięcia”) odnoszący się do inności seksualnych.

Marek (w końcu kolega) pisze, że dekadę temu Polacy mieli do nich podejście obojętne i wyrozumiałe, wspomina też o geście wyciągniętej z „miłością” ręki. Ja mam zupełnie inne spostrzeżenia. Od kiedy pamiętam, ludzie „kochający inaczej” byli ośmieszani i odrzucani, i właśnie dlatego na ogół ukrywali swoje preferencje w obawie przed potępieniem i agresją. Ale czasy się zmieniły. Ci ludzie chcą normalnie żyć, mieć te same prawa co reszta społeczeństwa. Mnie też niektóre ich akcje się nie podobają, ale też wiem, że wynika to przede wszystkim z faktu, że ich

potrzeby są ignorowane, a rządzący i służby porządkowe bardzo często traktują ich protesty znacznie ostrzej niż, na przykład, protesty narodowców, palących kukły i nawołujących do nienawiści. Ci ludzie walczą o godność i zmianę podejścia społeczeństwa do mniejszości seksualnych. Czy słyszałeś Marku, ilu młodych ludzi popełniło w przeszłości samobójstwo, nie mogąc sobie poradzić z ostracyzmem i ośmieszeniem? Tylko dlatego, że mają inną orientację? Ilu młodych ludzi nie było w stanie znieść prób przymuszania ich do różnych „terapii”, by stali się „normalnymi”? Uważam, że te próby oraz kierowana do nich pogarda i nienawiść to jest właśnie punkt przegięcia. A dla Ciebie punktem przegięcia jest ich walka z dyskryminacją i sprowadzasz problem

do łóżka i sypialni. Jeżeli już mówisz o sypialni, to czy bezkarnie „fascynacje” pedofilskie naszego kleru nie są większym punktem przegięcia? A późniejsze ich tuszowanie? Do tych dziewczyn i chłopców (teraz już dorosłych) należy dziś wyciągnąć rękę z rzeczywistą miłością i zrozumieniem. Dla mnie punktem przegięcia są też milionowe machinacje finansowe pozwalające wzbogacić się z podatnika pieniędzy różnym typom, mającym wpływy wśród rządzących. Czy myślisz, że ludzie ci zdadzą sobie sprawę, że „przegięli pałę” i zwrócą nieuczciwie zdobyte złotówki? Pewnie nie i nawet nie zostaną za to ukarani, bo działali (bogacili się) w stanie wyższej konieczności. I to jest właśnie punkt przegięcia, a kolejnym jest działanie niezgodne z konstytucją itd., długo można by wyliczać.

Kiedy to się zmieni, kiedy nastąpi zmiana wypukłości funkcji we wklęsłość, o czym tak ładnie piszesz? Jednym słowem, kiedy będzie normalnie?

Krystyna K.

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 INTERECIE – www.nok.art.pl/zycieseniora

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