



ŻYCIE SENIORA

NA WYŻYNACH

bezpłatnie

Nr 2/3 (62/63) rok VII luty-marzec 2021

Minął rok...

Już rok zmagamy się z pandemią i końca nie widać. To problem społeczny w skali świata, którym nie mam zamiaru zajmować się, bo też nic mądrego nie mam do powiedzenia, wszyscy mówią wokół aż do znudzenia. Minął rok. Dla mnie prywatnie minął rok od czasu, kiedy ostatni raz wyjechałem z domu dalej niż kilkaset kilometrów wewnątrz kraju.

Wtedy właśnie wróciłem z dwudniowej wycieczki do Oslo. Samolotem w 1h i 20'. Byłem krótko, za to bardzo intensywnie, do dziś mam wiele niezatartych wrażeń, którymi chciałbym się podzielić, może nawet to lepiej, że późno niż wcale, gdyż wrażenia zdążyły ostygnąć i bez egzaltowania się opowiem o kilku z nich.

Stolica Norwegii, Oslo, do której zabrała mnie córka, z okazji moich kolejnych urodzin, znana mi była jedynie z kart powieści kryminalnych Jo Nesbo, jak i z opowieści córki właśnie, która nie pierwszy raz tam leciała. Była mi ona i jej partner znakomitymi przewodnikami, chociaż lepiej powiedzieć w tych nowoczesnych technologicznie czasach, że byli nawigatorami. Zwykły, ale klasowy, niezawodny smartfon i umiejętność wykorzystywania szeregu aplikacji, pozwoliły nam na szybkie poruszanie się po mieście (jak w aplikacji jest,

że tramwaj będzie o 16.08, to on właśnie wtedy jest na przystanku – nie-samowite), pomagał w odnajdywaniu dostępności do miejsc typu muzea, galerie, parki i zawiera niezawodny plan miasta, informacja o ulicach przejezdnych albo w remoncie, podany objazd, no wszystko dla wygody mieszkańców i turystów. Moi nawigatorzy wybrali spośród wielu możli-

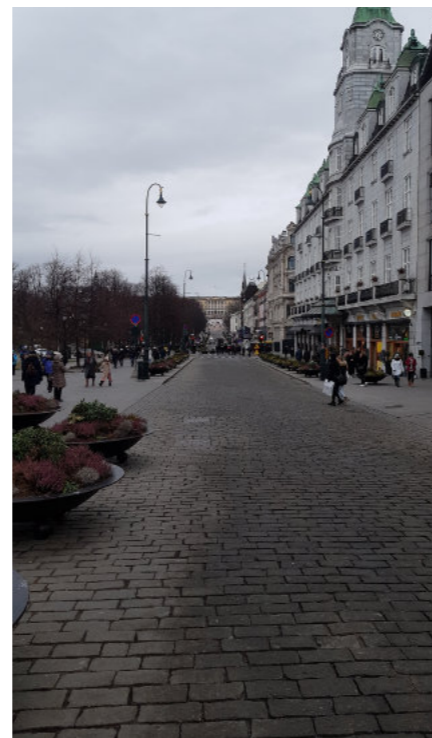
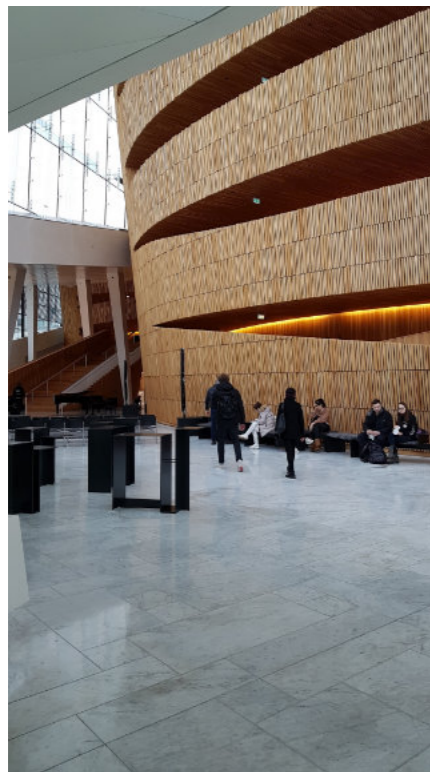


wych sposobów zwiedzania miasta styl połączony z dwóch, mianowicie: śladem miejsc i zdarzeń Harrego Hole, bohatera powieści Nesbo, plus, nazwijmy to, że pewne obiekty i miejsca trzeba zobaczyć. Jak dla mnie, na pierwszy raz, było to dobre skojarzenie tych dwóch rodzajów patrzenia na miasto. Jestem syty wrażeń, o czym przypominają mi, spośród wielu, te zamieszczone z tekstem zdjęcia. Dodam jeszcze, że o ile ubiegłej zimy w kraju śniegu nie widziałem, o tyle w Oslo obsypał nas równo, ale z wdziękiem, bo sypał na nas powoli bardzo duże płatki. Nikt nie robił z tego po-

wodu draki, pługi nie wariowały na ulicach, nie tworzyły zasp i bruzd, co najwyżej pojawiały się na podejściach i podjazdach drobne kamyki zamiast soli i piasku. Kierowcy, i tak bardzo zdyscyplinowani, zwalniają, komunikacja funkcjonuje, miasto funkcjonuje i tak dalej, śnieg to nie jest plaga w tym mieście. Piszę o tym, bo śniegu przybywało z minuty na minutę, już myślałem, że pogrzebie nasze zamiary, ale ja po prostu nie doceniłem doświadczenia Norwegów w obchodzeniu się ze śniegiem. Śnieg nie zmienił ani na jotę naszych planów, a com widział, opiszę, nie dość, że pokrótce, to i tak nie o wszystkim, czemu warto by kilka zdań poświęcić. Może kiedyś, w obszerniejszym artykule, gdyż nie sposób zawrzeć opisy zdarzeń i wrażeń na możliwości, jakie dają łamy „ŻS”, zwłaszcza że bez foto-ilustracji nie obędzie się.

No więc, o 9.00 byliśmy już w centrum Oslo, dojechaliśmy z lotniska kolejką (komunikacja miejska jest tam kapitalna) i pierwsze kroki skierowaliśmy do budynku opery, który usytuowany jest nad brzegiem zatoki, a ma on w sobie, raczej na sobie, tę atrakcję, że jego dach stanowi znakomity punkt widokowy, dostępny nawet dla osób z ograniczoną sprawnością ruchową. Z zewnątrz betonowy, w środku już nie, Norwegowie wykorzystują bowiem do aranżacji wewnątrz drewno i szkło, zresztą nie tylko wewnątrz. Było zbyt wcześnie, aby usłyszeć tam muzykę, ale wyobra-





zam sobie, że w sali koncertowej musi być świetna akustyka, bo w holu, mimo wielu rozgadanych osób, nie było słycać charakterystycznego echa. Muszę jeszcze dodać, że szatnia tam, to luźno ustawione wieszaki, przy których nie stała żadna osoba pilnująca. Pełne zaufanie do społeczeństwa, nie miałem okazji doświadczyć, czy uzasadnione, ale w innych miejscach było podobnie. Chociaż widok osób o cechach cygańskich, na ulicach bardzo ich tam dużo, mógłby budować niedowierzanie w społeczną poprawność, zwłaszcza że te osoby są bardzo nachalne w zdobywaniu grosza na swoje utrzymanie. Bulwersujące są „inscenizacje” własnego nieszczęścia z wykorzystaniem dzieci. Ale ja nie o tym, tym bardziej że mieszkańcom Oslo, jak zauważyłem, to nie przeszkadza. A może tylko nie okazują wkurzenia? A może to przejaw tolerancji wobec imigrantów? Przecież był taki jeden, któremu to się nie podobało, aż



chwycił za broń, wprawdzie wycelował w swoich ziomków, ale jak mówił, za nadmiar tolerancji właśnie. Nazywa się Breivik, a tam gdzie zaczął swoją odwetową rzeź, stoi pomnik jego ofiar, wzniesiony (zbudowany) z kawałków szkła, powstałych z tafli tak umiejętnie rozdrobnionych za pomo-

wzniesieniami Holmenkollen i Grunerløkka, a na ich zboczach gęszczą się najczęściej drewniane domy i lasy (na Holmenkollen podjeżdża jedna z linii metra!, oczywiście to część naziemna). Centrum jest bardzo stylowe, przyjazne i ciche, bo samochody jeżdżą tylko te niezbędne, a więk-

czy siak, pewien kontakt jednak z nim miałem. Otóż, jest w centrum Oslo mały cmentarz, a na nim kwatery wielkich osobowości, zasłużonych m.in. kulturze norweskiej. Tam właśnie poszliśmy, bo aplikacja miejska podpowiedziała nam o dwóch znanych Norwegach, którzy tam zostali pochowani, dla mnie w ogólnym do-
 robku kultury europejskiej postaci wybitne. Mówię o Henriku Ibsenie (1828-1906), dramatopisarzu, autorze narodowych dzieł, m.in. „Nora” i „Peer Gynt”, oraz o artyście malarzu Edwardzie Munchu (1863-1944), którego słynny „Krzyk” jest dziełem pożądanym przez kolekcjonerów i muzealników na całym świecie. Szukaliśmy tych grobów w czasie intensywnie padającego śniegu, przykrywającego błyskawicznie płyty nagrobne, musieliśmy zgarniać biały puch i czytać nazwiska, bo informacja cmentarna nie była zbyt szczegółowa, zawęzła się do podania numeru kwadratu, na które podzielona była ta

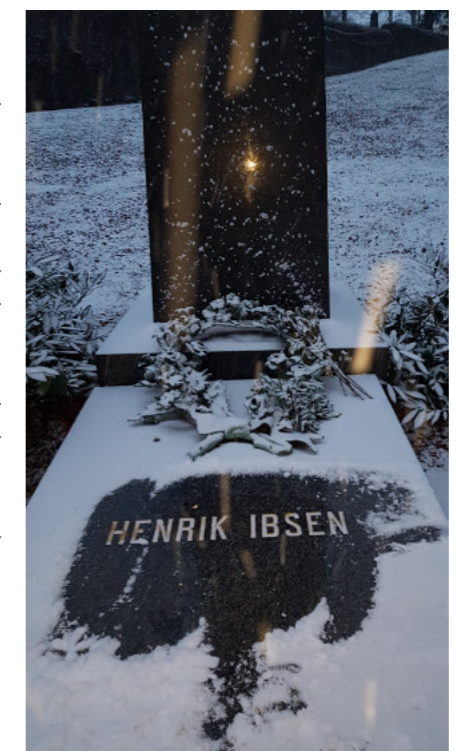


cą bomby podłożonej w budynku rządowym. Breivik to skrajny nacjonalista, a oni nie są tolerancyjni wobec obcych, myślę, że wobec Polaków tam pracujących także.

Oslo, półmilionowe miasto, zachwyliło mnie swoją architekturą, przeszłość i nowoczesność obok siebie, a wśród budynków i na placach, placzkach, skwerach mnóstwo rzeźb, ale nie jak pomniki wyniosłych, tylko wśród przechodniów wyeksponowane. Tu kochają sztukę, a rzeźbę w szczególności, o czym dalej napiszę. Starsze budynki w stylu skandynawskim, chociażby Kvadraturen, i przede wszystkim centrum, to architektura ciekawa, ładna i przemyślana, pośród której trafiają się obiekty sakralne, bardzo efektowne, a także te w stylu „modernizmu skandynawskiego” urzędowe, miejskie i mieszkalne, ale te są łagodzone przez współczesne wstawki, ukrywające nadmiar betonu, co i u nas przydałoby się gdzieś zrobić. Jest też zupełnie nowoczesna architektura, budowlanka oparta na stali i szkłe, pięknie komponująca się z bliższym i dalszym otoczeniem, z dookoła wodą w dzielnicy Aker Brygge, z rozległymi

szość i tak jest elektryczna. Najważniejsza ulica to Johangate – ciągną nią turyści do pałacu Króla, który jeśli jest strzeżony, to bardzo dyskretnie, bom nikogo nie zauważył.

Mój pech kulturoznawcy polegał na tym, że muzeum Edwarda Muncha akurat wtedy było nieczynne, ale tak



nekropolia. Koniec końców udało się i mogliśmy prochem z uznaniem głowami skinąć.

Śnieg rozpadał się na tyle, iż myślałem, że komunikacja stanie i nie dojedziemy do miejsca kultowego w Oslo, czyli do baru U Schreodera, w którym detektyw Harry Holle pił i bił się w myślach z nalogiem, rozwiązywał zagadki i niekiedy jadł. My też zjedliśmy, siedząc przy stoliku Harrego oznaczonym tabliczką z jego nazwiskiem i imieniem, a tak wspaniale usmażonej i smacznej ryby jak tam, nigdy i nigdzie nie jadłem. Żeby kon-



tynuować wędrówkę szlakiem bohatera serii kryminałów Jo Nesbo poszliśmy m.in. opisywanymi w książkach schodami do kamienicy, w której mieszkał, rzecz jasna tylko w imaginations autora, a tam przy domofonie jego mieszkania również odpowiednia tabliczka. Wieczór, śnieg jakiego dawno na oczy nie widziałem, a my do tramwaju, żeby dojechać do herbaciarni, i po raz drugi tego dnia doświadczyłem przyjemności, otóż podana tam herbata smakowała niczym nektar, wspomagała ją specjalne ciasteczko kruche o smaku, chyba, migdałowym. Jeśli coś może być pyszne, to właśnie to zestawienie i w tym miejscu podane przez Azjatkę. Wracamy do hotelu, znowu tramwa-

jem jedziemy, i to co zauważam, to zupełnie bezszelestny i bez stukotu kół przejazd po szynach, których zresztą spod śniegu nie było widać, więc momentami myślałem, że jedziemy na oślep, nie bardziej mylnego, wszystko pod kontrolą i bezpiecznie. Doświadczenie zimy.

Następnego dnia od rana ponownie ruszamy „w miasto”, żeby być tam, gdzie nas jeszcze nie było. Zaczynamy od wjazdu na Holmenkollen ze słynną skocznią narciarską o tej samej nazwie. Dla skoczków to swista Mekka, dla postronnego turysty to ogromna budowla do rozpędzenia się na nartach, aby wykonać najdłuższy skok. Telewizja, gdzie najczęściej oglądamy skocznie, nie ma trzeciego wymiaru, więc nie może oddać tej potęgi najazdu i zeskoku. Tylko dla odważnych. Wracamy do miasta, zobaczyć jeszcze coś ciekawego, trochę snujemy się po uroczych zakątkach i uliczkach, zjadamy po kawałku pizzy na obiad (o pizzy nic dobrego powiedzieć nie mogę, w Polsce mi bardziej smakowała) i jedziemy do parku, w którym postać Harrego Hol-



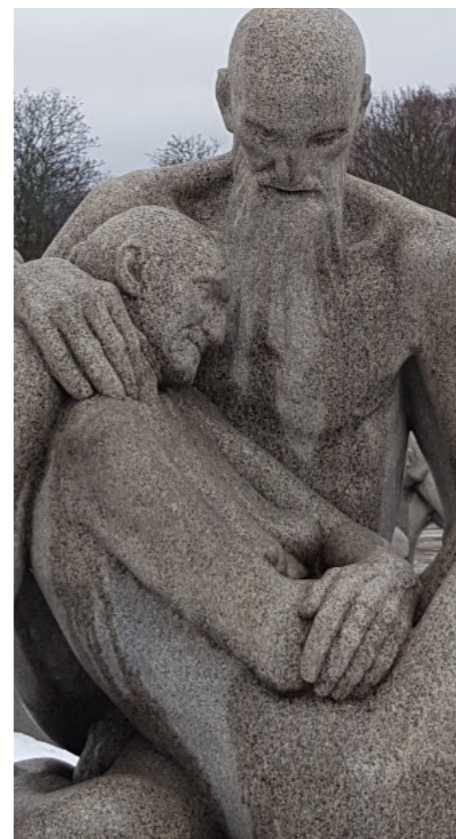
le, zbudzona po upojnej nocy, otworzyła tekst jednej z powieści kryminalnych, niestety nie pamiętam której. Nieważne, chociaż idąc szlakiem Harrego powinienem sobie

przypomnieć. Córka na pewno by wiedziała, ale gdy to piszę, jest mocno zajęta w pracy i nie chcę jej rozpraszać. Szczerze wyznam, że dużo ważniejsze od osoby pijaka Harrego w tym parku, są postaci w formie rzeźb. Sztuka rzeźbiarska bierze w tym miejscu górę nad literaturą. To miejsce to ponad 30 ha Vigelandsparken, czyli parku rzeźb Gustawa Vigelanda, powstały w 1907 roku, składający się z ponad 200 obiektów sztuki rzeźbiarskiej, w formie posągów i statui skrywających ponad 600 postaci. A wszystkie one są nagie, ale nie bez-



wstydne. Pełne są symboliki i znaczeń, mnóstwo w nich uczuć jest zawartych, niekiedy trudnych do odczytania. Ja nie podejmuję się, po jednej tam wizycie, do rozszyfrowania, choćby do próby nazwania tego, co zostało we mnie dzięki percepcji wzroku i dotyku. Owszem, mam swoją wizję, ale co do jednego dzieła, które szczególnie przykuło moją uwagę, mogę bardziej w szczegółach się wypowiedzieć, wychodząc z przekonania, że naród norweski szanuje starość, nie boi się nagości, chociaż nikt tam nago nie chodzi po ulicach. Najpierw pozwolę sobie wejść w skórę autora tego monumentalnego w całości dzieła, żeby choć na użytek tego artykułu przybliżyć motyw twór-

czy pana Vigelanda i jego pomocników, którzy wespół podporządkowywali sobie kamienne bryły i wykonywali odlewy w brązie, aby oddać myśl filozoficzną tego zamyśłu. Może autor myślał właśnie tak: od dzieciństwa do starości mamy to samo ciało, chociaż zmienia się ono. Ale czy to jest powód, aby je skrywać, wstydzić się go przed sobą? Nie musisz robić publicznego streap-teasu, żeby pokazać nam swoje ciało. Dzieciak, kobieta, mężczyzna, dziewczyna, chłopak czy starcy, kiedy chodzimy, siedzimy albo tańczymy, to sposobem w jakim to robimy eksponujemy swoje ciało. I co z tego, że okryte, że coś je maskuje itd.? Szerokie ramiona, wąskie ramiona, biodra obfite albo wąskie, długie i krótkie kończyny, chód sprężysty, chód kaczki, ach, cała litania tych cech, których żadna szmatka nie przykryje, ale to nie znaczy, że mamy chodzić nago. A emocje, które tobą targają, a właściwie twoim ciałem – nie ukryjesz tego, przed nami, a zwłaszcza przed sobą, ciało zawsze cię zdradzi, nawet jak zwiniesz się w kłębek i myślisz, że cię nie ma, że cię nie widać. Chyba pan Vigeland postanowił pokazać to, czego my się tylko domyślamy o naszych ciałach i ciałach innych w najprostszym sposób, bez ubrań, natomiast ubrał te ciała w moc emocji i póź z codziennego życia. Dość. Muszę to jeszcze raz zobaczyć, żeby pozwolić myślom na swobodne, lecz niezakłamywane nazywanie moich wrażeń. Tymczasem wracam do tej jednej wspomnianej rzeźby, co do której mam przekonanie, że zrozumiałem więcej, na tyle, aby swobodnie mówić o artystycznie wyrażonym humanistycznym przesłaniu w niej zawartym. Dwoje starszyców, oboje oczywiście nadzy, siedzą na ziemi, on z ugiętą prawą nogą, wyżej kolano, na którym ona opiera głowę. Ona spracowane ręce złożyła na brzuchu, on głaszcze jej głowę z takim czułym namaszczeniem, jak za młodu, kiedy po rozkoszy przedłużali chwilę oddania się rutynie dnia, rutynie pracy. Scena pełna miłości, która mówi wprost, że prawdziwa miłość jest obecna, jest możliwa bez względu na wiek kochanków, chociaż ich ciała nie oparły



się upływającemu czasowi. Chwilo trwaj. Bądź czuły zawsze i obficie, czas upływa, więc korzystaj z każdej chwili, bo kiedyś ci jej zabraknie. Ta scena to również apoteoza starości, która ma równe prawa z młodością, to scena dojrzałości bez szaleństwa młodości. Wynika też z tej sceny ważne przesłanie, że należy odrzucić przekonanie, iż z wiekiem amory, czułości i wspólna nagość nie uchodzą, są niemoralne, naganne i, że tak po prostu nie wypada. Otóż cała ta inscenizacja w parku temu zaprzecza i jeszcze wielu innym opiniom, których nazwanie zostawiam na później.

Na koniec zostawiam opis scenki, którą obserwowałem w samym centrum stolicy Norwegii, z udziałem naszych rodaków, którzy

przechodzili trotuarem koło sklepu. W czasie, kiedy w Polsce ustanawiane były strefy wolne od LGBT w ramach walki z wymyśloną ideologią, tam w witrynie sklepowej wisiał plakat, który prezentuję na zdjęciu. Jego treść jest prosta: LGBTQ – vennlig, czyli witajcie. Wspomniani rodacy, trzy panie i tyłuż panów, najbardziej wulgarnie i głośno, jak potrafili, po polsku – akurat to im szło znakomicie – wyrazili swoją dezaprobatę dla tego sklepu i zapewnili, że jak spotkają takiego czy taką, to im coś urwą, czy jakoś tak. Ja przemilczałem, oni przeszli. Chyba nie porozumielibyśmy się. Niech nadal myślą, że są anonimowi.

Czas wracać do domu, samolot startuje o 21.00. Na lotnisku pojawiły się ostrzeżenia o koronawirusie, niektórzy już włożyli maski, wszędzie można zdezynfekować dłonie. O 22.15 byliśmy na Okęciu. Następnego dnia, 2. marca, czytam komunikat, że w Norwegii jest pierwszy zakażony człowiek. Po trzech dniach taki komunikat mówił o pierwszym Polaku, o tak zwanym „pacjencie zero”.

/jo/



Głos redakcji

Cóż, i znowu mamy podwójny numer, a to za sprawą utraty dostępności do programów komputerowych, na których składaliśmy gazetę. Ponieważ czytacie ten tekst, to znaczy, że z problemem się uporaliśmy. Nie obyło się bez wydatków z własnej kieszeni, ale dla tych spraw, czyli dla wydawania „Życia Seniora” i pracy nad publikacją „My z Wyżyn” warto było sakiewką potrząsnąć. Po prawdzie, to redaktor techniczny potrząsnął i wziął ten wydatek na siebie. Mam nadzieję, że warto było.

Sytuacja pandemiczna nas nie rozpieszcza, u mnie nabywany z dnia na dzień pesymizm bierze górę nad wrodzonym optymizmem. W tym okropnym czasie powszechnej zarazy staram się szukać, mimo wszystko, pozytywów tej sytuacji. Niby mam więcej czasu na czytanie, ale od tej jego mnogości oczy cierpią, szyja boli i kark sżytnieje, więc i z tym przesadzać nie można. A co u drogich czytelników słychać? Dochodzą mnie głosy o pojedynczych zachorowaniach osób z grona szacownych seniorów, niestety o zgonach odcovidowych także.

Wszyscy liczymy na szczepienia i ich skuteczność, a w rezultacie na ograniczenie rozwoju patogenu, czyli na przywrócenie sytuacji sprzed pandemii. Chociaż mówi się, i ja się do tej opinii przychyliam, że już nic nie będzie tak jak dawniej, że musimy nauczyć się żyć z sars-cov-2, tyle że czeka nas codzienny, wzmożony reżim sanitarny. Czy to wpłynie, jeśli tak, to jak bardzo na nasze przyzwyczajenia? Czy w sytuacjach większej zbiorowości, w kinie czy na potańcówce, na przykład, będą obowiązywały maseczki? Pytania można by mnożyć, a odpowiedź przyjdzie z czasem. Teksty zamieszczone w tym numerze raczej nie przyniosą odpowiedzi na żadne z postawionych pytań, ale do ich czytania oczywiście zachęcam, żadnego z nich nie wyróżniam. Widzę, że coraz trudniej jest niektórym autorom pokusić się o choćby jednostronicowy tekst. Znużenie zimą i oczekiwanie zmian na lepsze od tych skutkujących wokół pandemią, zapewne przygasają energię twórczą, osłabiają zapał do wyrażania własnego zdania, po prostu

zniechęcająco oddziałują. Szkoda by się poddać takiemu nastrojowi, przecież wiosna za pasem, mam nadzieję, że słońce i młoda zieleń pozwolą wykrzesać z ospałych umysłów niejedną opowieść. Przypomnę tylko, że nic tak nie ćwiczy umysłu, jak jego używanie, zmuszanie do regularnego wysiłku. Pisanie jest takim wysiłkiem.

Zbliżają się kolejne święta, które będą obchodzone w warunkach nowych obostrzeń. Kolejny świąteczny barszcz tylko w gronie domowników zjemy, a koszyczek ze święconką pokazemy krewnym na Skypie albo przez WhatsApp? Zaostrzenia ograniczające kontakty, w to powinniśmy wierzyć, mają na celu wyzwolenia nas i całej ludzkości od koronawirusa i jego skutków. Musimy to zrozumieć, w przeciwnym razie długo nie pozbędziemy się go i następne święta będą podobne.

Dlatego z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych życzę wszystkim pogody ducha, zdrowia, wszelkiej możliwej radości i jak najmniej poczucia samotności. Bądźmy rozsądni i cierpliwi w oczekiwaniu czasów względnej stabilizacji społecznej i zdrowotnej. Jeszcze będzie normalnie... /red.nacz./

PRZECZYTAJMY TO JESZCZE RAZ...

„Kraj lat dzieciennych...” cz. 2

Przed miesiącem pisałam o „Panu Tadeuszu”, prezentując najbardziej dramatyczną postać poematu, czyli Jacka Soplicę vel księdza Robaka. Można by się w tym miejscu zastanowić, dlaczego nie on jest postacią tytułową, ale Tadeusz, synowiec Sędziego Soplicy, właściciela soplicowskiego dworu.

Jest to bardzo zwyczajny dwudziestolatek, pokazany z przymrużeniem oka. Przybył do domu na wakacje, marzy o swobodzie i miłościach – ale pomyliły mu się dziewczyny. Najpierw zobaczył Zosię, ale zaczął romansować z Telimeną, nie zauważając omyłki. A gdy się zorientował w sytuacji, mało romantycznie pokłócił się z Telimeną (bardzo try-

wialnie nazwał ją „głupią”) i nie wdając wyjścia z sytuacji

*„...w głowy szalonym zawrocie/
Czuł niewymowny pociąg utopić się
w błocie”.*

Tak więc wydawałoby się, że Tadeusz nie ma żadnych kwalifikacji na bohatera. W jego postaci ośmieszona są pewne romantyczne schematy romantycznej miłości czy też samobójczej śmierci (można dodać, że od czasów wydania „Cierpień młodego Wertera” były to dość częste rzeczywiste wydarzenia). Ale gdy spotykamy Tadeusza po pół roku, wiosną 1812 roku, jest już oficerem polskiej armii, z ręką na temblaku (a więc rannym na polu bitwy), idącym na Moskwę przy boku Napoleona.

Gdy zajazd na Soplicowo przerodził się we wspólną, zwycięską zresztą bitwę polskiej szlachty z Moskalami, wielu młodych ludzi musiało przez Niemen przedrzeć się do Księstwa Warszawskiego, aby uniknąć Sybiru. I teraz pod wodzą Dąbrowskiego, Kniaziewicza i innych polskich generałów idą walczyć o wolność przeciw znieprawdzonego zaborcy. W tej sytuacji Tadeusz jest już traktowany z całym szacunkiem; jego pierwszą decyzją, jako dziedzica Soplicowa, jest nadanie wolności swoim chłopom:

*„Sami wolni uczynimy i włościan wolnemi,
Oddajmy im w dziedzictwo posiadania ziemi,
Na której się zrodzili”.*

Jest więc nowoczesnym, młodym Polakiem, rozumiejącym ducha czasu i pozwalającym z nadzieją patrzeć w przyszłość kraju.

Świat sarmackiej szlachty, ukazanej w utworze, daleki jest od idealizacji, o której czasem słyszymy w związku z „Panem Tadeuszem”. Jest to świat pełen buty, pieniactwa, zawziętości. Skądinąd sympatyczny, godny szacunku Sędzia woła ze złością:

*„...Soplice nie zwykli się godzić;
Gdy pozwą, muszą wygrać; nieraz w ich imieniu
Trwał proces, aż wygrali w szóstym pokoleniu”.*

Przecież główny wątek fabularny toczy się wokół sporu o ruiny zamku, które naprawdę nikomu nie są potrzebne, ale żadna ze stron nie chce ustąpić drugiej. Uosobieniem nienawiści i zapiekłości jest Gerwazy, który przysięgł nad ciałem umierającego

mena padła zemdlona w jego ramiona, więc musiał ją ocucić. Wkroczył do dworu w Soplicowie bardziej na prawach gościa i kiedy przybyła żądna krwi drobna szlachta z okolicy (z zaścianków o obiecujących nazwach Rzezikowo, Ciętycze, Rąbanki), Hrabia był już we dworze. Cały wojowniczy zapał najeźdźców obrócił się więc w ataku na kuchnię, a „strasliwa rzeź” odbyła się w kurniku. Napastnicy się najedli, opili i po prostu usnęli:

„Tak zwycięzców zwyciężył w końcu sen, brat śmierci.”

Taki humorystyczny koniec zajazdu pozwolił łagodnie potraktować ten straszliwy przejaw obyczaju szlacheckiego. A było to możliwe z jednego powodu – cały ten świat sarmackiej szlachty odchodzi w przeszłość, mija, a więc przestaje być groźny. Poeta podkreśla to, używając wielokrotnie epitetu „ostatni”: – „ostatni zajazd na Litwie”, „ostatni Woźny trybunału”,

ślony system wartości, który staje się dla poety miarą wartości człowieka:

*„Polak, chociaż stąd między narodami słynny,
Że bardziej niżli życie kocha kraj rodzinny.”*

I ten kraj rodzinny (dodajmy – bezpowrotnie utracony dla rzuconych za granicę emigrantów) żyje w całym bogactwie ludzkich typów, obyczaju, a także w pejzażu, jego kolorach i dźwiękach. Są w poemacie trzy fragmenty zwane koncertami, które nie tylko mówią o muzyce, ale ją wyrażają, wręcz są muzyką. I tak koncert Jankiela na cymbałach przedstawia historię dramatycznych ostatnich dziesięcioleci kraju; Wojski, grając na rogu, odda „łowów historię krótką”, a letni zmierzch to przede wszystkim wieczorny koncert przyrody, bo przecież „żadne żaby nie grają tak pięknie jak polskie”. Dodajmy też, że „takiej kawy jak w Polsce nie ma w żadnym



Stolnika Horeszki, ginącego z ręki Jacka, mścić się na każdym spotkaniem Soplicy:

*Dwóch zarąbałem w kłótni, dwóch na pojedynku;
Jednego podpaliłem w drewnianym budynku...”*

przechwała się swoimi dokonaniami. A wreszcie doprowadzi do zajazdu drobnej szlachty na Soplicowo, udaremniając zresztą w ten sposób plany ks. Robaka, który przygotowywał podwaliny pod powstanie. Jesteśmy więc świadkami chyba najgorszego przejawu szlacheckiego warcholstwa – zajazdu na dwór sąsiada.

Ale Mickiewicz sięga po humor, aby złagodzić wymowę przedstawionych faktów. Zajazd mógłby przerodzić się w krwawą rzeź. Lecz oto pierwszy do Soplicowa przyjechał Hrabia ze swoją drużyną; ze dworu wybiegły przerażone kobiety i Teli-

„ostatni Klucznik Horeszkowa”, „ostatnia uczta staropolska”, „ostatni, co tak poloneza wodzi”...

Tak więc poeta może sobie pozwolić na humorystyczne potraktowanie tego, co było złem, ale już przemija – i humor prowadzi do złagodzenia kantów, do swoistego rozgrzeszenia. Skłócona szlachta stanie ramię w ramię do walki z Moskalami (w którą przerodzi się zajazd), aby pół roku później wiosną 1812 r. ruszyć z nadzieją do walki o odzyskanie wolności.

Na takim tle historycznym rozkwita w pełnej krasie życie codzienne Soplicowa, w którym przejawia się wielowiekowa tradycja szlachecka. Jeden z sąsiadów powie:

*„Wpadam do Soplicowa jak w centrum polszczyzny;
Tam się człowiek napije, nadysze Ojczyzny.”*

A nasi bohaterowie, często śmieszni i kłótniwi, mają jednak okre-

kraju”. Leśne drzewa zamieniają się w kochającą się wielopokoleniową rodzinę, grzyby tworzą zastawę stołową na „zielonym obrusie łąk”, a smak bigosu czy innych potraw nie ma sobie równych. I to właśnie w tych obrazach zawiera się całe piękno utraconego kraju i cały urok wytęsknionej krainy.

Tych parę słów nie oddaje, oczywiście, całego mistrzostwa utworu, który nazwano z czasem epopeją narodową. Na zakończenie przytoczę hołd złożony „Panu Tadeuszowi” przez Juliusza Słowackiego, który przecież nie lubił Mickiewicza, ale potrafił docenić arcydzieło:

*Jednak w tej cudnej epopei żyją (...)
- z taką chwałą
Potraćal lutnią ten śpiewak Litwinów,
Że myślisz dotąd, że to echo grało,
A to anielskich był głos serafinów.
(„Beniowski” – pieśń VIII)*
H. Siwińska

Krótki tekst o stanie równowagi

Stan równowagi jest pojęciem niezwykle szerokim i może być rozpatrywany w kontekście: mechaniki, przyrody, chemii, sytuacji życiowej człowieka, rozważań filozoficzno-religijnych... itd. Podaję tylko definicję z dziedziny mechaniki, bo ona jest mi najbliższa:

„Stan równowagi w mechanice występuje wtedy, gdy wszystkie jego punkty pozostają w spoczynku względem układu odniesienia”.

Jedno jest pewne. Stan równowagi to zaprzeczenie chaosu.

W czasie spaceru w Lesie Kabackim posłyszałem głośny odgłos samolotu i pchnięty nagłym impulsem poszedłem do miejsca, gdzie 9 maja 1987 r. rozbił się samolot „Tadeusz Kościuszko” z 183 osobami na pokładzie i wszyscy zginęli. Wróciły wspomnienia. Wtedy – na skutek awarii został, w sposób niekontrolowany, zakłócony stan równowagi pomiędzy siłą ciągu silników a grawitacją.

W dolinie Yellowstone – gdy wybito watahy wilków, rozmnożyły się roślinożercy i został niekorzystnie zmieniony cały ekosystem.

Chemia – oparta jest w ogromnym stopniu na celowym naruszeniu stanu równowagi. Tym sposobem odkryto wiele, używanych obecnie, związków chemicznych.

Równowaga w życiu – abyś czuł się „zaopiekowany”, czuł spełnienie i harmonię.

Dziwną istotą jest człowiek, pełną sprzeczności i niepokoju. Niby całą swoją naturą pragnie stanu równowagi, ale gdy go osiągnie, zaczyna „podskakiwać”. Trafnie opisał człowieka francuski lekarz i filozof Alexis Carrel w książce pt. „Człowiek istota nieznaną”. Pamiętam z dzieciństwa tę książkę w bibliotece mojego ojca, w okresie młodości przeczytaną, niestety zaginęła w czasie naszych kilku przeprowadzek. Można ją obecnie odnaleźć w Internecie.

Oglądając filmy przyrodnicze, widzimy, że pilnowaniem stanu równowagi zajmuje się Natura. Gdy nie jest skażona działalnością człowieka, będąc dynamiczną, jest zazwyczaj

zdrowa i przebogata. Robi to jednak w sposób bolesny, lecz niezwykle skuteczny.

Idąc bardzo daleko poza nasz realny świat, można zacząć rozważać, czy aby ilość dobra i zła, cierpienia i szczęścia, nie musi się równoważyć?

Rozpatrując, cztery lata temu, pojęcie szczęścia człowieka, rozważaliśmy, że nie da się pisać białą kredą na białej tablicy. Tablica przeważnie jest czarna, czyli mająca kolor przeciwny do bieli. Ale nasuwa się naturalne pytanie, czy musi być aż tak czarna, aby wspomniany „bilans” się zgadzał. Może mogłaby być szara lub mieć tak subtelny odcień szarości, aby napis wykonany białą kredą był czytelny? Miejmy nadzieję, że tak właśnie może się dziać, ale to już Tajemnica Stworzyciela, co możemy rozważać w czasie przedwielkanocnym. Czy stan równowagi, na dłuższą metę, to coś nudnego? Chyba to częścią ciążąca prawda. Ciągły ruch, zmiany, my za nimi tęsknimy, ale gdy zmie-



rzają w kierunku pozytywnym. I takie właśnie są opisy nieba, czyli „miejsca” stałego pędu w kierunku szczęścia.

Można też zadać sobie pytanie, czy Stwórca, będąc wszechmogącym, nie musi się borykać z Prawem Równowagi? Więc może Jego również Prawo Równowagi obowiązuje? Takie pytania to przecież nie bluźnierstwa, ale raczej rodzaj poszukiwania.

Przecież Bóg podał Mojżeszowi swoje imię. Nazwał się JESTEM. Imię to budzi u człowieka wierzącego różne odczucia. Brzmi: groźnie – równocześnie napawa otuchą, poczuciem bezpieczeństwa, podziwu. Wyzwała bojaźń – ale zachęca do zbliżenia. Daje siłę – bo stwarza nadzieję. A co bardzo ważne, imię JESTEM nie kłóci się z naukowym pojęciem czasu.

Obserwując współczesne światowe przemiany, widać umacnianie się zła, ponieważ staje się ono prawnie legalizowane. Zmiany te przychodzą z krajów o najwyższym poziomie dobrobytu. Z tego wynika, że zbyt dobrobyt prowadzi do buntu, zagubienia i w końcu do patologii. Przychodzą więc myśli, że może właśnie dlatego Pan Jezus podjął mękę krzyżową i zawarł z ludźmi Nowe Przymierze, bo to była jedyna droga, aby naruszyć Prawo Równowagi, wprowadzić nową proporcję „na dźwigni” – aby przeważać szalę Sprawiedliwości szalą Miłosierdzia?

Sposób stawiania pytań, jak i związanych obrazek są, być może, prymitywne, bo nakreślone pod wpływem odczuć mechanika. Każdy ma możliwość stworzenia przykładu, który jest najbliższy jego sercu.

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych składam Czytelnikom serdeczne życzenia.

Marek K-J

Przegląd prasy

Po raz pierwszy w „Życiu Seniora” pojawia się nowa rubryka komentatorska. Jest to przegląd prasy, ale nie taki jak w telewizjach śniadaniowych albo w porannych programach radiowych, w których omawia się bieżące artykuły, zazwyczaj gazet codziennych.

Zupełnie inna formuła, specyficzna, korzystać będę bowiem tylko z „Tygodnika Powszechnego” – Katolickiego pisma społeczno-kulturalnego, którego autorów uważam za rozsądnych i obiektywnych, nawet w sprawach wiary i kościoła, chociaż tytuł jest kojarzony, choćby przez osoby do niego piszące, z nurtem myśli okolo katolickiej i przykościelnej. Nic bardziej mylnego. W ostatnich dniach redakcja, po wielu latach, dostała od kurii krakowskiej wypowiedzenie i musi znaleźć nową siedzibę, co można odczytać jako karę za krytykę biskupa od tęczowej zarazy. Pomijając ten przykry fakt, gazeta ma się bardzo dobrze, tak w sensie publikacji, jak i sprzedaży. Jest co tydzień oczekiwanym głosem ze świata kultury, nauki, życia społecznego i wiary, który przedstawiają rzetelnie dziennikarstwo, felietoniści, reporterzy, kapłani i naukowcy, a także artyści.

Mój pomysł na ten szczególnie przegląd prasy, ten osobliwy przegląd tygodnika właściwie, będzie raczej zachętą do jego czytania, poprzez wybrane przeze mnie tematy, które zasygnalizuję jednym cytatem i jeśli trzeba będzie, krótkim komentarzem z mojej strony. Dodam jeszcze, że Tygodnik wychodzi drukiem, czyli w formie papierowej, jest e-wydanie, obie formy również w prenumeracie. Ponadto są wydania specjalne, podcasty i cały szereg rabatów, w tym dla seniorów i dużej rodziny. Jest też dostęp dla słabowidzących i niewidomych.

A zatem, biorę do ręki ostatni numer, tj. 10 (3739) z 7 marca 2021 roku, niezwykle bogaty w treści i różnorodności tematów, co sugerują już nam redakcyjne wskazania artykułów na okładce. Pójdę tym tropem, na pewno będzie ciekawie.

1. Autorstwa Marka Rabija krótki artykuł pt. „Oślepieni blaskiem

władzy” o niechęci rządzących do kontroli przez wyborców, w kontekście głośnej dyskusji o dostępie do informacji publicznej.

„Forum obywatelskiego Rozwoju, przejrzawszy dokumenty rządowe wysłane do Brukseli, oszacowało niedawno, że poza kontrolą parlamentarną znajduje się obecnie już 6,6 proc. polskiego PKB – czyli ok. 160 mld zł w skali roku. To pieniądze, które rząd może wydawać zgodnie z własnym widzimisię – i to właśnie one (plus majątek Skarbu Państwa) stanowią kapitał, z którego środowisko polityczne PiS-u może korzystać praktycznie bez ograniczeń do budowania poparcia czy nawet dyskredytowania oponentów.”

2. Felieton Andrzeja Stankiewicza pt. „Parasol na głowę Daniela Obajtka”.

„Ci, którzy znają Kaczyńskiego, mówią, że chętnie sięga po ludzi z osobowościowymi defektami lub niezbyt chwalebny epizodami w przeszłości. To daje gwarancje, że zawsze będą oddani. Obajtek doskonale wpisuje się w ten model.”

3. Liczba tygodnia.

„93 mld zł – tyle pieniędzy wycofaliśmy z coraz gorzej oprocentowanych lokat bankowych w 2020 roku. Osoby fizyczne mają dziś w bankach ok. 202 mld zł. NBP nie wyklucza wprowadzenia ujemnych stóp procentowych.”

4. Sygnowany znakiem Temat tygodnia artykuł Anny Golus pt. „Nieprawda ekranu” – mamienie widzów i, co gorsza, uczestników programów typu reality show, w którym rodzina bogata zamienia się domami z rodziną biedną, tak w skrócie to ujmując.

„Uczestniczka programu: Nie miałam żadnych dylematów moralnych, bo widzowie powinni być świadomi, że telewizja kłamie, a biedna rodzina powinna wiedzieć, że to tylko gra.” „Uczestniczka programu: To jest rzeźnia, co się dzieje w mediach, telewizja żeruje na biedzie, na nie-szczęściu... To obrzydliwe, ale ja nie jestem wojownikiem, nie zmienię tego.” Najlepszym komentarzem do

treści tego artykułu będzie wywiad autorki tegoż z medioznawcą Michałem Rydlewskim, który mówi m.in.:

„Telewizja przyznaje sobie prawo do tego, żeby okłamywać innych, manipulować nimi i w dodatku wmawiać im, że sami tego chcieliście.” oraz, że „Twórcy programów telewizyjnych usprawiedliwiają swoje wybory głupotą widzów. Ale ludzie wcale nie są głupi. To telewizja ich ogłupia, a potem mówi: Ej, ale wy tacy jesteście.”

5. W dziale Wiara jest artykuł Stanisława Zasady pt. „Czas minął”, dotyczący kontrowersyjnego biskupa, który zasłynął ukrywaniem zbrodni pedofilii swoich podległych księży. Tytuł sugeruje, że abp Dziega powinien podać się do dymisji.

„W pierwszy piątek Wielkiego Postu arcybiskup Dziega prowadził w szczecińskiej katedrze różaniec pokutny za wykorzystywanie seksualne nieletnich. Odprawianie takich nabożeństw nakazał papież Franciszek. Arcybiskup jednak ofiar nie przeprosił, przypomniał tylko, że ‘nikt z nas nie jest bez grzechu’. Duchowny spod Szczecina: To jego ulubiona polityka przeczekania.”

„Z jedną z ofiar Dymera arcybiskup spotkał się dopiero wtedy, gdy TVN zapowiedziała film o księdzu pedofilu. Pokrzywdzony usłyszał od Dziegi: ‘Będę z tobą niósł twój krzyż’. Do tych słów odniósł się dominikanin o. Maciej Biskup. ‘W Kościele zły bardzo często przemawia w pobożnym języku, od którego, przepraszam, niekiedy wymioty biorą. [...] – Bo jeżeli jeden z hierarchów spotyka się z ofiarą księdza krzywdzoną przez lata i ma mu do powiedzenia: ‘Będę z tobą niósł twój krzyż’, to tak jakby napluł tej ofierze w twarz. Ta osoba nie chce, żeby z nią nieść krzyż, tylko chce, żeby ten krzyż z niej ściągnąć, nazywając rzeczy po imieniu i naprawiając krzywdy.”

Myślę, że tyle mojej zachęty do czytania Tygodnika Powszechnego wystarczy. Powiem, że średnio każdy numer to ponad 80 stron pisma, zdjęć, właściwie bez reklam. W tym numerze do czytania jest ok. 19 artykułów, ponad 14 felietonów i liczne informacje i komentarze z kraju i ze świata. /jo/

Krótki tekst o nieskończoności

Wielcy myśliciele i matematycy, z Archimedesem na czele, rozważali pojęcie wielkich liczb. Wielu z nich uważało, że tajemnica ekstremalnie wielkich liczb działa jak narkotyk, co było prawdą, bo kilku z nich nie wytrzymało napięcia i popadło w choroby psychiczne.

W najlepiej znanym nam, układzie dziesiątnym, dopisywano do jedynki zera. I tak powstawały: dziesiątki, setki... miliony. Stwierdzono, że sposób jest nudny i męczący. Gdy wymyślono potęgowanie, sprawa posunęła się dalej, bo dziesięć do dziesiątej potęgi to już nie żarty, ale potęgowanie nie dawało pełnej satysfakcji.

Wymyślono więc sposób zwany silnią, przedstawiany wykrzyknikiem, np. dla 5! oznacza $1 \times 2 \times 3 \times 4 \times 5 = 120$...i tak może być aż do znudzenia. Z czasem sięgnięto jeszcze dalej i wymyślono silnię wielokrotną, ale jej tutaj nie będziemy omawiać ze względu na brak miejsca.

Rozważania te doprowadziły w końcu do pojęcia nieskończoności, mimo że nieskończoność nie jest liczbą, ale raczej symbolem, jednak występującą w równaniach matematycznych.

Pamiętamy ze szkoły przykłady dla przedstawienia pojęcia nieskończoności. Wiemy, że dwie proste są wówczas równoległe, gdy przecinają się w nieskończoności, jak również moja ulubiona hiperbola dotknie osi w nieskończoności.

Nieskończoność towarzyszy naszej rzeczywistości. Trafnym przykładem jest czas. Amerykański astronom Edwin Hubble wyraził swoją wersję w zdaniu: „Czas przeszły jest skończony, a czas przyszły – nieskończony”. Jego wypowiedź, sprzed prawie stulecia, jest niepełna, bo współczesne badania sugerują coś wręcz odmiennego.

Nieskończoność oznaczono symbolem położonej ósemki. Najtęższe umysły łamią sobie głowę, a żartownisie pytają: Czy nieskończoność, do której dodano jeden, jest większa od nieskończoności bez dodanej jedynki? Czy część nieskończoności jest

mniejsza od całości? Ale my wiemy, że nawet cząstka nieskończoności pozostaje stale nieskończonością.

To są tzw. absurdalne pytania, którymi się nie zajmujemy zgodnie z tekstem o COŚ i NIC („Ż.S”, kwiecień 2017)

Przeczytałem niedawno, po raz drugi, książkę pt: „Bóg. Życie i twórczość” napisaną przez Szymona Hołownię ponad dziesięć lat temu. Staram się usilnie, aby nie popsuć sobie czytania tej ciekawej książki wizerunkiem autora, który gdy wdepnął w politykę, mocno się „przeobraził”. Duża część książki poświęcona jest właśnie powiązaniu Tajemnicy z Nieskończonością. Przytaczam ważne zdanie: „Słowa, które wymyśliliśmy, by opisywały ten świat, używane do opisu tamtego, pękają jak mydlane bańki”. A w innym miejscu: „...coś nieporównywalnie małego i siedzącego w środku nie może patrzeć z zewnątrz na coś nieskończenie wielkiego, co ogarnia wszystko.”

Jeszcze kilka lat temu Hołownia głosił rekolekcje w jednym z kościołów w Warszawie, o czym dowiedziałem się od znajomej, która w tych rekolekcjach uczestniczyła. Obecnie byłoby to trudne do wyobrażenia. Gdy umocnił swoją pozycję, skrzył dość znacznie w kierunku liberalnym, a to, według mnie, w celu przeciągnięcia na swoją stronę wahających się wyborców.

To nie wymysł, ale informacja płynąca z najważniejszych przekazów, że Bóg jest nieskończony i wszechmogący. Jednak stał się bezradny wobec największego daru, który dobrowolnie przekazał istocie rozumnej – Wolności. Boga więc nie można rozpatrywać jako „niezmiernie inteligentnego wytworu Wszechświata”, ale jedynie w kontekście nieskończoności... albo wcale.

Jednak manipulatorzy nie odpuszczają i nie chcą uznać, że stoją przed czymś nie do ogarnięcia. Stale próbują zamknąć Stworzyciela w utworzonych przez siebie ramkach.

Nie ma najmniejszego sensu przywoływać wspomnianych poglądów, lecz lepiej przypomnieć sobie frag-

ment z Księgi Izajasza/8/ „Bo myśli moje nie są myślami waszymi, ani wasze drogi moimi drogami”. To zdanie zamyka sprawę.

Ale wracając do liczb. Jako ciekawostkę podaję, wziętą z książki pt: „Zanurzeni w liczbach” Daniela Tammeta, że nazwę dla liczby zakończonej setką zer wymyślił w jednej chwili kilkuletni chłopiec, zapytany przez matematyka Edwarda Kasnera, nazywając ją „Googol”. Potem powstała pokrewna liczba Googolplex. Liczby tej nie da się zapisać w układzie dziesiątnym, bo liczba zer jest niewyobrażalnie wielka, ale można zapisać prosto jako 10 do potęgi 10 do potęgi 100. Przyjęto że Googolplex stanowi „całą możliwą ewentualność” – lecz mimo to jest mniejszy od nieskończoności.

Jednak człowiek nie zadowolony się Googloplexem, bo ma potrzebę sięgania dalej – czyli dążenia do nieskończoności. Obliczono więc, że liczba ziaren piasku na wszystkich plażach ziemi wynosi około $7,5 \times 10$ do 18-tej potęgi, a liczba atomów we wszechświecie to 10 do potęgi 80.

Człowieka pociąga nieznanne i dlatego stara się rozwiązywać to, co wydaje się nie do rozwiązania. Jednym z wielu przykładów może być reguła liczb pierwszych, co rozważaliśmy w listopadzie 2018 r., zajmując się matematyką. Nie napisałem wtedy definicji, a więc teraz uzupełniam.

Są to liczby, które dzielą się jedynie przez siebie. Są nieparzyste, z wyjątkiem 2. Początkowe liczby pierwsze to: 2,3,5,7,11,13,17... itd w nieznanne, bo do tej pory nie odkryto reguły ich powstawania.

Może Stworzycielowi rozsypały się przez nieuwagę akcesoria matematyki i nie miał ochoty ich pozbierać? Może uważał, że nie warto się schylać, bo matematyka już sobie poradzi?

Ale, po co nam to wiedzieć, przecież to istne szaleństwo? A jednak warto. Aby uzmysłowić sobie, że każdy z nas nosi pod czapką istny cud ewolucji, tzn. półtora kilograma galaretowatej masy, zwanej mózgiem – a jeśli ktoś uważa inaczej, tzn. że ma wodogłowie. Mając tak ograniczony organ, nie może przesądzać o całości.

Chyba łatwiej jest z taką świadomością żyć i dlatego napisałem ten, trochę przydługi, tekst.

Prawdziwie wielcy naukowcy czują instynktownie, że stojąc przed tajemnicą, nie mają możliwości, aby ogarnąć całość. Takie odczucie jest prawidłowe. Nasuwa się jednak natarczywe, kluczowe pytanie z dziedziny psychologii człowieka, które zadał hinduski nauczyciel duchowy Osho w książce pt: „Miłość, wolność, samotność”. „Czy tylko tym można się bezgranicznie zachwycić co jest: niedostępne, niepojęte, tajemnicze, nieskończone...?” Chyba trudno dać jednoznaczną odpowiedź. W innej części książki autor pisze bardziej zdecydowanie: „Cokolwiek dostaniesz,

znudzisz się tym, będziesz zaś pragnął tego, czego nie dostaniesz”. Z tym fragmentem ja się nie zgadzam..., chociaż jest w nim cząstka prawdy.

Nawiązując do tekstu z poprzedniego miesiąca, który łączy się z naszym rozważaniem, można się cieszyć,

że nieskończoność daje możliwość przesuwania granic Tajemnicy, co powinno wywoływać ogromną radość.

Aby pokazać potrzebę zadumy nad naszą małością, załączam obraz pt: „Dziewczyna patrząca na Księżyc”.

Marek K-J



Naturalna odporność człowieka. Rola profilaktyki

Profilaktyka zdrowia, to zapobieganie chorobom. Profilaktyka jest jedną z metod działania współczesnej medycyny.

W naszym kraju z powodu niskich nakładów finansowych na służbę zdrowia, temat ten jest bardzo mało zauważalny, a szkoda, bo lepiej i taniej jest zapobiegać chorobom, niż je leczyć. Profilaktyka, to nie tylko szczepienia, ale również sposób życia społeczeństwa. Jego prawidłowe odżywianie, zwalczanie szkodliwych czynników środowiskowych, prowadzenie masowych badań profilaktycznych i uświadomienie społeczeństwa. Spełniając te warunki, zapadalność na choroby i komfort życia społeczeństwa znacznie by się poprawiły. Co zatem zrobić, żeby nie chorować?

Spróbujmy przybliżyć temat budowania odporności w warunkach, w jakich przyszło nam żyć. Mamy zanieczyszczone powietrze i wodę, glebę przesyconą chemicznymi nawozami i środkami ochrony roślin, modyfikowaną żywność. Wszystkie te czynniki nie sprzyjają prawidłowemu funkcjonowaniu naszego organizmu, a wręcz niszczą nasz układ odpornościowy.

W obecnej sytuacji, powinniśmy zwrócić szczególną uwagę na stan naszego układu oddechowego i pokarmowego, od których zależy prawidłowe przetwarzanie i wchłanianie tego, co zjadamy i czym oddychamy. Natura dała nam system obronny, zwany układem immunologicznym, czyli odpornościowym, któ-

ry broni nas przed milionami zarazków (wirusami, bakteriami, grzybami i różnymi patogenami), które atakują nas każdego dnia. Odporność dzielimy na wrodzoną, nabytą i poszczepioną. Wrodzona to ta, którą nabywa dziecko w łonie matki przez łożysko oraz podczas karmienia piersią. Trwa ona przez kilka miesięcy po porodzie, w czasie których noworodek zaczyna sam budować własną, nabytą odporność, przez kontakt z otoczeniem i podawanym pożywieniem. Proces ten będzie już trwał do końca życia.

Każda przechorowana infekcja i kontakt naszego organizmu z różnego rodzaju patogenami, pozostawia ślad w naszym indywidualnym układzie odpornościowym, w postaci

przeciwniać, charakterystycznych dla danego typu intruza, co pozwala mu w przypadku ponownego zarażenia, szybciej zwalczyć daną chorobę. Dużą rolę w budowaniu tego typu odporności ma prawidłowo działający układ pokarmowy i oddechowy. Pomagają one chronić nasze zdrowie za pomocą odpowiednich enzymów znajdujących się w śluzowce je wyścielającej. Także śluzówka jamy ustnej, nosa, uszu, narządów płciowych i oczu (łzy), stanowią barierę broniącą nas przed wtargnięciem zarazków chorobotwórczych. Szczególnie należy zwrócić naszą uwagę na fakt, że wraz z wiekiem nasz system odpornościowy zaczyna coraz gorzej działać, tak jak inne części naszego ciała. Wraz z osłabieniem naszego organizmu, szczególną rolę zaczyna odgrywać jadłospis, bogaty w białko, witaminy i minerały (nabiał, chude mięso, warzywa i owoce). Nie bez znaczenia jest ośmiogodzinny sen, spokój i ruch na świeżym powietrzu. Polecane są również zioła, które stają się naturalną apteką, a stosowanie ich w naszych posiłkach poprawi odporność i metabolizm.

Inną formą dbania o zdrowie są szczepienia. Podawane są one jednorazowo lub wielokrotnie w zależności od typu drobnoustroju. Obecnie od ponad roku na całej kuli ziemskiej szaleje wirus Covid -19, który zabija miliony ludzi. Narażeni są na jego zabójcze działanie głównie seniorzy, ludzie z chorobami immunologicznymi i nowotworowymi. Szczególnie teraz, kiedy ograniczenia z powodu pandemii zdeorganizowały nasze życie i ograniczyły aktywność fizyczną i społeczną, Każda najmniejsza infekcja, spotkanie ze znajomymi, zakupy w sklepie, aptece, wizyta w przychodni lekarskiej, a także kontakt z osobą zakażoną lub nosicielem wirusa może skończyć się tragicznie. Dlatego powinniśmy skupić więcej uwagi na budowaniu naszej odporności. Podstawą budowania systemu odpornościowego jest białko oraz witaminy

C, D3,K, flawonoidy oraz grupa witamin z grupy B. Także pozostałe witaminy i minerały współuczestniczą w tym procesie. Wszystkie te składniki możemy spotkać w naszych rodzimych warzywach, owocach i ziołach. W celu podniesienia odporności polecam z warzyw cebulę, czosnek, chrzan, pietruszkę, marchew, czerwony burak, por, seler naciowy i koczniowy, paprykę w postaci sałatek, surówek oraz zup, którym powinny nieodłącznie towarzyszyć takie zioła jak tymianek, kolendra, kurkuma, majeranek, koper i natka pietruszki i szczypiorek. Wśród owoców szczególnie polecam jabłka, czarną porzeczkę, czarny bez, maliny, jeżyny, owoce dzikiej róży oraz miód, propolis i mleczko pszczele. Dobrze byłoby też dać szansę kielkom pozyskanym z nasion rzodkiewki, fasoli mung, brokułu, lucerny, wiesiolka, koniczyny czy rzeżuchy, które są bogatym źródłem bezcennych białek, witamin i minerałów. Potrawy na słodko warto wzbogacić cynamonem, goździkami oraz miodem. Co do miodu, to proszę pamiętać, że traci on swoje cenne właściwości w wysokiej temperaturze, dlatego należy go spożywać jedynie na surowo.

Wraz z przyjściem wiosny nasz jadłospis możemy poszerzyć o surówki z młodych liści stokrotki, pokrzywy i mniszka lekarskiego oraz młodych listków i kwiatów fiołka wonnego. Po odbytych spacerach w chłodny dzień, dobrze jest wypić herbatkę rozgrzewającą składającą się z łyżeczki cynamonu z 4-5 owocami goździka oraz imbirem a kiedy przestygnie dodać do smaku miodu. W razie wystąpienia nieżyty dróg oddechowych, polecam herbatkę z babki lancetowatej(1 czubatą łyżeczkę) zalać szklanką wrzątku i odstawić do naciągnięcia. Pić 3 razy dziennie. W czasie infekcji ulgę przynosi napar z czarnego bzu i lipy. Po łyżeczce ziół zalać szklanką

wrzątku i trzymać pod przykryciem przez 15 minut, następnie odcedzić i pić po pół szklanki naparu co 2 godziny. Dobre wyniki lecznicze przynosi również napój z imbiru. Łyżkę utartego świeżego kłącza imbiru zalać 1 litrem zimnej wody. Doprowadzić do wrzenia i gotować przez 15 minut. Odcedzić. Do lekko przestudzonego napoju dodać 2-3 łyżki miodu (najlepiej rzepakowego). Popijać przez cały dzień (podgrzewając każdą porcję).

Kiedy boli nas gardło lub mamy chrypkę należałoby zastosować syrop z miodu i czarnej rzepy w stosunku 1:1. Stosować 3 razy dziennie po łyżeczce. Polecam również sok z marchwi i czerwonego buraka w proporcji 4 porcje soku z marchwi i 1 porcji z soku buraka. Pić po przyrządzeniu w 2-3 godziny po 1 szklance. Warto także zastosować herbatkę z dzikiej róży. 2 czubate łyżeczki owoców róży zalać szklanką zimnej wody i gotować przez 10 minut. Przeceścić. Pić na ciepło lub zimno. Można posłodzić miodem. Herbatka z róży nabiera szczególnie smaku, kiedy dodamy do niej kwiatu lipy. W tym przypadku, dajemy po łyżeczce kwiatu lipy i owoców róży, na 250 ml wody. Gotujemy 5 minut.

W celu obniżenia temperatury ciała skuteczny jest napar z 2 łyżeczek kwiatu lipy zalanych 150 ml wrzątku, zaparzanych pod przykryciem przez 15 minut. Pić gorący napar małymi łyżkami. Skuteczna jest także herbatka z kwiatów i owoców czarnego bzu.

Mam nadzieję, że informacje te, poszerzą Państwa wiedzę w stosowaniu naturalnych środków podnoszących odporność organizmu i przyczynią się do zachowania zdrowia. Jednocześnie zachęcam do skorzystania ze szczepień, które ochronią nas przed zakażeniem wirusem.

Pozdrawiam serdecznie. W K.

