



ŻYCIE SENIORA

NA WYŻYNACH

Bezpłatnie. Pismo tworzone przez ursynowskich seniorów

Nr 8 (98) rok XI październik 2024

Głos redakcji

Zbliża się coroczny rytuał odwiedzania nekropolii, na których spoczywają wiecznie nasi przodkowie, bliscy, znajomi i osoby znane powszechnie.

Znów dojazd do bram cmentarzy będzie utrudniony i nierzadko niebezpieczny. Ale konieczny, bowiem „Umarłych wieczność dotąd trwa, dokąd pamięcią im się płaci...”. Słowa noblistki Wisławy Szymborskiej przypominają najlepiej jak ważna jest pamięć o zmarłych, by ci pozostali w naszych wspomnieniach. W przypadku nieżyjących rodziców przywoływanie ich obrazów, ich słów, mówienie o nich z wdzięcznością za dar naszego życia i naszej życiowej mądrości, jest aktem wielkiego im podziękowania za to, kim i jacy jesteśmy. Przywołujemy też obrazy nieżyjących przyjaciół, wszak ich obecność także kształtowała nasz charakter, byli też naszym wsparciem, pocieszeniem, tworzyli z nami wspólnotę losu przez lata zabaw, nauki, psot, trosk, bycia wespół na dobre i na złe. Pamiętajmy, zatem, o naszych przodkach, naszym rodzeństwie, o ciotkach i wujkach, o kuzynach. O znajomych z podwórka, szkoły i pracy też. Współczuję głęboko tym, którzy muszą wspominać własne dzieci – co za życiowy los. Pamiętajmy o tych, co są już po drugiej stronie Styksu często, nie tylko od

święta. I zapalmy im świeczkę pamięci. Nie musi być ta najdroższa, może być najzwyklejsza wśród zwykłych, ale szczerze zaświecona.

Jesień jest złotą tylko przez chwilę. Cieszymy się spacerami, kolorami jesieni, ale gdy tylko pojawią się chmury, gdy szarugi jesienne wezmą nas w swoje władanie, wtedy jesień nie jest już taka piękna. Parki pustoszeją, bezlistne gołe gałęzie straszą tą golizną, ma się wrażenie, że cały wiatr wiejący ku nam przyjmujemy na siebie, bo brak listowia go nie hamuje. Bywa, że to złości przechodnia, zwłaszcza, gdy nie ma na szyi szalika i o jedną warstwę pod spodem za mało. Wiatr potrafi przecisnąć się każdą szczeliną, a po gołej szyi swobodnie sobie spływa ku dołowi. Między innymi tak właśnie przeziębiamy się. A więc, właściwy ubiór to podstawa naszego samopoczucia w zdrowiu, ale rosół i ciepła herbata też swoje znaczą.



Powoli, ale nieuniknienie zbliżamy się do wydania setnego numeru „Życia Seniora”, co nam praca ta dała dotychczas, a co może dać potem – dyskusję na ten temat chciałbym wznieść niczym piorun wzniecający ogień na dachu słomianym stodoły. Ja piorun – podpalacz, a czytelnicy niczym strażacy, albo tego ognia podsycacze. Innymi słowy, albo zamykamy redakcję, bo nie jesteśmy nikomu potrzebni, albo trud i znój przed nami, bo jednak słowo się liczy.

(red. naczej.)

Jesieniara

To drugie najpopularniejsze młodzieżowe słowo roku 2019 wybrane w plebiscycie Wydawnictwa PWN, w którego słowniku można znaleźć trzy definicje, na podstawie których da się skroić jedną: to miłośniczka jesieni, manifestująca sympatię dla tej pory roku, wieczory spędza pod kocem pijąc herbatkę i czytając książki, a dookoła zapach świec aromatycznych przesiąka jej ciepłe, wełniane swetry w barwach jesieni.

Ja myślę, że nie tylko wśród dziewcząt, i kobiet w ogóle, żyją miłośnicy jesieni. Pośród chłopców i panów też nie brakuje miłośników tej pory roku, wszystkich jej uroków, z deszczami i wiatrami włącznie. A już poeci i inni artyści płci obojga szukają tu inwencji twórczych na pewno. Zda się, że jesień ze swoimi urokami przyrody i kaprysami aury, to najbardziej wyrazisty ukłon natury wobec poetów właśnie i fotografów, którzy w owych urokach i kapryśkach szukają właściwych nastrojów i barw do wyrażenia racjonalnych i skrytych zarazem tęsknot melancholijnych. Także autorzy tekstów i kompozytorzy poświęcają jesieni swoje talenty tworząc

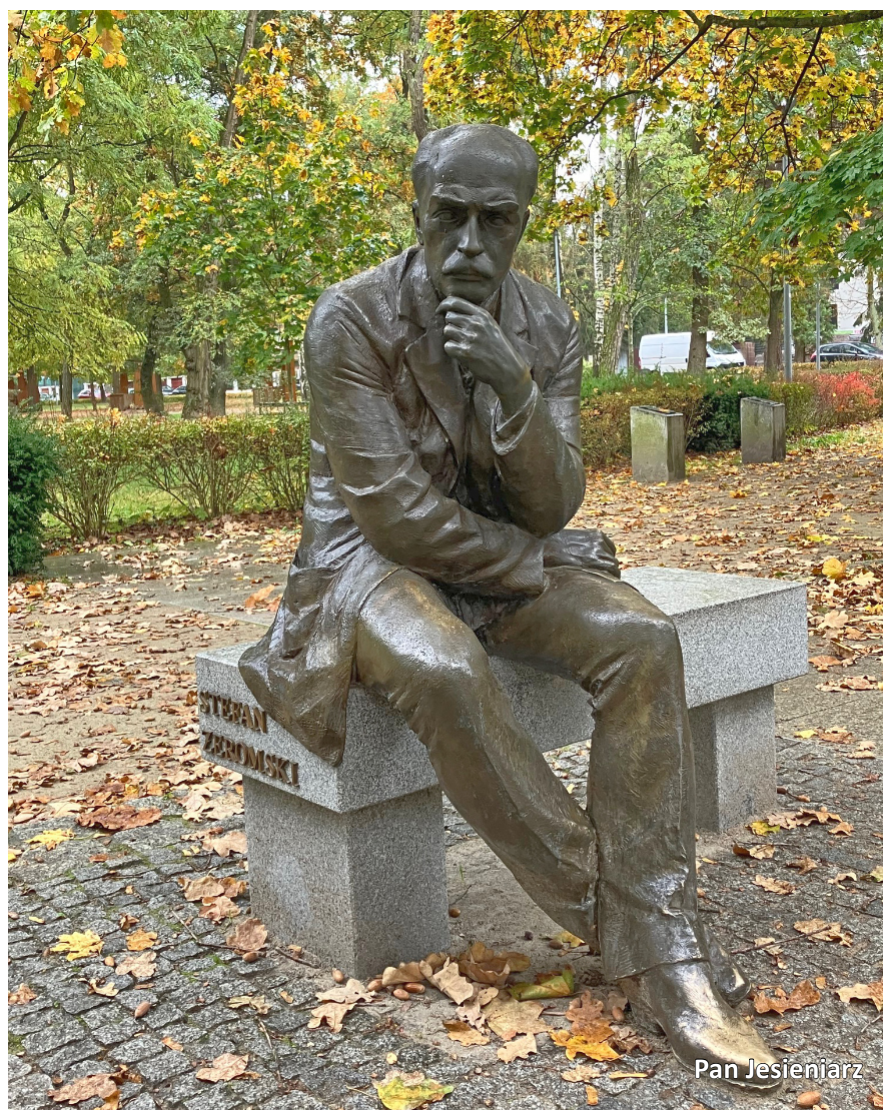
wielkie dzieła, jak Antonio Vivaldi „Cztery pory roku cz.3 Jesień” czy Czesław Niemen śpiewający wiersz Juliana Tuwima „Wspomnienie” (Mimozami jesień się zaczyna...) do muzyki Marka Sartra. Nie oparli się nastrojowi jesieni przedstawiciele lżejszej muzyki: Czerwone Gitary śpiewały „Jesień idzie przez park”, Janusz Laskowski tęsknie zawodził „Żółty jesienny liść wszystko mi opowiedział”, a Sława Przybylska z nostalgią wspominała „Pamiętasz była jesień”. O „Jesiennych różach”, o „Kasztanach” i „Barwach jesieni” radio nam przypominało często, a już na dancinгах obowiązkowo te tytuły królowały niczym sygnał dla łowców

samotnych pań, że czas je pocieszyć słowem i uczynkiem. W książce „Mój Nowy Jork” jest najcudowniejszy obraz jesieni jaki widziałem utrwalony na fotografii. Z wysoka, przed zachodem słońca z budynku przyległego do Central Parku na Manhattanie, bez pomocy drona, więc z ukosa – fotograf Rudy Sulgan wykonał zdjęcie przez dach budynku Dakota Building, gdzie mieszkał John Lennon z Yoko Ono – okalających wewnętrzny staw w parku kolorowych koron drzew, właśnie ich jesiennych barwnych liści, co widzimy jako nieregularną żywą ścianę zamykającą obszar parku. FERIA dookolnych barw jest urzekająca, bo widoczna tak obficie od góry z uko-

stał się ulubionym motywem jesiennych zdjęć, gdzie promienie słońca wydobywają szczegóły, choćby babie lato rozpięte pośród dorodnych drzew, a poszycie z powalonymi konarami i mchem dopełnia uroku. Osobiście uwielbiam na zdjęciach jesienne mgły poranne wiszące nad łąkami i mokradłami, to dość długa chwila zanim znikną, ale znikają pod wpływem ciepła i odkrywają przestrzeń, a na niej pojawiają się pojedyncze zwierzęta, albo całe stada ptaków i kopytnych. Ma swoje uroki polska jesień.

No cóż, my miastowi możemy się tym zachwycić jedynie na fotografiach, chyba, że wybierzemy się w plener. Zostawisz w domu zdani jeste-

ale to tylko namiastka przyrodniczych możliwości. Bo gdy zostajemy w domu, to możemy coś zobaczyć w telewizji, usłyszeć w radio, albo przeczytać, o urokach jesieni również. Ale czy tym można się nacieszyć? No nie! Media mogą w nas wzbudzić jedynie nostalgiczny nastrój, mogą nim nawet kierować i mamy nas (między reklamami), że oto jesteśmy w realnym świecie, jesteśmy w środku jesieni i żaden jej urok nam nie przysnął. Do tego zobaczymy ładne kadry krajobrazu i usłyszymy tkliwą piosenkę do słów Agnieszki Osieckiej „W żółtych płomieniach liści”, żeby się dowiedzieć iż nie ma nas tam gdzie „brzoza dopala się ślicznie...”, że „wśród ptaków wielkie poruszenie, ci odlatują, ci zostają, na łące stoją jak na scenie...”, że „ognisko palą na polanie, w nim liszka przez pomyłkę gore, a razem z liszką, drogi panie, me serce biedne, ciężko chore...”. I tym tekstem doszliśmy do sedna sprawy, do clou programu jesiennych nostalgii. Otóż, jak chyba każdy już to wie, że ta pora roku, czyli jesień, to także sezon na nostalgię, na wyznania miłosne, na rozstania z refleksją o zbolałym sercu, wreszcie o przemijaniu. Nic nowego od zarania dziejów. Wychodząc z tych refleksji zaznaczę inną, też ważną, mówiącą o tym, że jesień, jak i wiele innych zjawisk, przedstawiona nam jedynie obrazem, bez szelestu liści i zapachu ogniska, bez powiewu wiatru i słońca widzianego nisko nad horyzontem jest jedynie suplementem rzeczywistego doświadczenia. A zatem w drogę do lasu, na pola i łąki, dla zdrowia i uciechy zmysłowej. Od siedzenia w domu rośnie zadek i krew w nas nie pulsuje, człek rozleniwia się i czeka, a czas mija jak „grudzień ucieka za grudniem, styczeń mi stuka za styczniem”. I tak to mi pomógł zakończyć ten felieton wers z tej pięknej piosenki „Skaldów” i Łucji Prus. Czy jesieniara korzysta z uroków w rzeczywistości, czy tylko siedzi pod kocykiem i litrami żłopie rozgrzewając herbatkę z malinami? Nie wiem, ale mam nadzieję, że za dnia wychodzi z domu, by długimi wieczorami kontemplować zachowane pod powiekami powidoki i sycić duszę nastrojem nostalgicznym, miłym i ciepłym wzruszeniem. /jo/



Pan Jesieniarz

sa patrząc, nie są to czapy kolorowych plam, gdyby zdjęcie zrobiono pionowo z góry dronem, tu widać perspektywę, zarys konarów drzew, widać w pełni ten niezwykły kawałek przyrody pośród drapaczy chmur. W Polsce las

śmy na innych, na ich wrażliwość i szczodrość w dzieleniu się nią. Bo gdy zostaniemy w domu, to możemy popatrzeć przez okno na kolorowe liście klonów, dębów i porastających ściany budynków pnączy. Też jest pięknie,

Lokum Boruty i inne ciekawe miejsca



Piątek

W miejscowości Piątek koło Kutna wyznaczony został przez kartografów geometryczny środek Polski. Jest to swoista, jedyna w kraju atrakcja turystyczna, która swoją jednostkowością natury przedmiotu potrafi przyciągnąć turystów do tego miasta. O ile potrafi przyciągnąć, to już zupełnie nie potrafi ich tu zatrzymać na dłużej niż czas potrzebny do obejścia wątpliwej urody obelisku betonowo – metalowego i przeczytanie kilku informacji o najbardziej wysuniętych polskich punktach granicznych z czterech kierunków geograficznych świata. Wiele widziałem w kraju miast i miasteczek o charakterze zaprziałej dziury, gdzie marazm włodarzy i niechęć mieszkańców do zmian widoczne są gołym okiem dla przybysza. Wszak w duszach takich ludzi istnieje lęk przed nowym, innym, co zagraża ich wewnętrznemu przekonaniu, że po co zmieniać na lepsze i ładniejsze. Wpisana w nasze geny egzystencja ubóstwa jest miła i pozwala narzekać i zazdrościć. Gdy u nas stanie się lepiej to, na co będziemy narzekać, gdzie będzie nasz wróg? Narzekanie jest naszym chlebem powszednim, zaczynamy dzień od narzekania i kładziemy się spać złorzecząc na swój los i zazdroszcząc sąsiadom, niczym Pawlak Kargulowi. Szarość i surowość zabudowy, powszechna brzydota architektury i beznadzieja urbanistyczna w ogóle, bo mieć w centralnym punkcie miasteczka stację benzynową zamiast choćby namiastki parku okalającego i eksponującego tę turystyczną atrakcję, no cóż... bezwład w działaniu i niechęć – może to jest główna atrakcja dla turystów, tu widoczna gołym okiem. Przyjeżdżając zobaczyć tę perłę „nic się nie da zro-

bić”. Taka tu mentalność. Taki ten Piątek. Diabeł Boruta tu nie zaglądał, nawet on czuł się w niemocy by zniewolić te umysły, tu nie miałby czemu szkodzić. Mamy już XXI wiek a tam jakby połowa XIX.

Lęczycza

Ratusz miasta i starostwa powiatowego otoczony kostką betonową, przy nim dwa drzewa, niedługo przewrócą się, bo nie mają skąd czerpać wody, ta spływa po twardej betonie do ścieków. Zostawmy



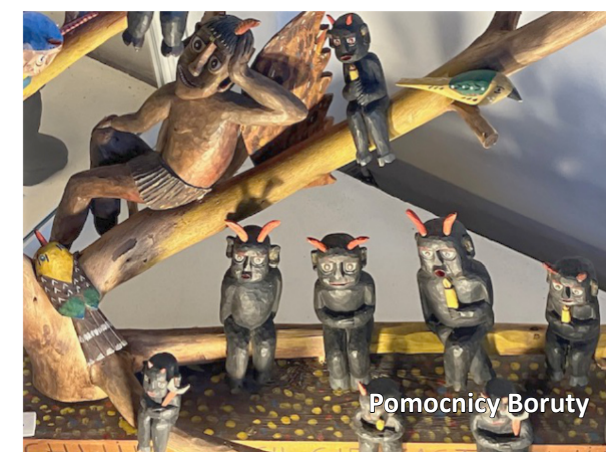
Lokum Boruty

ratusz w spokoju, idźmy na zamek, gdzie Boruta miał swoje lokum. Dużo tam jego wyobrażeń możemy zobaczyć, zależy gdzie i komu się pokazał, także go przedstawiano. A to, jako rozleniwionego a srogiego szlachcica, albo jako figlarza z ogonkiem, albo jako sowę z lasu a nawet rybę z jeziora. Bywał Boruta u różnych ludzi i w różnych miejscach. Straszyl, do grzechu namawiał, psoty czynił, od wiary odwracał, do grzechu namawiał. Nawet świątynie chciał burzyć, bo nie porządek był jego ideą a anarchia, jako system wartości i organizacji życia. Namawiał do pijaństwa, gardził robotą i znojem człowieka, panny niewolił. No drań i łobuz po prostu. W ornat przebrany na mszę ogonem dzwonił. Ilu takich diabłów można



Boruta – ponury szlachcic

by naliczyć dzisiaj pośród nas? Pośród ponad pięciuset jego wyobrażeń nie zauważyłem takiego, który pochodziłby z opisu rodzimego polityka. Natomiast w każdej jego wyobrażonej figurze coś z politycznego establishmentu naszych wybrańców narodu dostrzec możemy. Głównie chytróść w oczach i za grosz przyzwoitości na gębie, frywolność zachowania i ślady opilstwa, zachłanność, zaborczość i nienawiść, a do tego silne przekonanie o swojej racji, a wszystko w krasie diabelskiej obelżywości widzimy. Przynajmniej ja to widzę. Nie wierzycie, to jedźcie i obejrzyjcie ekspozycję, tylko uważajcie, żebyście nie dali się uwieść jego pozornej radości i takim uśmiechowi. Podobno diabeł siedzi w każdym z nas i podobno łatwo mu z naszych objęć niekiedy ulecieć, podobno my o tym nie mamy pojęcia, naszego diabła nie widać w nas, tylko jego czyny, które są rozpoznawalne jako nasze



Pomocnicy Boruty



Boruta swawolnik



Kolegiata - nieudane sklepienie

kowy krucyfiks, jest też napis fundacyjny na niej i data budowy. Tam też na ścianach wiszą portrety trumienne oraz stoi ruchoma ambona i, nie



Tablica z Memento Mori

działania, chociaż wiadomo, że to diabelski podszept je wymyślił.

Wystawa na zamku nie jest obrazem pokazującym walkę Boga z Diabłem, jest tylko jedynie obrazem walki człowieka ze Złym wzbudzającym strach w okolicznej gawiedzi. A że pokazano to raczej w żartobliwej formie, przy okazji obnażając ludzkie słabości, to nieunikniona, bo właściwa formuła osławiania skutków diabelskiej legendy o sile Złego i udręce poddanych.

Tum

Boruta z oczywistych względów i mniej oczywistych także lubił niszczyć kościoły, otóż zwiedziony ułudą miłości do atrakcyjnej dziewczki, uwierzył, że nosi kamienie na budowę karczmy, ale z nich powstała tumska

kolegiata. W złości chciał ją zburzyć, ale solidne mury oparły się tej sile, tak wielkiej, że odcisnął w nich jedynie swoje piętno – czarcie pazury „Tak naprawdę, ślady na murze pozostawili budowniczy katedry. W średniowieczu istniał bowiem zwyczaj umieszczania na zewnętrznych murach takich właśnie rys, przypominających ślady pazurów. Były znakiem, a i owszem, diabła, który wścieka się z powodu obecności kościoła i chce go zniszczyć. Ale potężne mury nie wpuszczają go do środka. Czyli diabeł – zło, atakuje człowieka, ale gdy ten wierzy, nie jest w stanie go zniszczyć.” (z bloga: Proszę wycieczki).

pokazywana na co dzień, tablica z Memento Mori.

Oporów

Na wschód od Kutna, koło Żychlina leży Oporów, a w nim stoi jeden z najmniejszych polskich zamków, otoczony fosą a wokół rozciąga się park. Dominują w nim dęby i kasztanowce. Zamek jest w okolicy swoistym centrum kultury. Ekspozowane w nim są wystroje wnętrz dworskich i magnackich. Szkoda, że nie było tu żadnych wystaw czasowych, podobno brak funduszy. Mnie zawsze interesuje działalność naukowa pracowników takich obiektów, bo między innymi w niej widzę sens utrzymywania ich za



Kolegiata tumska



Kościół św. Mikołaja

niemalę przecież pieniądze. Wszak znajdują tam zatrudnienie osoby dobrze wykształcone, nierzadko doktorzy nauk humanistycznych. I nie zawiodłem się, gdyż obecnie dostępnych jest kilkanaście pozycji z zakresu historii zamku, zgromadzonych zbiorów i historii okolic dawnych właścicieli



Oporów. Zamek na wodzie

Oporowskich. Wśród nich trzy książki zwróciły moją uwagę, pierwsza to Janusza Tomali „Oporów. Małomiasteczkowa włość prywatna...”, druga to Anny Majewskiej-Rau „Zamek w Oporowie” monografia obiektu i trzecia to praca zbiorowa „Oporów. Stań badań” cz.I i cz.II. Nie nabyłem żadnej, chociaż były niezwykle tanie, ale akurat w kasie nie było nikogo, bo bilety już nam sprzedano, a inna robota czekała, bo tam każdy robi wszystko, co mu zleca. Dowiedziałem się, że prace naukowe trwają i w przygotowaniu jest kilka nowych prac do rychłego

wydania ku uciechu pasjonatów dziejów ziem, ludzi, przedmiotów itd. Poza tym zamek jest związany z filmowcami. To tutaj kręcono wiele scen



Oporów. Rzeźba w parku

do polskich seriali, spektakli telewizyjnych. Do najbardziej znanych należą: seria „Pan Samochodzik”, serial „Eks-tradycja” i ostatnio serial „Korona królów”. Na koniec mojej relacji z wycieczki Klubu Senior „Wrzos” powiem jedno jeszcze o Oporowie. Zameczek jest mały, ale uroczy, otoczony starym parkiem, i ten park właśnie na mnie zrobił najciekawsze wrażenie. Urwałem się ze zwiedzania w grupie i przez godzinę park, słońce i spokój miałem tylko dla siebie i dla tych kilku ptaszków, które nie bały się przysiąść obok mnie na ławce. Lubię taki relaks. /jo/

O naszych czasach

Znane jest zapewne wszystkim dawne porzekadło „abyś żył w ciekawych czasach”. Właśnie się spełnia.

Dziś można być przestępcą, a jutro zasiadać w rządzie, i odwrotnie. To zależy, która partia zdobędzie bodaj jeden głos więcej i „wygra”. Tak się dzieje nie tylko w Polsce, ale i w wielu innych krajach i dlatego jesteśmy świadkami zażartych walk o głosy wyborców. A przecież to ten sam wspomniany człowiek tylko, że krańcowo inaczej oceniany, a co najbardziej haniebne ukryty za immunitetem. Nasuwa się pytanie. Czy myśmy ten stan zakłamania zaakceptowali? Z obserwacji wynika, że duży procent tak, ale zbliżony procent nie. Patologia ta jest wyczuwana przez ludzi i dlatego na całym globie powstały wielkie niepokojne społeczne i podziały.

Proszę mi wybaczyć, że powtarzam temat, który był poruszany w listopadzie 2023 roku, ale jest on dla mnie bardzo ważny. Skoro są podziały to jeszcze nie jest najgorzej w myśl zasady „Obyś był zimny, albo gorący a nie bądź letni bo wyplunę cię ze swoich ust” {Ap. 3} oraz przypowieść o słudze dwóch panów {Mt 18}

Letniość wydawać się może miejscem bezpiecznym, ale czy rzeczywiście? Lepiej dokładnie rozważyć. A osobom, które głosowały na „trzecią drogę” należy życzyć, aby ich wybra-

ne partie zdołały zachować bodaj część swojej tożsamości.

Polski papież nauczał, mówiąc niezwykle emocjonalnie, „są sytuacje w których nie wolno zdezerterować!” a Jacek Kaczmarski śpiewał „chroni mnie Panie od nienawiści, od pogardy mnie zachowaj”. Należy pogodzić te dwa zdania, bo chyba innej drogi nie ma.

Kompromisy, dyplomacja, tolerancja są w życiu niezmiernie potrzebne. To prawda. Ale istnieją granice rozmyślenia tych pojęć, którą są coraz widoczniej przekraczane przez kraje, które zwą się „krajami wiodącymi”. Niestety te tendencje przeciekają do nas. „Adoptujemy” psa, ratujemy od „rzezi” starą krowę lub konia, zapominając, że kupujemy karmy dla swych pupili produkowane właśnie z ciał starych zwierząt. A w tym samym czasie toczy się batalia, aby zalegalizować wszędzie aborcję i eutanazję na życzenie.

Świat oszalał i złapał się we własne sidła, czego dowodem były tegoroczne igrzyska sportowe w Paryżu. Niby „sportowe”, ale prowokacyjne. Umieszcza się przesadnie otyłą osobę na czołowym miejscu Ostatniej Wierzy. A potem? Pokrętnie tłumaczenie i niby przeproszenie. A protest? Nie z Watykanu, ale jedynie ze strony Islamu. Co się dzieje z ludźmi?

Z jednej strony wprowadza się możliwość zmiany płci a z drugiej dopuszcza się walkę kobiety /?/ czy mężczyzny /?/ - bo przecież, jak na razie, są rozbieżne opinie specjalistów.

Zdarza się, na szczęście rzadko, że Natura nie jest jednoznaczna, więc

czy, chociażby ze względów bezpieczeństwa, nie lepiej wykluczyć z zawodów osoby, których płęć nie jest w stu procentach jednoznaczna? Przecież „unijni naprawiacze świata” wprowadzili trzecią toaletę dla „innych” a w deklaracjach jest trzecia rubryka dotycząca orientacji seksualnej. Więc w grupie „inni” też można by realizować się sportowo. Niby proste i konsekwentne. Ale widocznie „zadyma” jest potrzebna, prowokacja dopuszczona, ale jednostronnie, bo przecież była próba zawieszenia naszego sprawozdawcy sportowego za to, że śmiało wyraził własną myśl.

Naszą planetę ogarnia „pożar” w wielu miejscach jednocześnie. Jednym z nich jest śmiercionośna broń naprowadzana Sztuczna Inteligencją.

Warto więc wrócić do równania Drake’a, które analizowaliśmy w kwietniu 2018 roku. Mimo że w jego równaniu jest wiele składników hipotetycznych, wynik pokazuje wyraźnie, że nasza, ludzka cywilizacja, stoi obecnie przed „progiem” samozagłady. Porównanie to wiąże się z tekstem z czerwca br. a ja mam skłonność powracania do spraw kosmicznych z uporem maniaka.

Dobro i zło. Jakże prosto i błędnie rozprawia się z tym tematem moja kochana matematyka.

Oś liczbowa z zerem pośrodku i dwa kierunki, plus i minus, biegnące w swoje strony w nieskończoność.

Najbardziej ciekawe jest miejsce w pobliżu zera. Rozważaliśmy bardziej szczegółowo temat „punktu przegięcia” i „efektu motyla”. [ZS wrzesień 2020 i styczeń 2022]. Cały czas czuję

dreszcze, gdy pomyślę, jak niewiele potrzeba, aby być pchniętym w dobrą albo złą stronę, czyli jak ogromne znaczenie mają drobne uczynki, dobre i złe. A przecież nasze życie to stałe wybieranie, walka z przeciwnościami, i często z samym sobą.

Pojęcie dobra i zła rozmywa się w teorii skrajnych materialistów, bo jest sprowadzone do procesów na poziomie molekularnym, a potem: siły elektromagnetyczne, chemia, ewolucja... spychając etykę na margines. Pozostaje wówczas iluzja szczęścia, strach, samotność, egoizm i JA.

Na temat etyki wypowiadał się wiele polski filozof i etyk prof. Tadeusz Katarbiński, którego dziełami zachwycałem się w okresie swojej młodości. Posiadał poglądy umiarkowane, ale napisał między innymi, że „Etyka i moralność powinny obowiązywać wszystkich, także ateistów. Postępowanie etyczne powinno być czynione z własnej potrzeby a nie być wywołane strachem przed karą”, a także „Powinnością człowieka jest walczyć z cierpieniem we wszystkich jego przejawach”.

I takim miejscem jest Hospicjum Onkologiczne im. Św. Krzysztofa przy ul. Witolda Pileckiego na Ursynowie.

Od kilku lat udzielam się tam w charakterze wolontariusza będąc fryzjerem i golibrodą. Przycięłem włosy nawet kilku paniom, bo one do końca czują potrzebę, aby wyglądać ładnie, robią sobie manicure, malują usta. Podobno dużo trudniej jest wywołać uśmiech na twarzy staro człowieka niż dziecka. A uśmiech najłatwiej wywołać, gdy wejdzie się w świat drugiego człowieka, porzucając własne rady, pouczenia i gadanie o sobie. To zalecenie wbiły nam do głów panie psycholog w trakcie szkolenia, a ja przekonałem się, że jest ono cenne również poza murami hospicjum, na przykład w życiu rodzinnym, gdzie wykrzyczenie swoich racji nic nie daje a jedynie zwiększa wzajemną niechęć. Podziwiam personel, pielęgniarki i wolontariuszki. Te piękne dziewczyny przeznaczyły swój wolny czas na pomoc dla ciężko chorych. Placówka przeznaczona jest do godnego przetrwania „przedostatnich” dni, są organizowane zajęcia plastyczne, koncerty, wieczorki poetyckie, pikniki. Nie brakuje więc również śmiechu, żartów i humoru w myśl zasady „żart pomaga w życiu, ale życie nie jest żartem”.

W zmieniającym się świecie trzeba szukać normalnych ludzi, a gdy się

ich znajdzie otaczać się nimi pilnując jak skarby, by ich nie stracić.

Dla mnie temat dobra i zła jest kluczowy, mimo że tajemniczy. Dlatego namalowałem obraz pt. „Pan Jezus walczy z demonem”. Można go też rozpatrywać, jako walkę dobra ze złem lub w inny dowolny sposób.

Lepiej jest, gdy się pamięta, że zło ma umiejętność przybierania różnych postaci, „może wyglądać ślicznie”. Zło jest agresywne, demonstracyjne, ma pomagierów w postaci symbolicznego węża i skorpiona, oszukuje, stara się przekupić przeciwnika, a gdy się to nie udaje szuka u niego bolesnych i słabych miejsc. A dobro spokojne jest i konsekwentne, skore do poświęceń dla innych, a więc czasami cierpiące – jest pewne zwycięstwa.

Opisany obraz jest podsumowaniem mojej drogi malarza-amatora, jest najważniejszy. Obecnie czuję się „wypalony zawodowo” – czas pokaże, co będzie.

Przesyłam wiele serdecznych życzeń dla osób, które miały cierpliwość czytać moje teksty, a uzbierało się ich przez lata aż 73 i tyleż obrazków.

Marek K-J



Maraton Warszawski 2024

Już po raz 46. odbył się w ostatnią niedzielę września Maraton Warszawski, którego sponsorem głównym był Nationale-Nederlanden. Temu biegowi towarzyszyła, na trasie 10 km, impreza Warszawska Dycha dla mniej wytrenowanych biegaczy.

Byłem tam, od startu do zakończenia, w każdym razie do czasu, gdy mój zięć ową dychę przebiegł, odebrał medal i napój krzepiący z minerałami i elektrolitami. Byłem tam i zazdrościłem tym wszystkim, a było ich bez mała piętnaście tysięcy, że mogli biec, że mieli siłę i zdrowie na pokonanie trasy. Gdybym był młodszy i trenowałem codziennie, to kto wie, czy nie wystartowałbym w tej zacnej imprezie sportowej. Do Świętokrzyskiej, tam gdzie był start i meta jechałem metrem zapełnionym biegaczami, już ubranymi w stroje do biegania, to była masa urzysnowian gotowych do wysiłku, do ru-



Maraton Warszawski

chu dla zdrowia. Ja byłem tylko kibicem męża mojej córki. Mimo wszystko to sportowe wydarzenie, zresztą uważam, że świetnie przygotowane, przypomnielo mi moje młode lata, moje bieganie na średnich dystansach,



Maraton Warszawski. 15 tys. uczestników

zwłaszcza przelajowe, nawet z pewnymi osiągnięciami, górskie wycieczki, ale zaniechane przez nowe obowiązki w życiu i papierosy, wreszcie przez powolne acz nieuniknione starzenie się. Chociaż to żadna wymówka, wszak widziałem tam biegaczy starszych ode mnie, którzy dobiegli do mety i nie padli tuż za nią na ziemię. Jak ja im zazdrościłem, wytrzymałości i wytrzymałości, siły i woli walki z własnymi słabościami. Też chciałem być herosem i dostać medal za ukończenie zmagania.

Życie przemija w mgnieniu oka, żałuję, że nie znalazłem w sobie motywacji dla podtrzymania w swojej mentalności ducha sportowego, nie walczyłem o poprawianie i utrzymanie kondycji, siły mięśni i wydolności – nie na potrzeby rywalizacji, lecz dla siebie, dla lepszego samopoczucia, chociaż i tak mam nie najgorsze i narzekać nie powinienem, tak jak większość narzeka moich rówieśników i żałuję nad sobą. Mam taki pomysł, żeby zorganizować dla

cherlaków bieg na 3 km o wszystko, to znaczy albo dobiegniesz do mety i żyj z podniesioną głową, albo do mety zabraknie ci stu metrów, a może dwóch kilometrów, wtedy uświadom sobie ile ci brakuje do radości życia, i co zaprzępaściłeś żyjąc obok wysiłku fizycznego.

Niedługo przekroczą próg starości, jaką liczbą lat będzie on wyrażony, z jakimi niedomogami fizycznymi będę się zmagał, czy bez laski i poręczy pokonam schody siłą mięśni własnych nóg, czy dam radę sam się obsłużyć? Coraz wyrazistsze stają się takie pytania, zaczynam czuć lęk przed utratą samodzielności, cholera - myślę sobie - że przecież dam radę, tylko muszę być aktywnym, muszę męczyć organizm, aby mięsień serca rósł w siłę i pompował krwinki z tlenem do każde-

cherlaków może kilometra zabraknąć. Zatem, na horyzoncie zdrowia widnieją nowe wyzwania, bo w tym wszystkim, o czym wspominałem, tak naprawdę, nie chodzi o to, aby się odmładzać, tylko o to, aby się za szybko nie starzeć, aby mieć siły i oprzeć się głosom: „to już nie dla Ciebie” i nie dać się wchłonąć czarnej dziurze nicości i niedołęstwa. Dzisiaj moja świadomość podpowiada mi, że na zawodach biegowych mógłbym być, co najwyżej sędzią i liczyć na to, że mi pistolet



Syrenka warszawska. Patronka maratonu

go zakamarka organizmu. Wydolność i sprawność na miarę swojego wieku – dla mnie to hasło na dziś i jutro. Czy dziesięć tysięcy kroków dziennie wystarczy, czy wzmocni wydolność i zapewni sprawność. Na pewno nie zaszkodzi, ale do ukończenia biegu

startowy z dłoni nie wypadnie, a huk wystrzału mnie nie ogłuszy, bo wstyd był by na całą okolicę. Tymczasem pozostaję w roli obserwatora. Ach! I tymi słowami wyraziłem swój żal za mioną młodością.

/jo/

Drodzy czytelnicy! Bardzo przepraszamy za ewentualną niepoprawność językową w tekstach, ponieważ nasza redakcyjna koleżanka Helena - odpowiedzialna za adyustację tekstów - z powodów osobistych nie może pomagać nam w pracy redakcji. Życzymy jej dużo zdrowia i szybkiego powrotu do naszego grona.

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: Ryszard Jańczyk, Wanda Krawczyk, Marek Kalerński, Mieczysław Kamiński, Zbyszek Kubik, Eugeniusz Moszkowicz. Redakcja techniczna: OLPI. Druk kserograficzny: NOK.

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

Do użytku wewnętrznego.