



ŻYCIE SENIORA

NA WYŻYNACH

bezpłatnie

Nr 6 (66) rok VII czerwiec 2021

Głos redakcji

Przed nami wakacje, a to oznacza dla redakcji dwumiesięczną przerwę w pracy edytorskiej. We wrześniu wracamy, ja z nadzieją, że pozyskamy nowych autorów, którzy swoimi tekstami wzbogacą gazetę, ale zyskają przy tym dobry trening umysłowy, bo zwyczajnie ruszą głową i w ten sposób oddalą się od widma demencji. Tak, tak, pisanie to najlepszy trening dla skomplikowanego mózgu, dla procesów ożywiających jego prawidłowe funkcjonowanie.

Co do wakacji, to życzę czytelnikom odpoczynku, relaksu po pandemicznej zawierusze. Nie zapominajmy o aktywności fizycznej, cieszymy się słońcem, bujną zielenią i długim dniem.

Przedwakacyjny numer przynosi kilka ciekawych tekstów, które tworzą klimat pisma, będącego poniekąd pulsem rzeczywistości. Zwykle to felietonistyka jest tym pulsem dla gazet, ale artykuły z kolei są jego organizmem, w całości określającym profil tematyczny. U nas profil jest różnorodny, zawieszony gdzieś między kulturą a popularną nauką, właściwie każdy temat mógłby się znaleźć na naszych łamach. Wszystko zależy od autorów, będzie publikowane to, co napiszą autorzy. A zatem piszcie... Nie bierzcie sobie zbyt do serca powiedzenia: Jeśli nie potrafisz, nie pchaj się na afisz. A niby skąd wiesz, czy potrafisz, jeśli nie pchasz się na afisz?

Minął kolejny rok naszej redakcyjnej pracy. Chciałbym bardzo serdecznie podziękować wszystkim redaktorom, autorom za ten kolejny, już siódmy rok współpracy.

/Jo/

Dlaczego trzeba się bawić z kotem?

Przez lata ewolucji koty budzą się i muszą zapolewać. Polowanie to dla kota domowego przyjemność, a dla kota wolno żyjącego zdobycie pożywienia. Polowanie zapisane jest w jego DNA, więc największą przysługą, jaką możesz oddać swojemu kotu, jest pomoc w realizacji tego supercelu na tym ograniczonym terenie, jakim jest twoje mieszkanie.

Namiastką polowania jest zabawa z kotem. Jest to dla niego zorganizowana aktywność, konieczność, a dla nas przyjemność, gdy obserwujemy szalejącego (polującego) kota, jego zwinność i skupiony na ofercie (zabawce) wzrok.

Panuje obiegowa opinia, że posiadanie psa wiąże się z dużymi obowiązkami i ograniczeniami, natomiast z kotem jest lekko, łatwo i przyjemnie. Przyjemnie – zgadzam się, ale czy tak znowu łatwo?

Kot, podobnie jak pies, też potrzebuje Twojej obecności i uwagi.

Masz psa – wychodzisz z nim codziennie, a nawet kilka razy dziennie na spacer.

Masz kota – baw się z nim!

Możesz wykorzystywać interaktywne zabawki, które naśladują ruchy zdobyczy.



Zabawa kota polega na śledzeniu, baczny obserwowaniu ofiary (kulki papierowej, robaka lub ćmy na suficie) – to wymaga jego 100% uwagi. Starszy lub chorujący kot nie będzie biegał i skakał do góry, ale będzie śledził poruszające się przedmioty i będzie to dla niego namiastka polowania. Czasami widzimy, jak po jakimś czasie nasz mrucek przykucnięty porusza tyłeczkiem. Może podbiegnie do tej poruszającej się ofiary (zabawki, kulki papie-

ru) i zamachnie się na nią łapką. To też jest zabawa (element polowania).

Każdy kot ma pewne preferencje w sposobie polowania. Niektóre wolą urządzać zasadzkę na otwartej przestrzeni, inne wolą śledzić ofiarę z ukrycia, a jeszcze inne rzucać się na ofiarę, kiedy ta wylazi z kryjówki. Trzeba też zwrócić uwagę na szybkość i gotowość kota do podjęcia decyzji o ataku. Jednym kotom wystarczy, że pokażesz zabawkę, a on natychmiast rusza do działania. Dla drugiego musi upłynąć parę minut i dopiero po takim czasie następuje reakcja. To każdy właściciel kota musi sam zaobserwować, jakie jego kot ma preferencje. W przeciwnym razie bardzo łatwo może wyciągnąć błędny wniosek, że „mój kot się nie bawi”. Każdy kot się bawi.

Zabawa nie musi trwać non-stop przez 15 minut (chodzi o intensyw-

ność). Należy rozruszać kota, sprawić, by gonił zabawkę, złapał ją (zabił), a następnie pozwolić mu na odpoczynek. Po kilku chwilach wrócić do zabawy, nawet jak wydaje się nam, że jest znudzony i obojętny. Na ogół po krótkiej chwili kot podejmie wyzwanie, zacznie śledzić, gonić lub atakować zabawkę. Pozwolić mu zmęczyć się i dać mu znowu odpocząć. Jeżeli po którymś razie „raz skoczy i ma dość” lub też pacnął nieśpiesznie zabawkę łapką – to oznacza, że można zabawkę zakończyć.

Behawioryści zajmujący się kotami zalecają karmienie kota po takiej zabawie, bo w naturze po udanym polowaniu następował zawsze posiłek.

Tutaj przypominają mi się słowa mojej przyjaciółki, która zawsze cierpliwie słuchała opowieści o moich kotkach, ale któregoś dnia powiedziała: „Gdy byłam dzieckiem, za-

wsze kręciły się wokół mnie jakieś koty, ale ja ich nie lubiłam, bo są okrutne. Po złapaniu ofiary pastwią się nad nią”. Wtedy nie wiedziałam o kotach tego, czego świadoma jestem teraz.

Zrozumiemy, dlaczego tak się dzieje, gdy poznamy naturę kota oraz fakt, że jest on pewnym elementem łańcucha pokarmowego. Wydaje się nam, że uderzając łapą ofiarę lub ją podrzucając, koty się nią bawią. Nic bardziej mylnego. Takie zachowanie kota wynika z ostrożności i strategii, której celem jest wymczenie niebezpiecznej (bo taką przecież może się okazać) ofiary, przez co łatwiej będzie zadać jej śmiertelny cios (a w rezultacie zdobyć pożywienie). W toku ewolucji koty bardzo dobrze przystosowały się do polowania, ale i obronienia siebie.

Krystyna K

Nanowyprawy z Warszawy

Brok, Treblinka, Siedlce

W sobotę długiego weekendu z Bożym Ciałem, było duszno i ciepło, zanosilo się na burzę, według prognoz na wschód od stolicy. I co do joty sprawdziło się, bo przed burzą kiepsko mnie nogi niosą, tym razem także.

Ucierpiała na tym moja niezaspokojona ciekawość, ale stada meszek i ocieężałość od dusznego powietrza wpłynęły na moje decyzje i wywołały tym zupełnie u mnie nieturystyczne, leniwe zachowanie. Po prostu zwiędzałem po łebkach, więc i wrażenia takie też mam w pamięci zachowane, chociaż, co do Treblinki, to może i lepiej się stało, że nie wyjechałem stamtąd przygnieciony ciężarem świadomości tragedii miejsca katorżniczej pracy i straceń Żydów. Z zacierającego się już u mnie (dawno tam nie byłem) wspomnienia ofiar zbrodni i oprawców w tym miejscu, mimo powstałego tam muzeum dla podtrzymania pamięci zbrodni niemieckich nazistów, realizujących skrupulatnie plan Zagłady, na szczęście, obraz obozu koncentracyjnego jest odmienny od powszechnie poka-



Treblinka. Rampa

zywanych podobnych miejsc. Las, zieleń traw w wyrobiskach żwirowni, zupełny brak baraków obozowych, jedynie resztki rampy pozostały. Nie infrastruktura obozowa świadczy o tej tragedii, która tam pochłonęła 800 000 istnień ludzkich, a naniesio-

ne tam głązy pamięci tworzą rozległy monument, przywołujący nazwami miast wrytymi na nich, rzadko nazwiskami, ciągle przybywające transporty więźniów, przeznaczonych do szybkiego wykorzystania ich resztek sił – z i tak już nadwątlonego zdrowia przez niedożywienie i ciągłą walkę o życie, w ukryciu lub u ludzi – w żwirowni, a potem ich zgładzenia dwa kilometry dalej w miejscu straceń. Piękny las dookoła, w dominancie tego leniwego krajobrazu rozgrywały się sceny niehumanitarne, acz z ludzkim czynnikiem w roli głównej. Relacja ofiara – kat, jak w każdym takim miejscu, była poniekąd jedyną możliwą dla osób wyrwanych z rodzinnych stron i skazanych na śmierć. Chyba żaden więzień nie miał złudzeń, co go tam czeka. Jak wspomniałem już, na kamieniach wryte są nazwy miejscowości, z których pochodzili więźniowie, najczęściej jest z okolic Treblinki, w końcu to były miejscowości zamieszkałe przez Żydów. Jest taka niezwykła książka Henryka Grynberga pt. „Dziedzictwo”, w której autor dochodzi prawdy o śmierci swojego ojca Żyda z rąk polskich sąsiadów. Przy okazji rysuje nam się obraz stosunków Polaków i Żydów na tym właśnie obszarze kraju. Nie było ciekawie, denuncjacje, samosądy i nękanie Pola-



Treblinka. Głazowisko pamięci



Treblinka. Żwirownia

ków żydowskiego pochodzenia były powszechne. Ja się tylko zastanawiam, czy aby niektóre nazwy miast na tych kamieniach nie są związane z postawą naszych ziomków. Coraz więcej jest dowodów na taką właśnie haniebną postawę zdrady wobec sąsiadów, na donosicielstwo i inne praktyki. Nie wszystkie krzywdy da się wytłumaczyć własnym strachem. Niektórzy kierowali się zazdrością, bo Żydzi oszczędni mieli trochę grosza i musieli dawać haracze za milczenie chrześcijan. Dość. Ludzie ludziom zgotowali taki los.

Moją relację powinienem rozpocząć po kolei, od Broku, tam był mój pierwszy przystanek. Nie było mnie tu trzydzieści lat, bo nowe drogi sprzyjają omijaniu miejscowości, w których



Brok. XVI w. kościół



mógłby utworzyć się gigantyczny korek. Brok zawsze był mięsciną nad Bugiem, kojarzoną z letniskiem. I właściwie nadal tak jest, to ciche i spokojne miejsce zasługuje na miano urokliwego małego miasteczka. Dla lubiących zabytki też coś się znajdzie. Najbardziej okazałym jest XVI-wieczny kościół p.w. św. Andrzeja Apostoła, można także odnaleźć ruiny, kiedyś ponoć świetnego, zamku biskupów płockich. Ratusz z XIX w. ma się bardzo dobrze, w końcu to siedziba gminy. W jego otoczeniu znajdują się jeszcze dwa domy o charakterze zabytkowym. Należy jeszcze wspomnieć o żydowskim cmentarzu z XVIII w., wszak przed wojną ludność pochodzenia żydowskiego stanowiła 40% ogółu mieszkańców. Dzisiaj jest tam niespotykanie spokojnie, snują się turyści piesi, inni niosą kajaki nad wodę, a tacy jak ja jadą dalej. Ja do Siedlec przez Sokołów Podlaski. Ów Sokołów zaliczyłem tylko przejazdem, ostatnio zbyt często tam byłem, to miasto mnie męczy swoją nadpobudliwością mieszkańców i nadmiernym ruchem kołowym. Czy ono w



Brok. Cicha uliczka

ogóle da się polubić? Czy jego historia związana z II wojną światową i kwestią stosunku do ludności żydowskiej będzie kiedyś lepiej naświetlona, a może jest, tylko ja zbyt mało gorliwie się tym interesuję? Tutaj też społeczność żydowskiego pochodzenia była liczna...

W drodze do Siedlec zahaczyłem o wspomnianą już Treblinkę, dodam tylko, że duchota, jaka w tym momencie zapanowała i rozwścieczyła stada obłąkanych meszek wgrzyżających się we włosy, do uszu i nosa była trudna



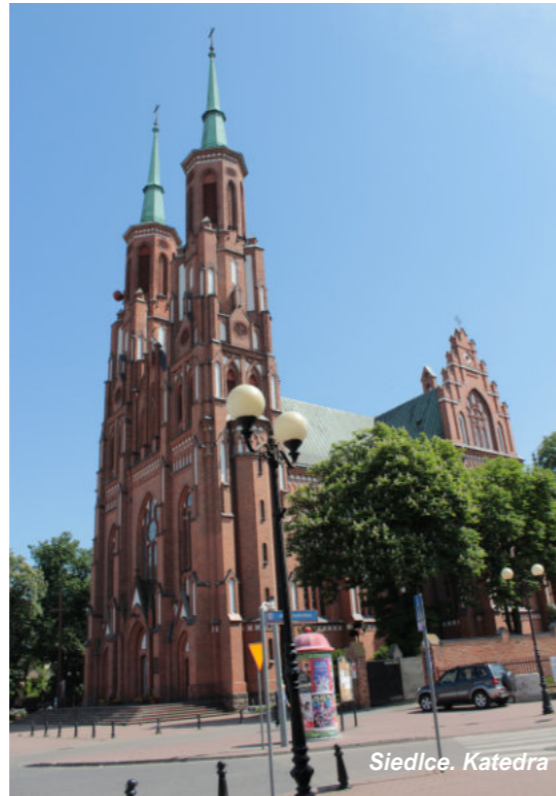
Siedlce. Nowoczesna architektura sakralna

do zniesienia, a nawet innych zwiedzających, w tym dzieci, wywoływała po prostu irytację. Odgłosy nadchodzącej burzy wydawały się zbawienne, gdyby lunęło, to meszki, inne komary i wszystko, co las oferuje schowałyby się. Ale, czy ulewa i grzmoty z błyskawicami ułatwiają zwiedzanie?

Siedlce omijałem dosłownie przez ostatnich czterdzieści kilka lat. Nie lubiłem tego miasta z dwóch powodów. Po pierwsze: w 1979 roku spędziłem w nim trzy miesiące w jednostce wojskowej, a ten czas uważam za całkowicie zmarnowany na osi czasu mojego życia, a także zmarnowany dla służby

ojczyźnie, ponieważ nigdy więcej nie robiłem dla ojczyzny czegoś tak głupiego, jak siedzenie po próżnicy w otoczeniu murów i zasieków, o czym zapewne ówczesny dowódca wiedział, ale musiał kombinować, coś zaradzić, więc wymyślał nam taką pracę, która niczemu nie służyła, chyba że tylko niektórym oficerom, jako darmowa siła robocza itd. Jeśli kiedyś w imię ojczyzny ktoś mną gardził, to wówczas właśnie. Takie miałem poczucie, że tak oszukuje się kraj. Przepraszam cię Ojczyzno za ten zmarnowany czas. Po drugie: niespecjalnie

lubiałem siedlczan. Ni to Podlasianie, ni to Mazowszanie. Jak im wygodniej, u siebie są na Podlasiu południowo-zachodnim, tam mówią wschodnim zaśpiewem, ale w Warszawie udają bardziej warszawskich niż rodowici. Wiem, co mówię, rejestracje siedleckie na parkingach, czyli tu i ówdzie to są nasi sąsiedzi, więc pole do obserwacji jest duże. Nie każdy potrafił się zasymilować lub, chociażby, wmieścić się w model kulturowy warszawski. Wiem, że teraz to nie ma już większego znaczenia, ludzie muszą migrować i z tego powstaje tygiel różności we wszystkich aspektach życia. Ale nie ta re-



Siedlce. Katedra



Siedlce. Kamienice



Siedlce. Więzienie w centrum

fleksja miała być tematem mojego felietonu. Czy warto zajrzeć do Siedlec? Mimo moich uprzedzeń uważam, że warto, choćby dlatego, że w tamtejszym Muzeum Diecezjalnym znajduje się przypisywany El Greco obraz „Św. Franciszek otrzymujący stygmaty”, który uchodzi za perłę sztuki XVI wiecznej. Kiedyś to miasto widziałem

nie pojawiła się nowoczesna architektura. Owszem, Siedlce z tym sobie radzą, aczkolwiek gusta tamtejsze uznają za konieczne do poprawienia. Stare obiekty sakralne i kamienice są w porządku, niestety, co do nowych, to miałbym sporo zastrzeżeń. Warta obejrzenia jest neogotycka katedra p.w. Niepokalanego Poczęcia NMP z

jako zapyziałego satelity Warszawy, teraz muszę swoje zdanie zmienić, chociaż nie diametralnie, bo teraz trzeba by nie lada wyczynu, żeby nie wykorzystać funduszy unijnych i nie uporządkować miasta, czego nie dobudować, żeby

początku XX w. Żeby poczuć ducha miasta, trzeba się przejść po jego ulicach, popatrzeć na frontony kamienic, poszukać ciekawych detali w architekturze, zagaić rozmowę z mieszkańcami, o coś zapytać, o cokolwiek, bo w odpowiedzi jakiegokolwiek możemy znaleźć drugie dno, obrazujące mieszkańców. Tak zrobiłem i nie zawiodłem się, mimo iż w tym mieście wszyscy jedli lody w tym czasie duchoty i upału, to jednak życzliwości mi nie skąpili. Tak że moja sympatia do siedlczan wiele zyskała, gdyby jeszcze kierowcy respektowali bardziej nowe przepisy drogowe, zwłaszcza te o przejściach dla pieszych, to uznałbym Siedlce za miasto, mimo wszystko, uśmiechnięte do turystów. Nawet gdy w tle mojego spaceru groźnie grzmiało, a niebo zaścieniało się granatową pierzyną.

/jo/

Jak się godnie starzeć

Zadałem sobie pytanie. Jak się godnie starzeć?

Mam przecież 68 lat, O przepraszam, to już pisałem! Czy będąc emerytem powinienem pozostać li tylko obserwatorem tego, co się wokół mnie dzieje? Czy biernie poddawać się wyrokowi losu? Starość i starzenie się

Bo czym jest dla mnie starość? Faktu tego nie sposób ustalić z kalendarzową dokładnością. Zależy to od różnorodnych czynników: zdrowia fizycznego i psychicznego, temperamentu, warunków życia. Nie ma zatem ustalonej prawidłowości w przebiegu ludzkiego życia. Jedno jest pewne i jednakowe u wszystkich. Mianowicie to, że nagle lub niespostrzeżenie starość następuje w pewnym okresie życia ludzkiego. Tak mamy zapisane w genach. To, jak zagospodarujemy dany nam czas, zależy tylko i wyłącznie od nas. To od nas zależy, czy zapanujemy nad tym procesem. Należy pamiętać, że organizm ludzki zbudowany jest z ogromnej liczby komórek. Tak więc przyczyn starzenia doszukiwać się należy w zmianach dokonujących się w tkance łącznej. Stanowią one podstawę bu-

dulcową narządów wewnętrznych i układów. W trakcie życia człowieka, komórki są wymieniane na nowe. Jednak w miarę upływu życia proces wymiany komórek ulega spowolnieniu, liczba komórek się zmniejsza. Komórki są poddane działaniu szeregu czynników, powodujących ich uszkodzenie. Skutkiem jest odkładanie w narządach i tkankach cholesterolu, wapnia i lipofucyny – barwnika starczego. Ubytki w masie mięśniowej, kostnej oraz tkance łącznej powodują obniżenie masy ciała. Czy należy zaakceptować ten stan rzeczy?

Jak sobie z tym radzić

Tu właśnie decydujące znaczenie ma nasza postawa wobec nas samych. Wiedza o naszym zdrowiu jest miarą, by „się godnie starzeć”. W obliczu utrudnionego dostępu do lekarza specjalisty poszerzenie wiadomości, jak funkcjonuje nasz organizm, staje się niezbędne. Przez lata wiedza ta była ukrywana przed nami. Co śmiało lekarze wyjechali na lepsze posady za granicę. Dostanie się do lekarza specjalisty to istny cud. Gdy dostaniesz się do specjalisty, to w zależności od jego wiedzy i doświadczenia zawodowego przepisze ci proszki,

które na jedno pomogą, a gdzie indziej zaszkodzą. Lekarz leczy zgodnie z procedurami ustalonymi przez Izby Lekarskie. Ogólnie mówiąc: lekarz ma leczyć, a nie wyleczyć.

Kiedy w 2019 roku wróciłem ze szpitala, to nie mogłem poruszać się o własnych siłach. Groził mi wózek inwalidzki. Dzisiaj poruszam się o własnych siłach. To wszystko osiągnąłem w dobie pandemii, kiedy był (jest) utrudniony dostęp do lekarzy specjalistów. Zaistniała sytuacja zmusiła mnie do kształcenia się. W dobie internetu mamy taką możliwość.

Byłem zdeterminowany poprawić swój stan zdrowia. Zaznaczam, byłem konsekwentny w tym dążeniu. Przez dwa lata szperałem na portalach szerzących wiedzę o naszym zdrowiu. Ale byłem też ostrożny w doborze stron internetowych, omawiających zdrowy tryb życia. Teraz chcę się z Wami podzielić swoim doświadczeniem.

Wróćmy jednak do tematu. Można zaobserwować dwa sposoby naszych postaw. Pierwszy sposób charakteryzuje ludzi, którzy żyją wspomnieniami, są nastawieni krytycznie do wszystkiego i wszystkich, przez co pozostają smutni i samotni. Drugi mając świa-

domość swoich ograniczeń, próbują w tym okresie odnaleźć się i żyć pełnią życia. Ja preferuję świadome przeżywanie moich ostatnich lat. Co mądrzejsi radzą, że tylko pozytywne myślenie jest podstawą wychodzenia „na prostą”. Do tego zalecają czynne spędzenie czasu i rozwój zainteresowań. Ja z tego skorzystałem. Znalazłem czas i na ciekawą książkę i spotkania ze znajomymi. Drugim niezbędnym warunkiem, zalecanym przez znawców, jest poszerzenie wiedzy o wiadomości „jak funkcjonuje mój organizm”. Bazujemy na współpracy pomiędzy ciałem, umysłem (logiką), a podświadomością. Zasadą staje się wiedza, co powinienem dostarczać memu organizmowi, aby odwdziaczył się zdrowiem. Tu wkraczamy w tajemniczy świat holistycznego podejścia do leczenia w medycynie.

Zasada „człowiek jest całością” mówi nam, że ciało, emocje, dusza i umysł stanowią całość. Nie można leczyć jednego, nie patrząc na wszystko razem. Gdy jeden element psuje się,

to pozostałe części to odczuwają. Objaw fizycznego cierpienia może mieć przyczynę w sferze psychiki albo emocjach i odwrotnie. Jeśli tego nie uwzględnimy w naprawie naszego zdrowia, to szybko możemy pożegnać się z życiem.

Istotą jest, że „pacjent musi czynnie uczestniczyć w leczeniu”. Pacjent musi czynnie włączyć się w proces leczenia. Musi pracować nad poprawą jakości życia, aktywnością fizyczną, dietą, nad emocjami i umysłem. Piłkuła nie wyleczy, tylko uśmierzy ból. Ćwiczenia na zajęciach rehabilitacyjnych tylko przyniosą ulgę. Później następuje nawrót choroby. Tylko codzienna praca nad sobą przyniesie efekty.

Zachowanie równowagi to podstawowa zasada. Choroba pojawia się wtedy, kiedy między poszczególnymi elementami organizmu dochodzi do zaburzenia w przepływie energii. Między ciałem a emocjami, jak również między człowiekiem a naturą i

jej cyklami. Jesteśmy nierozzerwanie związani z naturą. Zaburzenie naszego cyklu dobowego czy pór roku odbijają swoje piętno.

Reasumując, medycyna holistyczna szuka przyczyn choroby, podczas gdy medycyna współczesna leczy często jej skutki. Moja zmiana podejścia do przyczyn moich chorób zaowocowała pozytywnymi skutkami. Już dzisiaj wiem, że przyjąłem dobry kurs.

To chciałem Wam, drodzy Czytelnicy, przekazać. Oczywiście, korzystam ze zdobyczy współczesnej medycyny, jak choćby z tomografii komputerowej.

Szerzenie tej wiedzy powinno stać się naszą powinnością, tak jak pozytywne kreowanie obrazu starości jest konieczne, aby ludzie starsi mogli godnie przeżyć ostatni etap swojego życia. Twórzmy Kluby Seniora, czy Koła zainteresowań. Pamiętajmy, żeby pomagać sobie nawzajem!

Swoje przemyślenia przekazał:
Wojciech A. Zieliński

Przeczytajmy to jeszcze raz...

„Nie-Boska komedia” Zygmunta Krasińskiego

Pragnąc przypomnieć Państwu wybitne dzieła naszej literatury, od kilku miesięcy sięgałam po wielkie utwory romantyczne. I dzisiaj chciałabym omówić jeszcze jeden dramat trzeciego wieszca tej epoki – Zygmunta Krasińskiego.

Zadziwiające jest, że najwybitniejsze utwory polskiego romantyzmu powstały w bardzo krótkim okresie – tuż po klęsce powstania listopadowego, zaledwie w ciągu kilku lat. Podobnie i „Nie-Boska komedia” napisana została w 1833 roku (wydana w Paryżu dwa lata później). Stworzył ją zaledwie dwudziestoletni poeta – arystokrata, osierocony przez matkę we wczesnym dzieciństwie, wychowany przez ojca, byłego generała napoleońskiego, a potem lojalnego stronnika caratu. Stąd i wiele dylematów moralnych Zygmunta – np. konflikt miłości do ojca i miłości do kraju. Mimo braku trosk materialnych, tak charakterystycznych dla Mickiewicza

czy Norwida, nie miał łatwego życia; odziedziczył po matce bardzo słabe zdrowie; m.in. cały czas zagrożony był ślepotą. Urodził się i umarł w Paryżu (1812 – 1859), pochowany jest jednak na północnym Mazowszu, w Opinogórze, gdzie w pałacyku, będącym niegdyś jego własnością, znajduje się obecnie muzeum romantyzmu.

Niezgodna z ortografią pisownia tytułu ma tu swój sens. Poeta wyraźnie nawiązuje do słynnego dzieła Dantego; ale o ile bohater „Boskiej komedii” wędrował z piekła do raju, z piekła przedstawionego przez Krasińskiego wydaje się, że nie ma wyjścia, a więc jest to świat „nie-Boski”. Kompozycyjnie utwór podzielony jest na cztery części, ale można mówić o dwóch zasadniczych tematach – dramat rodzinny Hrabiego Henryka i dramat społeczny świata. Pierwszy z nich można by określić jako metafizyczną walkę o duszę bohatera. Wspomniany Hr. Henryk to zamożny arystokrata, ale zarazem – poeta.

„Przez ciebie płynie strumień piękności, ale ty nie jesteś pięknością” – mówi narrator. O duszę Hrabiego toczy się walka między dobrem a złem, niebem a piekłem. A jest o co walczyć, bo jest to człowiek nieprzeciętny, powtórzę – poeta.

Trzykrotnie Anioł Stróż daje mu szansę. udzielając przestrogi: w któ-



rych trzy razy powtórzę „Kochaj”. W pierwszych częściach chodzi o rodzinę – „kochaj żonę”, „kochaj dziecię swoje”. I każdorazowo piekło natychmiast szykuje atak, aby uniemożliwić spełnienie się dobra. Wrażliwy poeta zostaje uwiedziony przez piekielną zjawę, która przybrała postać najpiękniejszej kobiety, i porzuci żonę i dziecko. Poznawszy prawdę, woła z rozpaczą „Boże – wróg Twój zwycięża”.

Otrzyma kolejną szansę, wraca do domu, ale na pewne rzeczy jest za późno. Żona zachorowała psychicznie i umiera na jego rękach, ale zostaje synek, Orcio. Anioł nakazuje – „Kochaj dziecię swoje”. Kocha, zajmuje się chłopcem, ale ten ślepie, choć – jak powie – „Kiedy spuszczę powieki, więcej widzę, niż z otwartymi oczyma”. Orcio ma w sobie dar poetycki, którym natchnęła go matka przekonana, że była dla męża zbyt przyziemna, dlatego ją rzucił. Hrabia Henryk ma pełną świadomość swojej odpowiedzialności za nieszczęścia w rodzinie. Chce poświęcić się dziecku, ale los go wzywa gdzie indziej.

Krasiński tworzy tragiczną wizję świata – co się stanie, jeśli nie nastąpią w nim zasadnicze zmiany. Oto dochodzi do totalnej rewolucji. Stają naprzeciw siebie dwa światy – panów i rewolucjonistów. W gruncie rzeczy rewolucja już zwyciężyła; reszta arystokracji broni się w ostatnim bastionie – jest to twierdza na Podolu, tzw. okopy św. Trójcy. Sama nazwa wskazuje, że obrońcy walczą w obronie dotychczasowego porządku i religii; ale ich sprawa jest już przegrana. Wprawdzie Anioł nakazywał: „Schorzałych, zgłodniałych, rozpaczających kochaj bliźnich swoich”, ale Henryk musi stanąć na czele przegrywających – tak nakazuje mu honor.

Wraz z nim wędrujemy przez obóz rewolucjonistów i jest to prawdziwy „przemarsz przez piekło”. Najkrócej mówiąc – widzimy motłoch pijany wódką i żądzą krwi i zniszczenia. „Wszędzie rozwaliny jakiegoś ogromu, który musiał wieki przetrwać, nim runął”. „Nasi ludzie krwawo pracowali przez czterdzieści dni i nocy,

aż wreszcie zburzyli ostatni kościół na tych równinach”. Porównani do biblijnego potopu, dokonali krwawego dzieła – zniszczyli cały dotychczasowy porządek. Powtórzę – są pijani żądzą mordu – „Idźcie bez trwogi i mordujcie bez wyrzutów” nawołuje ich „kapłan nowej wiary” – Leonard. I mordują. Pragną wolności, a droga do niej wiedzie – ich zdaniem – przez zniszczenie wszystkiego, co było dotychczas – ludzi, moralności, kultury.

Ale z drugiej strony dwudziesto-



Opinogóra

Fot. Wikimedia Commons

letni Krasiński widzi też ich racje – są zdziwieni, bo takimi uczynił ich dotychczasowy porządek społeczny. Pragną „chleba, zarobku, drzewa na opał” – bo brakowało im zaspokojenia tych najbardziej elementarnych potrzeb: Wołają „Wróć mi syna spod batogów kozackich”, „wróć mi wszystkie dni pańszczyzny” – nieludzkie warunki dotychczasowego życia pchają ich do nieludzkiej zemsty.

Hrabia Krasiński gwałtownie oskarża grupę społeczną, z której się wywodzi. Sam Henryk – nazywany teraz Mężem – woła do swoich współbraci: „Zapytajcie ojców waszych, po co gnębili i panowali? (...)A ty czemu uciskałeś poddanych? A ty czemu przepędziłeś wiek młody na karczach?”. Ale mimo wszystko to oni bronią teraz wiary, kultury i porząd-

ku. Rewolucja nie zmieni świata: „Widziałem wszystkie stare zbrodnie świata ubrane w szaty świeże” – powie Hrabia po przejściu przez obóz „nowych ludzi”. Henryk wie, że obecnie nie ma już wyjścia – trzeba walczyć: „Przed stoma laty polubowna zgoda mogła jeszcze... Ale teraz trzeba mordować się wzajemnie – bo im chodzi tylko o zmianę plebenu”.

Krasiński bez złudzeń patrzy na arystokrację. W ostatecznym starciu obrońcy okopów św. Trójcy przysięgali walczyć do końca, aby natychmiast dążyć do zawarcia układów ze zwyciężającymi. Poeta umieścił jako motto utworu złowrogie słowa z Koranu: „Do błędów nagromadzonych przez przodków dodali to, czego nie znali ich przodkowie – wahanie się i bojaźń, i stało się zatem, że zniknęli z powierzchni ziemi...” Nawet najlepszy z nich, Hr. Henryk, który jako jedyny dotrzymał przysięgi i walczył do końca, w wymiarze metafizycznym zostaje potępiony: „Za to, żeś nic nie kochał prócz siebie i myśli twych, potępion jesteś – potępion na wieki”.

Rewolucja zwycięża bezapelacyjnie. Ale jest to zwycięstwo przerażające. Jedynie jeden z wódców, Pankracy, ma świadomość, że zniszczenie – to połowa zwycięstwa, teraz trzeba tworzyć i budować, by w dwójnasób tyle życia urodziło się na tych równinach – inaczej dzieło zniszczenia odkupionym nie jest”. I ten jedyny prawdziwy wizjoner zginie za chwilę pokonany przez wizję Chrystusa (którego jakoby zwyciężyli), skona wypowiedzawszy końcowe słowa „Galilae vicisti” – „Galilejczyku, zwyciężyłeś”. Może jedynie ratunek jest w religii – pyta młodzieńki poeta.

Krasiński napisał dzieło wielowarstwowe, wielopoziomowe, wielowarstwowe. Próbowałam je odrobinkę zbliżyć, przypomnieć. Przez wiele lat uchodziło za niemożliwe do przeniesienia na scenę, ale od międzywojnia ma wiele interesujących inscenizacji. I ciągle zmusza do pytań, i ciągle nie ma na nie jednoznacznej odpowiedzi: czy rewolucje popychają świat do przodu? Halina Siwińska

IV fala pandemii?

Nasz mieszkaniec, pan Ryszard J. (dane w red.) jest biochemikiem z wykształcenia i zapalonym amatorem matematyki, w przeszłości finalistą Olimpiady Matematycznej.

Do redakcji przyszedł z artykułem, w którym spisał swój matematyczny model prognozowania dynamiki przebiegu III fali epidemii Covid-19 w Polsce. Nie mogę zamieścić całości w naszej gazecie, ponieważ nie miejsce tu na tabele, wzory matematyczne i wszystkie te skomplikowane w zapisie informacje. Natomiast pomiędzy tymi da się co

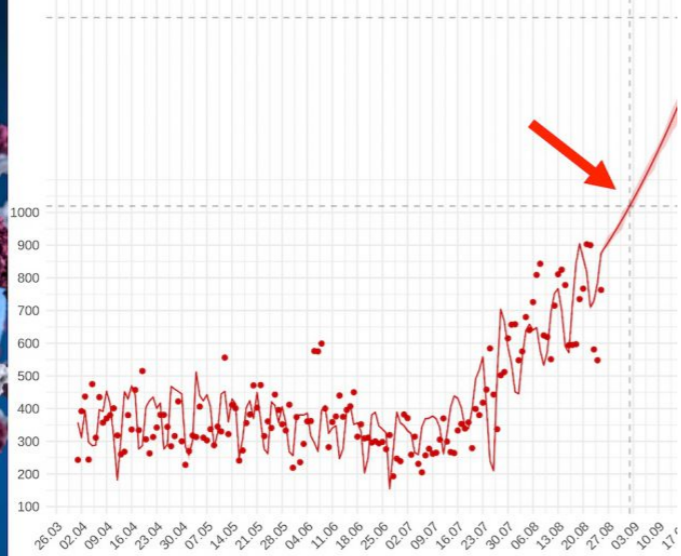
mi z jego artykułu, ale w zupełności wystarczającymi dla zrozumienia problemu, chociażby, określenia daty zakończenia epidemii w naszym kraju. Autor dokonał szeregu wyliczeń, na podstawie, jak sam twierdzi, chaotycznych, quasi-losowych danych. Takie jednak są codziennie podawane publicznie. Dane pochodzą z przebiegu III fali pandemii, czyli od 364. dnia pandemii w ogóle. Według Głównego Inspektora Sanitarnego w Polsce nie ma epidemii, gdy liczba dziennych zakażeń nie przekracza 1 os. na milion, czyli 38 osób dziennie. Według obliczeń p. Ryszarda, koniec

bie zakażeń do końca tej fali, to znaczy do 518 dnia ogółem. Wynika z nich, że na Covid-19 zachoruje 3.072.200 osób, przy czym błąd wyliczenia może wynieść blisko +/- 70.000. Ważną informacją wynikającą z wyliczeń jest też prognozowana liczba zgonów na zakończenie III fali. Wynosi ona circa 77.340 do 518 dnia trwania epidemii.

Pamiętać należy, że powyższe dane są jedynie własnymi, bez autoryzacji naukowej, obliczeniami amatora-matematyka, jednak jako biochemik autor wie, co ma policzyć, umie pozyskać dane i je poprawnie umiejscowić w odpowiednich wzorach. W artykule, którego skrót tu przytaczam jest, jak mi się wydaje, należy użyta dostępna statystyka i z tymi danymi przeprowadzona prognozyka wydarzeń. Na końcu autor, pan Ryszard, napisał, żebym jak najszybciej opublikował, nawet w skrócie, te dane, gdyż „Może to pomóc w przygotowaniu się do ewentualnej IV fali”.

Dlaczego i jak się przygotować, niestety nie napisał, ale ja domyślam się, że głównie chodzi o to, żeby nadal stosować zasady-rygory dotychczasowe i szczepić się. Po prostu.

/jo/



Źródło: HRLandscape, covid19.mimuw.edu.pl

nico wyczytać, więc taka próba podjąłem, choćby dlatego, że jak twierdzi autor, pomoże to przygotować się do kolejnej fali pandemii SARS-CoV-2.

A zatem, za zgodą p. Ryszarda, będę posługiwał się jedynie wrywką-

epidemii u nas nastąpi circa 518 dnia licząc od pierwszego zakażenia, czyli koniec III fali będzie między 19. lipca a 21. sierpnia 2021 roku. Pomijając skomplikowane wyliczenia, dowiadujemy się także o prognozowanej licz-

Moje przemyślenia wczoraj i dziś

Szanowni Czytelnicy!

Do redakcji nadszedł list, tak ten odręcznie napisany tekst chcę potraktować.

Ów tekst pełen wzburzenia u autorki, powstał po przeczytaniu polemicznego artykułu, a raczej riposty, która wraz z wywołują-

cym głos polemiczny, były zamieszczone w „Życiu Seniora” (nr 4/64, kwiecień 2021). Poniższy tekst zamieszczamy w wersji oryginalnej zapisu, do wglądu w redakcji, ponieważ jako list jest potraktowany, a listów zwyczajowo się nie korygu-

je. Zresztą oryginał bardziej oddaje emocje w nim zawarte. Gdyby ktoś z czytelników zechciał się do wywołanej polemiki dołączyć, to będzie miał okazję dopiero we wrześniowym numerze ją zamieścić.

(red.)

Moje przemyślenia wczoraj i dziś

Jednak postanowiłam odnieść się do artykułów ostatnio umieszczonych w naszej gazecie dla seniorów. Pozwólcie państwu, że nazwę was starszakami, bo nie jesteśmy ludźmi w podeszłym wieku. Życie zaczyna się nam po 60-tce, po 70-tce itd. jak komu pisane. Dzieci odchowane, cieszymy się wnukami, których wspieramy i które nas kochają. I tak trzeba trzymać. Pozwólcie, więc starszaki, że zacznę od przeszłości. Był rok 1981. W supersamie w poniedziałki sprzedawali od godz. 14-iej 10 jajek na osobę. Czasami można było załapać się na olej. Brałam więc obje moje córki, bo i taka osoba 4-letnia, to też dostawała 10 jajek i szłyśmy po zakupy. Wracając do domu minął nas facet z przewieszonym przez ramie sznurkiem, na którym zawieszono były niczym korale, papier toaletowy. Na zapytanie jakiejś kobiety, gdzie to kupił odpowiedział, już pani nie dostanie, bo się skończył. Mając 30 jajek robiłam lane kluchy na mleku, bo takie pożywne, na śniadanie. Robiłam ciasto drożdżowe. W sklepie obok na półkach równo stały butelki z octem, a obok liście laurowe, ale czasem można się było załapać na bezkarkowe świnińskie ogony. Z tak zdobytym towarem wracałam kiedyś do domu i na schodach spotkałam sąsiadkę. Ogony zawinięte w gazetę nie dały się gazecie i wysprężynowały, a sąsiadka na widok majtających się ogonów w mojej torbie krzyknęła „to ja widzę czym pani karmi rodzinę”. Nie dziwię się jej reakcji. Rodzina w Anglii przysyłała jej dolary, a kobieta ze wsi przywoziła jej sznyclówkę cielejącą. Ja tych możliwości nie miałam. Krupnik na tych ogonach był całkiem dobry, a z 5-ciu ogonów, po wybraniu z nich mięsa, można było zrobić 2 bezkarkowe dania mięsne, pierogi lub paszteciki. To były czasy, gdy cała Polska naprzemiennie strajkowała od morza do Tatr. To rozpolitykowanie dotarło do szkół, gdzie moja córka będąc w 4-iej klasie szkoły podstawowej, też postanowiła walczyć w słusznej sprawie i z dwoma koleżankami, które stały na czatach i pilnowały czy ZOMO nie idzie, pisała na murach Wrona skona. (Wojskowa Rada Ocalenia Narodowego) Walka szła na wielu frontach.

Pewnego dnia otrzymałam ultimatum. Jeżeli mama z dniem 5.6.1981 r nie przestanie robić na śniadanie lanych kluchów na mleku, wezmę Renie z przedszkola i idziemy strajkować. Dziesiątki lat minęły od tamtych dni. Dzisiaj mieszkamy na Ursynowie i tutaj też mam sąsiadkę, która okazała mi życzliwość i poparcie w załatwianiu dla mnie ważnej sprawy. Poznałyśmy się bliżej wspierając się nawzajem w cierpieniu. Ja pochowałam moją mamę, ona ojca. Nie przypuszczałam, że moja sąsiadka nie zechce do mnie przyjść na kawę tylko dlatego, że głosowałam na PiS. Robiąc zakupy na bazarku usłyszałam pewnego starszaka, który głośno komentował swoje poglądy polityczne „Jak mi dadzą 1000 zł. to ja wezmę, ale Kaczyńskiego to ja nienawidzę”. Wszyscy pamiętamy czasy o których pisałam i mamy świadomość jaki ogromny skok cywilizacyjny zrobiliśmy jako państwo. Dzisiaj na stacji naprawy samochodów pracuje ukraiński architekt i inżynier, a kilkadziesiąt lat temu na zmywaku w Niemczech polski lekarz. Zastanawiam się skąd i dlaczego tyle nienawiści wobec tych, którzy przyczynili się do tych pozytywnych zmian w Polsce. Autorem 500+ był Jarosław Kaczyński. Milionom polskich rodzin o skromnych dochodach żyje się łatwiej. Milionom emerytów, którzy otrzymali po rewaloryzacji emerytury nie 5 zł. a co najmniej 500 zł. też jest łatwiej. Jakich to przestępstw dopuścił się PiS, że jest tak atakowany, prowadząc politykę prorodzinną i prospołeczną. Szukając prawdy, zrozumiałam, że jest to walka z wartościami. Ten prymitywny program 500+ daje szansę prawie 7 mil. dzieci i młodzieży na lepszy start w życiu. Uważam, że powinien być lepiej dopracowany, ponieważ te środki nie zawsze są wydawane zgodnie z przeznaczeniem. Wspierają one jednak popyt wewnętrzny i wraz z eksportem i inwestycjami wspierają gospodarkę tworząc PKB. Wszyscy ekonomiści są zgodni z tą zasadą. Mówienie o tym programie, że to jest jedynie rozdawnictwo, świadczy o prymitywizmie osoby to głoszącej. Dobrze prowadzone finanse publiczne i gospodarka, oraz ukrócenie okradania państwa przez mafie vatowskie,

nad którymi nie była właściwa kontrola, pozwoliły na rozszerzony program społeczny. Przypominam zeznanie pracownika Urzędu Celnego „Nam nie wolno było ruszać paliw”. Premier Szydło grzmiała w parlamencie, że były pieniądze na 500+ bo „Wystarczyło tylko nie kraść” Poruszony w artykule przekop mierzei Wiślanej przede wszystkim ma znaczenie strategiczne, a mówienie o ekologii jest tym kijem, który się znajdzie gdy się chce kogoś uderzyć i nie jest dyskuszynne, że przyczyni się to rozwoju regionu. Przekop ten jest jednak sprzeczny z interesem Rosji, stąd ta krytyka. Krytykuje się wszystko co godzi w interesy naszych wschodnich i zachodnich sąsiadów. Tunel pod Świną nie podoba się Niemcom, więc też jest krytykowany, mimo że mieszkańcy są bardzo zadowoleni z tych planów. Mają nasi sąsiedzi swoich ludzi w polskim parlamencie, zięjących nienawiścią do wszystkich, którzy mogliby wprowadzić jakieś zmiany, a ma być tak jak by w całej Europie nie ma takiego państwa, w którym opozycja tak opluwałaby własny kraj jak robi to nasza targowica. Dlaczego opozycja wypowiadając się na arenie międzynarodowej szkodzi własnemu krajowi? Dlaczego totalna opozycja nie chce zobaczyć pozytywnych wyników gospodarczych w Polsce a widzą to n.p. Niemcy wypowiadający się w swoich mediach o cudzie gospodarczym w Polsce. Dlaczego opozycja wbrew faktom straszy Polaków dramatycznymi skutkami rządu PiS?

Poruszone przeze mnie sprawy to temat na książkę, a nie artykuł do gazetki dla seniorów. Chciałam jednak podzielić się z Państwem swoimi obawami dotyczącymi zagrożeniem ze strony totalnej opozycji, która wspiera interesy naszych sąsiadów. Od stuleci nasi sąsiedzi byli naszymi wrogami, a dzisiaj niewiele się w tym względzie zmieniło. Może należy jednak mieć nadzieję że dzisiaj społeczeństwo jest na wyższym poziomie świadomości i stojąc przy urnie wyborczej będziemy potrafili wybrać właściwych ludzi, dla których sprawy podmiotowości, suwerenności i rozwoju gospodarczego Polski są najważniejsze.

Anna

Przegląd prasy

Najnowszy w moich rękach numer „Tygodnika Powszechnego” (nr 24 z 13. czerwca 2021 r.) tradycyjnie przynosi mnóstwo ciekawych felietonów i artykułów, do których czytania będę tu subiektywnie zachęcał.

Zacznę od tekstu nestora tygodnika ks. Bonieckiego pt. „Synodalność nasza”. Dotyczy on najbliższego synodu biskupów, o którym należy mówić nie jak o wydarzeniu, lecz o procesie rozciągniętym w czasie, tak aby najszerszym kręgom wiernych umożliwić uczestniczenie w nim. I jeszcze cytuję: „Z propozycjami uzdrawiania Kościoła występują ludzie, którzy Kościoła, znając go z daleka, nie rozumieją. Ci zaś, którzy żyją w Kościele, zwłaszcza jeśli się czują za Kościół odpowiedzialni, są sparaliżowani lekiem, że ruszenie czegokolwiek w istniejącym systemie może doprowadzić do katastrofy.” Kolejnym felietonem, który zwrócił moją uwagę, jest „Ewangelia przed urzędem” Piotra Sikory, dotyczącym złożenia przez kardynała Marxa Reinharda na ręce papieża Franciszka rezygnacji z urzędu. „Arcybiskup Monachium przynajmniej, że to instytucja Kościoła – przez całokształt swojego funkcjonowania – ponosi odpowiedzialność za Katastrofę molestowania seksualnego dokonywanego przez ludzi pełniących w niej urzędową rolę, tj. księży i niektórych biskupów.” Sam kardynał, były przewodniczący episkopatu niemieckiego, przyznaje

się do błędów, które popełnił jako biskup Trewiru, gdyż „zachowywał się w sposób, który dziś ocenilibyśmy negatywnie – nie wykazał dostatecznej empatii wobec ofiar jednego z księży...”. Na koniec z tekstu dowiadujemy się, że różne są reakcje hierarchów niemieckiego Kościoła na decyzję kardynała Marxa, otóż jest, jak u nas, jedni uznają swoją współodpowiedzialność za krzywdy seksualne na najniższych, z kolei inni odzegnują się od wszelkiej odpowiedzialności. Kardynał Marx uważa, że „nie urzędy są najważniejsze, lecz misja Ewangelii”, co jego zdaniem jest sygnałem potrzeby „nowego początku”.

Przewracam kartki, czytam dalej, dochodzę do działu Kraj, w którym dominuje artykuł Pawła Marczewskiego pt. „Pusty tron hegemonia”. To refleksja nad raportem z badań P. Sadury i S. Sierakowskiego dotyczącym, jak w jego tytule, „Końca hegemonii 500+”. Jedną z konkluzji, wynikająca z treści, jest taka: „Chociaż hegemonia 500 plus została poważnie zachwiana, na razie nie widać programu politycznego, który mógłby skutecznie zająć jego miejsce.” Warto przeczytać, bo, po pierwsze, rozróżnia się w nim usługi społeczne od świadczeń społecznych, a po drugie, uświadamia, że zajęte przez PiS poletko rozdawnictwa „zasłania niedostatki jego modelu socjalnego, za-

**TYGODNIK
POWSZECHNY**

chowując monopol na politykę społeczną.”

W dziale Historia ciekawe przypomnienie z czasów cenzury, upolityczniania kultury i bezpieki. Krzysztof Tarka w „Śmiechu szalonym, gorzkich łzach” pisze o festiwalach opolskich w czasach PRL-u, m.in. „Nadzór nad imprezą sprawował Komitet Wojewódzki PZPR (...) Za porządek odpowiadały Komenda Milicji Obywatelskiej i miejscowa Służba Bezpieczeństwa (...) nad prawomyślnością repertuaru czuwali cenzorzy...” Po przeczytaniu przypomnę się „tamte” czasy, a u mnie pojawiło się pytanie: czy za najbliższym zakrętem, gdzie jeszcze nie widać, czekają już cenzorzy i bezpieczniacy, którzy chcą ukształtować moją nieprawomyślność na swoją modłę? Bo coś mi się wydaje, że właśnie tą drogą idziemy.

Szanowni państwo, czytajcie co chcecie i gdzie chcecie, ale czytając „Tygodnik Powszechny”, macie gwarancję, że przy jego tworzeniu żaden cenzor nie maczał swoich palców, że nikt nie sugerował zamiany jednego zdania na drugie, aby z prawdy zrobić rozmyty eufemizm.

/jo/

Z czułością

Poprosił mnie naczelny, abym na jutro napisał 2,5 strony na komputerze, bo tyle brakuje do wypełnienia numeru „Życia Seniora”, który szykujemy na czerwiec, a który jest już w waszych rękach. Oczywiście, że poprosiłem sam siebie, bo kogo miałem w piątek wieczorem prosić, gdyż redakcja jest chuda

w autorów jak patyk, jak na przykład na anoreksję.

A temat, skąd go nagle wziąć? Aupa! niemilosierny, to co, gdy klawisz klawiatury lepią się do palców? Co zrobić? Poszedłem łatwą drogą, postanowiłem, że rozszerzę przegląd prasy, przypisany dotychczas „Tygodnikowi Powszechnemu”, o znany już zapewne państwu miesięcznik Urzędu Miasta Warszawy, przeznaczony dla seniorów, o nazwie „Pokolenia”. Ukazuje się już trzy lata i raczej nie miałem o nim dobrego zdania, aż tu

wpadł mi w ręce nr 5. z tego roku (30. w ogóle), a w nim redaktor naczelna we wstępie redakcyjnym pisze: „Niektóre numery planują się same. [...] z kilku stron przysły do redakcji propozycje tekstów o relacjach i dojrzalym seksie. Postanowiliśmy ponieść się tej miłosno-erotycznej energii i pozwolić jej zawładnąć naszymi łamami w maju.” Na początku proponuję przeczytać wywiad Marzeny Michalek z profesorem Zbigniewem Izdebskim pt. „Z czułością lecz bez pruderii”. Rozmówca jest seksuolo-

giem, pedagogiem, specjalistą zdrowia publicznego. Pan profesor to znana postać, autorytet w zakresie swojej specjalizacji. Nie znam jego publikacji fachowych, to nie moja działka, ale znam i lubię jego wypowiedzi eksperckie, wygłoszone w telewizji. Tekst otwiera (tzw. Lead) bardzo ciekawe zdanie, zaprzeczające funkcjonującym w społeczeństwie stereotypom: „O seksualności osób w drugiej połowie życia wciąż mówi się z rumieńcem. Tak, jakbyśmy przechodząc na emeryturę, stawali się aseksualni. Tymczasem trend jest zgoła inny!” Przyczynkiem do rozmowy z profesorem było wydanie jego najnowszej książki „Siedem grzechów wobec seksualności”. Grzechy wymienione w książce to: Religia, Wstyd, Zaniedbanie, Wykluczenie, Manipulacja, Zagubienie, Zgorszenie. Ponieważ „Każdy ma prawo do szukania swojego szczęścia, bez względu na to ile ma lat.”, kobieta czy mężczyzna, starają się znaleźć partnera – co, gdzie i jak? – o tym trzeba przeczytać. Czy iść do swatki, czy mówić o tym dzieciom, jak ustrzec się chorób wenerycznych i HIV, jak sobie radzić z dyskomfortem używania słów do określenia celebracji około seksualnej, a także o seksie homo- i biseksualnym starszych itd.? Przeczytajcie! Kolejnym, który polecam do przeczytania tekstem w tym numerze „Pokoleń” jest artykuł Haliny Molki pt. „Kobiety z przeszłości”, który dotyczy samotności pań w wieku mocno pobalzakowskim. Cytat otwarcia wiele mówi o treści: „Przyjaciółki, kochanki. Wdowy, rozwódki – panny z odzysku. Często grubo po pięćdziesiątce, sześćdziesiątce, a nawet znacznie starsze, godzące obowiązki babci i samotnej gospodyni, rzadziej już zawodowe i macierzyńskie. Stratę męża już przeplakaly. Czas przeżyty w żalobie, samotności pomógł im wyciszyć się emocjonalnie i poukładać sprawy na nowo. Podobnie w przypadku tych, które zaliczyły bolesny rozwód – pierwsze chwile po nim, zazwyczaj przykre i przytłaczające minęły, poczucie zranienia ustąpiło miejsca nadziei i chęci, by zacząć żyć na nowo. Czy zechcą jeszcze walczyć o siebie? Czy zechcą spróbować jeszcze raz? Czy znajdą jeszcze

miłość?”. Autorka stara się naświetlić dylemat „sama czy w związku” u schyłku życia w krótkich ocenach problemów, którym nadała tytuły: „Chcę kochać i być kochane”, „Przeżyć starość w samotności, czy otwierać się na nowe znajomości?”, „Samotność przykrym uczuciem”, „Lęk przed samotnością – złym doradcą”, „Wygodna relacja”, „Facet to nie pociąg ekspresowy”, „Senior w serwisie randkowym, czy to wstyd?”, „Obawy wobec szukania nowej miłości po stracie partnera” oraz „Trzeba zacząć od wyciągnięcia wniosków”. Każda z pań w tej sytuacji musi sama odpowiedzieć sobie na pytanie: być singielką, żyć w małżeństwie czy może w innym związku? Autorka swoją konkluzję, raczej pozytywną dla związków, sformułowała następująco: „Dobra relacja daje poczucie szczęścia, pozytywnie wpływa na zdrowie.” Przewracam kartki i natrafiam na stronie oznakowane w górnych rogach tytułem „Seks Dojrzały”, a na nich artykuł Klaudii Latosik i Olgi Żukowicz z dopiskiem pod nazwiskami – Założycielki Srebrnego Warkocza. Tytuł tekstu to „W poszukiwaniu przyjemności. Bezpieczna aktywność seksualna po 60. roku życia”. Zaczyna się ten tekst słowami, które mogłyby być opisem strony internetowej o charakterze randkowo-instruktażowo-pornograficznym dla seniorów. Proszę, oto on: „Fantazje, potrzeby, pragnienia, aktywność i ekspresja seksualna są nieodłącznym elementem życia każdego człowieka. Nie znikają wraz z wiekiem, a jedynie zmieniają się na skutek czynników fizjologicznych, medycznych i psychologicznych związanych z procesem wchodzenia w późną dorosłość. Aktywność seksualna przynosi wiele korzyści zdrowotnych, emocjonalnych i psychicznych. Nie warto z niej rezygnować, a wręcz odwrotnie – trzeba poszukiwać nowych jej form i rozwijać, dbając przy tym o bezpieczeństwo i komfort.” Podobnie jak w poprzednim artykule, tak i tutaj, autorki w krótkich, rozdzielonych śródtytułami tematach poruszają problemy starzejącego się ciała. Piszą: „Tym, co potencjalnie może utrudniać aktywności ruchowe, w tym seksualne, jest ból towarzyszący

wielu chorobom.” Jak z tym sobie radzić? Przeczytajcie, wyjaśnienie jest sporo. Dalej autorki zwracają uwagę na wzajemne zrozumienie szukanie przyjemności w nowych formach użytkowania doznań erotycznych. Czytamy: „Zbliżenia intymne w okresie późnej dorosłości to czas na pogłębioną komunikację w związku, uważność na swoje potrzeby oraz marzenia partnera/partnerki.” Późna dorosłość nie jest wolna od ryzyka chorób przenoszonych drogą płciową, nie tylko wenerycznych, zwłaszcza że w związkach w tym wieku również dochodzi do zdrad, a też czujność osłabia przekonanie, że ryzyko zajścia w ciążę jest niemal zerowe, więc po co się zabezpieczać. Dlatego też autorki dużą wagę przywiązują do profilaktyki zakażeń drogą płciową. Odwołują się do zdrowego rozsądku osób zainteresowanych: „Sami powinniśmy dbać o nasze zdrowie seksualne; im większa odpowiedzialność w tym zakresie, tym większe prawdopodobieństwo uniknięcia zakażenia. Dlatego też stosujemy prezerwatywę przy każdej aktywności seksualnej (...).

Uważam, że warto zapoznać się z tymi artykułami, których tematyka jest skutecznie usuwana z dyskursu społecznego, jako tematy wstydlive, nieprzystojne albo lubieżne, niezgodne z myślą hierarchów kościelnych itd. Istnieje to dramatyczne tabu, wykluczające starszych dorosłych z praw do swobodnego życia, w tym seksualnego. Przytoczę jeszcze jeden cytat z wywiadu z profesorem Izdebskim: „Polska jest krajem, gdzie o edukację seksualną powinni walczyć wszyscy, łącznie z ludźmi w późniejszej fazie życia.”

Czym jest ten „Srebrny Warkocz”? To mnie nurtuje. Autorki napisały, że „To jest miejsce, w którym wspieramy, pomagamy i edukujemy osoby w rozwoju zdrowej seksualności.” Dla mnie to zbyt mało. Sprawdzam więc w internecie. To jest profil na FB, który ma tytułową maksymę bardzo czytelną: Jesteśmy seksualni całe życie. Srebrny Warkocz. Edukacja seksualna osób 55+. Można do nich napisać z pytaniami, jeśli ktoś takie ma srebrnywarkocz@gmail.com lub wejść na stronę www.srebrnywarkocz.pl. Milej lektury. /jo/

Czytelnictwo na Ursynowie.

Czerwiec 2021



Dzięki uprzejmości pana Jacka, kierownika wypożyczalni nr 127 przy Braci Wagów 1, otrzymałem wykaz najczęściej wypożyczanych materiałów (książek) w tej placówce, a także ogółem na Ursynowie.

Ucieszyło mnie, że w „obrocie” jest dość duża liczba pozycji wydawniczych, natomiast zmartwiło mnie, że liczbę wypożyczeń windują do góry kryminały i powieści sensacyjne, w dodatku ciągle tych samych autorów, zupełnie różnych od moich ulubionych. Ja dla relaksu także czytam kryminały, chociaż nie czerpię z tego faktu szczególnej przyjemności na dłużej, ale w trakcie czytania niekiedy moje emocje sięgają zenitu. Po przeczytaniu dość szybko zapominam. Nie odkryję Ameryki, gdy powiem, że wśród autorów/autorek przewijają się tradycyjnie nazwiska: Camilla Lackberg („Srebrne skrzydła”, „Złota klatka”), Remigiusz Mróz („Precedens”, „Halny”, „Afekt” i kilka innych tytułów), Wojciech Chmielarz („Żmijowisko”, „Rana”, „Prosta sprawa” i inne), Katarzyna Bonda („Czerwony pająk”) czy Harlan Coben („Chłopiec z lasu”) i Jo Nesbo („Królestwo”). Na liście najczęściej wypożyczanych autorów zamieścili się autorzy, przynajmniej bez bicia, mnie nieznanymi. Wśród nich do-

minuje liczbą zainteresowanych czytelników Lucinda Riley, Brytyjka z irlandzkimi korzeniami, topowa autorka ekranizowanych bestsellerów. Dorównuje jej francuski pisarz, z zawodu nauczyciel Guillaume Musso, którego wiele książek już zostało zekranizowanych. Przykro mi, nie czytałem jeszcze, nic nie mogę powiedzieć, poza tym że autorzy są bardzo popularni u nas i w Europie. Z polskich nowych autorów, też mi niestety nieznanymi, nazwiska dwu kobiet zwróciły moją uwagę, to Izabela Janiszewska („Wrzask”), o której pisaniu czytam: literatura sensacyjna i grozy, oraz Dorota Gąsiorowska („Primabalerina”), której domeną są książki o tematyce poszukiwania szczęścia przez prostotę istnienia w relacjach z ludźmi, a domyślałam się po przeczytaniu tego cytatu: „Ludzie często nie mogą zrozumieć jednej bardzo prostej sprawy, że przebacząc komuś, największą przysługę oddają sobie. Zwracają sobie wolność.” Obie panie mają w swoim dorobku, jak donosi wieść internetowa, po kilkanaście napisanych książek. Dlaczego ja ich wcześniej nie znałem? Przeczytam cokolwiek, to dam odpowiedź.

Poza wymienionymi wyżej tytułami i autorami, ucieszyły mnie na liście poczytności prozy nazwiska

reprezentantów pisarstwa, co do którego mam przekonanie, że to dobry wybór, że rozczarowania nie będzie. Szczepana Twardocha wcześniej „Król”, to ugruntowana na rynku literackim pozycja, do której ja bez cienia wątpliwości dodałbym jeszcze „Królestwo” i „Pokorę”, książki, które przeczytałem z podziwem dla kunsztu pisarskiego i z przyjemnością od treści rozprawiającej o ważnych dla warszawiaków i Ślązaków sprawach tożsamości i zawilej historii, o tolerancji i innych ważnych kwestiach. Cieszy mnie również obecność Joanny Bator z najnowszą powieścią „Gorzko, gorzko”. To jakby czteropokoleniowa saga kobieca, o dojrzewaniu do miłości i wolności, dzisiaj ważnym pragnieniu kobiet.

Na zakończenie powiem, czytać warto wszystkie książki, czy lekkie kryminały, czy cięższe powieści psychologiczne, nieważne, ważne jest to, aby obcować z literackim językiem i poruszać wyobraźnię, myśleć i poznawać inne światy duchowe i rzeczywiste.

/jo/



Czy znasz swoich sąsiadów?

Czytaj „My z Wyżyn”

na stronie Natolińskiego Ośrodka Kultury

www.nok.art.pl

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 Kalerński,

Mieczysław Kamiński, Zbyszek Kubik, Eugeniusz Moszkowicz, Halina Siwińska, Wojciech Zieliński. Redakcja techniczna: OLPI. Druk kserograficzny: NOK.

CZYTAJ NAS W INTERNECIE – www.nok.art.pl/zycieseniora

Do użytku wewnętrznego.