

Senior i TY

Nr 17 ■ marzec 2018



Magazyn Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim



Szczęście to jedyna rzecz, która się mnoży, gdy się ją dzieli.

Albert Schweitzer

Wszystkim słuchaczom naszego UTW oraz ich Bliskim życzymy, aby Wielkanoc ogarnęła Was szczególną tradycją – kolorowych pisanek, smacznych dań, prezentów od zajęczka i umiarkowania w lany poniedziałek – i nowymi szczęśliwymi przeżyciami, a także napętniała Wasze serca radością. Niech wszystkie troski będą daleko, dobro płynie szeroką rzeką, a wiosna z jej kwiatami i zielenią zapewnią Wam dobry nastrój i dobre zdrowie.

Życzą

Redakcja i Zarząd UTW
oraz Stowarzyszenie Europa i My

ALLELUJA

W czas powrotu przyłaszczek
W zawierusze zawilców, złocieni
Blask gdy wstaje z ziemi
W Świętą Twoją Wielkanoc
Ponad tymi grobami
Nad padolem nietrwałym
Wznies chorągiew Twoją Panie
Utwierdź wiarę w nas
Że i oni powstaną

Męką Twoją odkupieni
Swoją własną oczyszczeni
Wróć w światłość
– Odzyskają serc własność
W rezurekcji czas
– Gdy się ziemia z niebem jedna
Że i oni, tej chwili – dusza z ciałem
Będą jedno

W czas powrotu przyłaszczek
W zawierusze zawilców, złocieni
Blask gdy wstaje z ziemi
W Świętą Twoją Wielkanoc
– Póki się odmierza czas
Nad padolem nietrwałym
Twojej chorągwi purpura
– Znak chwały
Ze zwycięską swą mocą
Niech łopoce
Triumfuje
Alleluja

*Leszek Długosz
2011 rok*

Ewolucje uzależnień

Nie ma jednoznacznej definicji uzależnienia. Najczęściej przyjmuje się, że ten termin stosowany jest do opisu pewnych zachowań związanych z nabytą silną potrzebą wykonywania jakiejś czynności lub zażywania jakiejś substancji.

Uzależnienie jest chorobą. Od zarania ludzkości pojawiały się cierpiące na nią jednostki. Niegdyś w świadomości społecznej funkcjonowało pojęcie tylko kilku uzależnień. Niestety, oprócz tych znanych już w starożytności (alkoholizm, hazard) pojawiają się nowe, np. uzależnienie od telewizji.

Definicja problemu

Poniżej przedstawiam rodzaje i definicje uzależnień występujących najczęściej.

1. Alkoholizm polega na systematycznym i nadmiernym spożywaniu napojów alkoholowych i alkoholopodobnych bez dostrzegania jego niszczących skutków.

2. Narkomania jest stanem zatrucia okresowego lub chronicznego spowodowanym powtarzającym się przyjmowaniem narkotyków w postaci naturalnej lub syntetycznej, na zdobywaniu których koncentruje się życie.

3. Nikotynizm to uzależnienie od nikotyny, czyli przewlekłe używanie tytoniu polegające na paleniu papierosów, żuciu lub wciąganiu nossem tabaki, paleniu fajki.

4. Lekomania to skłonność do niepożądanego, niekontrolowanego nadużywania leków bez wyraźnych zaleceń lekarza i bez wyraźnej medycznej potrzeby, np. środków przeciwbólowych, nasennych.

5. Hazard polega na ryzykowaniu czegoś wartościowego dla możliwej wygranej – wynika z braku możliwości opierania się grom hazardowym, np. totolotek, karty, automaty.

6. Telemania, czyli uzależnienie od telewizji, ma miejsce wtedy, gdy telewizja staje się celem samym w sobie. Człowiek przez długi okres zaniedbując codzienne obowiązki wpatruje się w ekran telewizora bez względu na to, co w nim widzi.

7. Sieciologia to rodzaj zaburzonego zachowania związanego z wykorzystaniem komputera i internetu

kosztem bieżącego życia i codziennych obowiązków.

8. Pracoholizm to brak równowagi między czasem spędzonym w pracy i na myśleniu o pracy polegający na niemożności „wyłączenia się” i zajęcia się np. obowiązkami rodzinnymi, życiem osobistym.

9. Seksoholizm to taki stan nasilenia erotycznych zainteresowań i aktywności seksualnej, polegający np. na fantazjowaniu, uwodzeniu, anonimowym seksie, posiadaniu wielu partnerów lub partnerek seksualnych, korzystaniu z chatów, gier erotycznych, pornografii, w którym potrzeby seksualne stają się sensem życia kosztem realizacji wszelkich innych potrzeb i obowiązków.

10. Zachowania kompulsywne – w ten sposób nazywane są uzależnienia, polegające na tym, że mimo iż przynoszą szereg negatywnych konsekwencji, osoba uzależniona nie jest w stanie ich zaprzestać.

Do takich należą:

a) Uzależnienie od jedzenia – polega na niepowstrzymanych napadach zjadania różnych i różnorodnych potraw, chociaż czasami osoba uzależniona zjada tylko jeden produkt, np. czekoladę. Na początku zaczyna się jeść w odpowiedzi na stres i nieradzenie sobie z emocjami, a z czasem nie można już przestać.

b) Uzależnienie od kupowania – zaku-

poholizm, polega na pierwotnym przekonaniu, że kupowanie poprawia nam nastrój i wtórnym do tego poczuciu winy, ponieważ po zakupach nie pojawia się polepszenie nastroju, lecz poczucie winy, które nie rozładowuje napięcia i frustracji, tylko wywołuje kolejną potrzebę pójścia na zakupy. Osoba uzależniona może kupować różne rzeczy lub tylko jeden ich rodzaj, np. buty.

11. Nowe uzależnienia będące znakiem czasu:

a) uzależnienie od telefonów komórkowych – w tym głównie od wysyłania SMS-ów.

b) infoholizm – uzależnienie od informacji, chęć bycia najlepiej poinformowanym o najświeższych wydarzeniach,

c) biogerekcja – kult umięśnionego ciała, czyli uzależnienie od chodzenia na siłownię,

d) tanoreksja – uzależnienie od opalania się

– osoba uzależniona spędza codziennie wiele godzin w solarium,

e) ageoreksja – pragnienie zachowania młodego wyglądu,

f) ortoreksja – obsesja na punkcie jakości przyjmowanego pokarmu, np. tzw. zdrowa żywność.

To można leczyć!

Człowieka uzależnionego cechują specyficzny stan organizmu oraz zmiany w zachowaniu. Brak umiejętności radzenia sobie w życiu z pojawiającym się przymusem zażywania i robienia czegoś lub myślenia o czymś



pomimo świadomości negatywnych skutków swego postępowania.

Uzależnienie może być fizyczne (fizjologiczne), psychiczne (psychologiczne), społeczne (środowiskowe). Często formy uzależnienia przenikają się lub są ze sobą połączone. Skłonność do uzależnień nie jest skłonnością do danego rodzaju uzależnienia, ale jest osobniczą cechą danego człowieka do uzależnień w ogóle. Ponieważ wiadomo, że każde uzależnienie jest chorobą, więc jak każdą chorobę można i trzeba je leczyć. Każde leczenie zaczyna się postawieniem diagnozy w specjalistycznej poradni uzależnień lub zdrowia psychicznego. Następnie lekarze i terapeuci opracowują dla każdego chorego program leczenia polegający na skierowaniu go na terapię stacjonarną (szpital) lub ambulatoryjną (poradnia). Czasami przed rozpoczęciem terapii konieczne jest poddanie chorego procesowi odtrucia. Niekiedy terapia wspomagana jest przyjmowaniem przez chorego odpowiednich leków.

Niestety efektów leczenia uzależnień nigdy nie da się przewidzieć.

Rola seniora

Dlaczego w gazetce dla seniorów piszemy o uzależnieniach?

Otóż wiedza wśród ogółu społeczeństwa o uzależnieniach i ich rodzajach jest bardzo powierzchowna. Seniorzy sporo czasu spędzają z wnukami. Mogą je obserwować i rozmawiać z nimi. Mogą też rozmawiać z ich rodzicami i uczyć ich, aby bacznie obserwowali zachowanie swoich dzieci i dużo z nimi rozmawiali. Rodzic powinien mieć zawsze czas na rozmowę ze swoim dzieckiem. Jeśli tego czasu nie znajdzie, dziecko zacznie szukać bliskości i akceptacji poza domem. Trzeba też dodać, że uzależnienia nie dotyczą tylko dzieci i młodzieży, lecz także dorosłych. Wielu dorosłych uzależnia się od różnych środków z powodu m.in. stresu, przepracowania, chęci szybkiego zdobycia funduszy na podwyższenie standardu życia, rywalizacji z krewnymi i znajomymi. Czasami to właśnie tylko senior może zwrócić uwagę na to, że źle się dzieje w jego rodzinie lub otoczeniu i w porę podjąć interwencję.

Opracowanie:
Teresa Fifielska-Nowak

Sprawy szpitala cd.

W poprzednim numerze naszej gazety ukazał się artykuł na temat Szpitala Zachodniego. Dotyczył on spotkania przedstawicieli Gminnej Rady Seniorów w obecności starosty Marka Wieźbickiego oraz sekretarz gminy Marii Grabowskiej z dyrektorem szpitala Krystyną Płukis. Spotkanie to miało miejsce w listopadzie. Gdy prawie do połowy stycznia nie stwierdziłam żadnych zmian w tematach przez nas omawianych, zwróciłam się ponownie do pana starosty, tym razem pisemnie.

Podczas naszego pierwszego spotkania poruszyliśmy wiele tematów, osobiście podniosłam sprawę estetyki serwowania posiłków oraz pracy na SOR-ze. Rozmawiając ponownie, z udziałem pani sekretarz gminy, omówiliśmy problemy zawarte w piśmie. Zgodnie z obietnicą pan starosta powiadomił mnie na piśmie o podjętych działaniach.

Myślę, że został zauważony przez pacjentów oraz odwiedzające ich rodziny fakt serwowania zup i napojów w nowych pojemnikach z pokrywkami. Pozwala to na dowiezienie tych płynnych posiłków bez rozlewania ich, jak to miało miejsce wcześniej.

Do posiłków wieczornych dowożone są termosy z wrzątkiem. Może jednak dziwić fakt, że gorące napoje nie są serwowane przy posiłkach porannych, skoro termosy zostały już zakupione.

Zapowiedziano przyspieszoną i sprawniejszą dystrybucję posiłków obiadowych w celu dostarczania ich do pacjentów ciepłych, jednak jak do tej pory efekty nie są zauważalne. Być może na tę zmianę trzeba jeszcze poczekać.

Temat SOR-u okazał się najbardziej wrażliwy. Jak twierdzi pan starosta, problem związany jest w dużej mierze z brakiem personelu. Uważam ten temat za otwarty i na pewno będziemy do niego powracać. Twierdzę z absolutną stanowczością, że braki personalne nie mogą usprawiedliwiać tego, w jaki sposób są tam traktowani pacjenci.

Buta i brak elementarnej kultury osobistej, zarówno niektórych lekarzy, jak i części personelu, nie mogą szukać w niczym usprawiedliwienia. Można znaleźć zrozumienie dla przepracowania i braku sił, jednak trudno tłumaczyć nimi arogancję, wulgarność i całkowity brak empatii dla pacjenta. Oczywiście, nie moż-



na krzywdzić takimi opiniami tych, którzy z tymi zachowaniami nie mają nic wspólnego, jednak ogólne wrażenie po pobycie na SOR-ze jest bardzo negatywne. Być może problem ten zasługuje na większą uwagę pani dyrektora i przyjrzenie mu się z bliska.

Poza nierozwiązanymi (mam nadzieję jedynie tymczasowo) problemami z SOR-em, wizytę w szpitalu utrudnia również niezwykle wysoka opłata za parking. 15 min bezpłatnego postoju jest zdecydowanie zbyt krótkim czasem, aby móc podejść chociażby do rejestracji. Po przekroczeniu tego czasu trzeba dopłacić za każdą rozpoczynającą się godzinę 2,5 zł. Jedną z kolejnych kwestii jest bardzo drogi dostęp do telewizji, którą w salach szpitalnych można oglądać na przestarzałych i wątpliwej jakości telewizorach – oczywiście po uiszczeniu swojej opłaty.

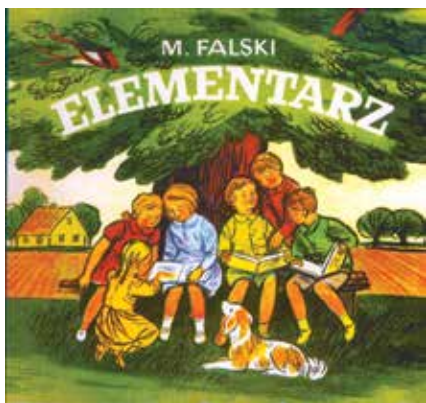
Należy jednak zwrócić też uwagę pacjentom – byłoby wspaniale, gdyby szanując wspólne dobro zaprzestali przywłaszczania sobie nowych szpitalnych pojemników na napoje.

Pragnę bardzo podziękować panu staroście i pani sekretarz za wyrozumiałość i pomoc. Nie ukrywam, że bardzo liczę na dalszą owocną współpracę.

Członkini Gminnej Rady Seniorów
Bogumiła Wielocha

Patriotyzm? Tak. Ale jaki?

Pamiętam pierwszą książkę naszego pokolenia – „Elementarz” Falskiego. Był dla nas źródłem wiedzy, gdy rozpoczęliśmy naszą szkolną edukację.



Gdy już przyswoiliśmy wszystkie literki, z dumą czytaliśmy wiersz Władysława Bełzy. Oczywiście nie było wówczas informacji, że wiersz nosi tytuł „Katechizm polskiego dziecka”.

- Kto ty jesteś?
 - Polak mały.
- Jaki znak twój?
 - Orzeł biały.
- Gdzie ty mieszkasz?
 - Między swemi.
- W jakim kraju?
 - W polskiej ziemi.
- Czym ta ziemia?
 - Mą Ojczyzną.
- Czym zdobyta?
 - Krwią i bliźną.
- Czy ją kochasz?
 - Kocham szczerze.
- A w co wierzysz?
 - W Polskę wierzę.

To była nasza pierwsza szkolna lekcja patriotyzmu. Wcześniej wiersza uczono nas w rodzinnych domach. A jaki teraz, po ponad pięćdziesięciu latach, jest nasz patriotyzm?

Cztery koncepcje

Doświadczyliśmy wiele, wiele przeżyliśmy. Czy patriotyzm jest nadal tak jednoznaczny i czy dla wszystkich oznacza to samo? Ksiądz Piotr Burgoński w kwartalniku „Więź” (zima/2017), odnosząc się do dokumentu Episkopatu Polski „Chrześcijański kształt patriotyzmu”, stwierdza, że można sformułować kilka koncepcji patriotyzmu.

Pierwsza z nich, to patriotyzm etniczny, czyli to, co dziedziczymy po poprzednich pokoleniach. Nasza rola

polega na strzeżeniu wartości w zmienionej postaci. Wspólnota jest tutaj rozumiana jako poszerzona rodzina, a istotne są więzy krwi i pokrewieństwo. W tym ujęciu „obcy” jest co najmniej podejrzany, a czasami odbierany jako wróg.

Drugi rodzaj, to patriotyzm kulturowy. W tej wersji naszymi współpatriotami są wszyscy, którzy uznają naszą kulturę za swoją. To patriotyzm otwarty, który ma w Polsce wielowiekową tradycję. Akceptowani jako współobywatele są ludzie innej narodowości. Przykładem takich osób mogą być Henryk Sienkiewicz o tatarskich korzeniach lub Krzysztof Penderecki o korzeniach ormiańskich.

Trzecim rodzajem jest patriotyzm obywatelski, w którym nie jest istotne pochodzenie ani nawet kultura. Istotne i łączące są więzi społeczne i obywatelskie. Tu duże znaczenie ma prawo i równość obywateli wobec niego.

Można też mówić o patriotyzmie konstytucyjnym, w którym elementem łączącym są wspólne wartości polityczne: wolność, równość, demokracja, przestrzeganie prawa i tolerancja.

Polska sarmacka czy oświeceniowa?

Dokument Episkopatu mówiący o patriotyzmie odnosi się głównie do patriotyzmu kulturowego. Jak podkreślają autorzy dokumentu, istotną wartością tak rozumianego patriotyzmu jest brak wrogości wobec innych. Jednocześnie patriotyzm z natury rzeczy dzieli ludzi na „naszych” i tych „innych”. I tu nasuwa się pytanie: jak bardzo jesteśmy tolerancyjni wobec tych „innych”, jeśli ich kultura różni się od naszej, jeśli wyznają inną wiarę?

Według historyka Andrzeja Friszkego dzisiaj wyraźnie zaznacza się w naszym społeczeństwie podział wynikający z dwóch formuł tego, co określamy polskim patriotyzmem. Historycznie dominowały w Polsce dwa rodzaje patriotyzmu: etniczny i kulturowo-obywatelski. Do końca XIX wieku poczucie identyfikacji narodowej było kształtowane przez elity. Już wówczas istniał podział na

polskość sarmacką i oświeceniową. Polskość sarmacka, to myślenie etniczne, a polskość oświeceniowa odpowiada patriotyzmowi kulturowemu.

Powiązania i różnice może wyjaśnić uproszczona tabelka porównawcza na następnej stronie.

Z tego krótkiego przeglądu wynika, że zmianę podejścia do patriotyzmu z koncepcji zamkniętej na otwartą zaproponował Jan Paweł II dostrzegając w niej konsekwencję otwartości chrześcijańskiej. Ten wariant podtrzymuje Episkopat Polski.

Paweł Kowal zwraca w dyskusji uwagę na fakt zaniechania w III Rzeczypospolitej celebrowania rytuałów. Okazało się, że mówienie: „Jesteś patriotą, jeśli płacisz podatki i sprzątasz kupy po psie” wywołuje odwrotną reakcję i ujawnia, szczególnie wśród młodych ludzi, potrzebę demonstrowania i potrzebę celebrowania rytuałów oraz odniesienia do historii.

Bez monopolu

Musimy mieć świadomość, że koncepcje patriotyzmu zmieniają się, ale nie jest moralnie dopuszczalne monopolizowanie patriotyzmu i przedstawianie swojej wersji jako jedynie słusznej.

Prymas Polski abp Wojciech Polak podczas sesji „Ocalić patriotyzm” powiedział, że „próby podnoszenia własnego narodu do rangi absolutu są niedopuszczalne i bałwochwalcze”, oraz ostrzegł przed „instrumentalizowaniem pamięci historycznej w bieżącej rywalizacji politycznej”.

Może warto się zastanowić, która z tych wersji patriotyzmu jest nam bliższa. Mamy prawo swoje podejście do patriotyzmu kształtować zgodnie z naszą tradycją, doświadczeniem życiowym, ale też w duchu tolerancji dla innych postaw, o ile te postawy nie uwłaczają godności innych.

Grażyna Kwaśniewska

Na podstawie artykułu „Patriotyzm trzeba wciąż wymyślać na nowo” z czasopisma „Więź” zima/2017



Dylematy naszych czasów

Kryterium	Patriotyzm etniczny	Patriotyzm kulturowy i obywatelski
Źródło historyczne	Polskość sarmacka	Polskość oświeceniowa
Cechy łączące	Więzy krwi, rodzina, wiara	Wspólnota kulturowa, dopuszczenie wielokulturowości i wielowyznaniowości jako wzbogacenie własnej kultury
Cechy wykluczające	Inne zwyczaje, inna religia	Łamanie zasad współżycia (prawo, konstytucja)
Podstawa	Naród	Państwo
XX lecie międzywojenne	Endecja z poparciem Kościoła Katolickiego	Wizja piłsudczykowska
Otwartość na krytykę (kryteria przyjęte w USA)	Patriotyzm „ślepy”, zamknięty na krytykę	Patriotyzm „konstruktywny”, dopuszczający krytyczną refleksję
Koncepcja podziemnych sił zbrojnych podczas II wojny światowej	Narodowe Siły Zbrojne (formuła nacjonalistyczna i wykluczająca)	Armia Krajowa (formuła obywatelska)
Czasy PRL (państwo jednonarodowe, zamknięte)	Dominująca wizja (Władysław Gomułka jako główny popularyzator) przy wsparciu Kościoła Katolickiego, kontra wobec Niemiec	Wizja żywa tylko w obrębie elit intelektualnych
Rok 1968, protest z podjudzenia PZPR przeciw Żydom i inteligencji	Wzmocnienie etnicznej wizji patriotyzmu	Wizja manifestowana przez elity intelektualne i zbuntowanych studentów
Od roku 1979 (Homilia Jana Pawła II w Gnieźnie)	Określenie patriotyzmu piastowskiego jako zamykającego	Jan Paweł II opowiedział się za patriotyzmem jagiellońskim, otwartym i pluralistycznym z nutą romantyzmu (mesjanizm)
Rok 1989, powstanie III Rzeczypospolitej	Odrzucenie patriotyzmu etnicznego, narodowego jako dominującego	Budowa państwa na bazie patriotyzmu otwartego, obywatelskiego. Otwartość na wolność innych
Od roku 2015	Powrót do patriotyzmu etnicznego w ekipie rządzącej, podkreślanie pozycji narodu („dobro narodu ponad prawem”). Koncentracja na polityce wewnętrznej	Krytyka otwartości i zasad państwowości. „Rozluźnienie” stosunków z innymi państwami

O przyjemnej starości

Według demografii zakłada się, że senior to osoba, która ma lat 60+. Z różnych badań statystycznych i socjologicznych wynika, że w zależności od populacji wiekowej, na jakiej robi się badania, inaczej postrzegany jest tzw. wiek emerytalny.

Najczęściej pojawia się informacja, że starość zaczyna się w wieku 68– 69 lat. Jednak dla osób, w tym statystycznym wieku, starość zaczyna się dopiero około 75 lat. Granica wieku statystycznego jest więc bardzo płynna. Uwarunkowana jest ona stanem zdrowia, przeżyciami, sytuacją rodzinną, społeczną, zawodową itp.

To, że wielu seniorów jest zgorzkniałych, wynika z poczucia osamotnienia.

Młodość boi się starości myśląc, że unikając jej odsunie ją od siebie. A wszyscy, jako społeczność, powinniśmy pamiętać, że senior może być dla młodych wzorem i źródłem wiedzy – jak mistrz w ży-



ciu, mądrości życiowej i zawodowej. Od seniorów – na przykładzie ich doświadczeń i postępów życiowych – można nauczyć się, co to jest uczucie, poświęcenie, rodzina, kultura, zarządzanie pieniędzmi itd. W seniorach drzemie, często nierozpoznany nawet przez nich samych, potencjał życiowy i to on powinien dawać im energię do pokonywania wszelkich słabości i umiejętności odnajdywania w starości radosnych stron. Nie wolno nam się poddawać, bo jak przed wiekami powiedział Ciceron w dziele „O starości” „...łagodna jest starość, nie tylko nie jest uciążliwa, ale wręcz przyjemna...”.

I takiej radości w sobie poszukujemy i taką starajmy się stworzyć następnym pokoleniom.

Teresa Fifielska-Nowak

Piękna lubelszczyzna!

Nie wrócą te lata... – jak w piosence Ireny Jarockiej. Ale wspominać trzeba, wspominać, choćby dla młodego pokolenia.

Przeszłość

Lubelszczyzna kojarzy mi się z gorącym i suchym latem i bardzo zimną zimą, czystym powietrzem, przepyszными raczkami (cukierkami, takich już nie ma). Kojarzy mi się ze szmerem wody na rzece Wyżnicy, która była spiętrzona specjalnymi śluzami – i poruszała turbiny zabytkowego młyna. Młyn przerabiał zboże na mąkę i kaszę dla ludności. Do dziś słyszę ten szum, uspokajający szum wody. Kojarzy mi się z ładnym dźwiękiem dzwonów kościelnych, domami w kwiatkach. Prowadziły do nich aleje lub alejki kwiatowe – malwy, dalie itp. Kobiety słuchały radia – przeważnie „Koncertu życzeń”. Marzyły o spotkaniu Anny German i Jerzego Połomskiego i innych. Z czym jeszcze...?



Rzeka... czysta, dużo ryb, raków i żab. Piękna plaża na skarpie – wiadomo wyżyna. Woda ciepła. Przy brzegu rozciągały się dywany kwiatów – niezapominajki i żółte kaczeńce. Koncerty żab i zapach taraku rozbrzmiewał na odległość.

Łąki... rozległe, pełno różnokolorowych kwiatów, pyszny szczaw łąkowy (zupa rewelacyjna). Do plaży szło się przez łąkę. Niejeden chłopiec oświadczył się dziewczynie tymi kwiatami.

Las... pełen jagód, borówek, grzybów (rydze!). Polany leśne pełne poziomek. Las zdrowy, zielony, nikt nie słyszał o korniku. Dużo mrowisk, zwierzyny – sarny, zające, dziki, lisy.

Zagajniki... młode laski w lipcu żółciły się od kurek. Na jesieni ma-



sowy wysyp: borowików, podgrzybków, kozaków i gasek – zielone, szare, innych się nie zbierało. O dziwo, nikt się nie zatrzał, choć dzieci też zbierały. Bo las był na wyciągnięcie ręki. W domowych jadalniach owoce leśne były całe lato, grzyby od lipca do późnej jesieni. Pyszne jedzenie. Dla znawców grzybów podają, że były też piestrzenice, grzyb mało znany, oraz smardze.

Pola... takie same jak wieszcz Adam Mickiewicz opisywał w swoich utworach.

Na polach (gdzie pięknie wyglądały chabry, kąkole i maki czerwone) obok zbóż rosły ziemniaki, buraki cukrowe (dobra ziemia). Len – całe łany, pięknie kwitnący. A jakie bukiety jesienią. Proso, gryka, groch różnej postaci.

Soczewica... też, obecnie tak modna i zdrowa. Tak, prawda, soczewica. Lato było upalne. Temperatura przekraczała 30°C. Kobiety przyrządzały z soczewicy pyszne pierogi i inne farsze z mięsem w polaćzeniu.

Mak spożywczy... całe pola. Cukiernicy kupowali na makowce.

Tytoń... z dużymi liśćmi, chmiel... wysokie chmielniki oblepione szyszkami, ładnie pachnące – na piwo.

Konopie... duże poletka, wysokie, dzieci bawiły się w nich w chowanego. Okolica słynęła z wysoko rosną-

cych dziewann, żółto kwitnących, przepięknej urody. Przytoczę powiedzenie tam pokutujące: „Gdzie rośnie dziewanna, tam stara panna”. Młode dziewczyny nagminnie ze swoich działek wrywały te rośliny.

Ziemniaki... w wykopkach obowiązkowo brała udział młodzież. Przed oczami mam obraz: na czerwono zachody słońca i dymy na polach snujące się z palonych ognisk i pieczonych ziemniaków – pysznych, najlepszych na świecie. Takie były dobre odmiany, np. Almy. O zapachach nie wspomnę.

Stonka... chichot historii. Wspomnę o akcji nalotu stonki na Polskę. Obowiązkowo cała szkoła i rolnicy kilka dni chodzili po polach w ich poszukiwaniu. Wyznaczano nagrody. Nikt wtedy nie znalazł. Stonka przyleciała później i robiła spustoszenie na plantacjach ziemniaka.

Sady... okolica słynęła i słynie z sadów owocowych. Czereśnie... wysokie drzewa, owoce smaczne i pachnące.

Jabłka... dobre odmiany (obecnie bardzo poszukiwane) – malinowa oberlandzka, kosztela, kronselka, landsberska, renetta – owoce duże. Zapach rozchodził się na odległość. Porzeczki, wiśnie, grusze, śliwki – słodkie, mięsiste. Na miedzach na poboczu pól rosły głogi – słodkie, dobre, gruszki polne – małe ulegałki, derenie, morwy – aleje.

Poezja

Jedzenie... zdrowe, wiejskie. Mleko od krowy, masło robione z własnej śmietany. Osełki owijane w liście chrzanu. Śmietaną kroilo się nożem. Chleb własnej roboty wypiekało się w piecach opalanych drewnem. Mięso było własne.

Młodzież... pracowita, wysportowana, wychowana w duchu patriotycznym, dbająca o liczne nagrobki powstałe w lasach po powstaniach i II wojnie światowej, dość dobrze śpiewająca. Śpiew pod dużym jasminem rozlegał się na połowę wsi. W domu czytało się gazety. Dodam jeszcze, że rolniczki prowadziły hodowlę jedwabników, tańczyły w ludowych zespołach Lubelszczyzny. Występowały na festiwalach ludowych, skąd przywoziły nagrody.

Na Zielone Świątki podwórka były wyłożone tatarakiem. Krowy z pastwiska przychodziły w wiankach na rogach.

Teraźniejszość

Okolice zaludnia się nowymi mieszkańcami spragnionymi ciszy. Zakładają sady, plantacje malin, aronii, truskawek, orzecha laskowego. Tworzy się duża baza owocowa.

Gmina jako jedna z nielicznych urzęduje w ładnym zabytkowym dworze z zabytkowym parkiem, zabytkową ławeczką. Osada przekształciła się w miasto o nazwie Józefów nad Wisłą. Nad rzeką wybudowano most. Jest dobry dojazd do miasta od strony Warszawy i nie tylko. Prze ten most jest świetny dojazd do Tarłowa, gdzie na wzgórzu znajduje się duży zabytkowy kościół z pięknymi freskami, zwiedzany przez cały świat. Do tego po drodze znajduje się dobra restauracja „Saganek” w Lipsku i sławny Park Dinozaurów w Bałtowie.

Po drodze mijają się fachowo prowadzone sady: czereśniowe, brzoskwiniowe. Pojedyncze okryte siatką przed szpakami i innym ptactwem. No cóż, Europa. Takie widać w bogatych krajach. Jabłka z tych terenów jadą w cały świat. O dziwo, jest tu dużo jaskółek i wróbli. Byłam w szoku, gdy zobaczyłam w ogrodzie płot – żywo płot z różnych kolorów hibiskusa. Tak światowo! Bieluń, datura – kwiat marzeń. Obecnie tam rośnie wszędzie, na nieużytkach też. Duży krzak, tylko biały kwiat, bardzo trudny nasiona.

To wszystko. Długo, ale to są wspomnienia.

Grażyna Rudolf



ZYCZENIA

*Ślotek z wiosną, już działają,
Wiarę, miłość i nadzieję rozsiewają.
Pszczółki budzą się i trutnie, choć
Ich cele są, odmienne!*

- absolutnie!

*Zyczę w święta, jak najwięcej
Mądrych kaczek i kuroczeków,
Barwonych jajek i zajęcy.
Zdrowia, ciepła, moc radości
I serdecznej, budującej
Zyczliwości - co nie daje szansy
Tłu. Serdeczności tam i tu.*

*Wielkanoc to czas nadziei
- wielkiego Zamyslenia.*

Grażyna Rudolf
Wielkanoc 2018 r.



MIŁOŚĆ



*Wędrując samotnie po ścieżkach życia
do celu podróży każdy zmierza.
Ze swoich zmartwień oraz kłopotów
Cicho się tylko Bogu zwierza.*

*Zapewnie każdy z was pamięta chwilę rozkoszy,
którą w darze los nam zsyła.*

*Przy tobie leśna, piękna Rusałko, zaklęta w baśni,
Tkwi miłość-nadzieja-radość-siła.
Zegar odmierza szybko godziny.*

*Już anioł na niebie gwiazdy zapalił.
Księżyc wyruszył w daleką drogę
- uśpiony Grodzisk Mazowiecki pozdrawia z oddali.*

*Drodzy Przyjaciele, wiem to na pewno,
Że w sercach waszych jeszcze kochania wiatr powieje.
Chwytajcie szczęście w swoje dłonie.
Kradnijcie miłość, jak złodziej.*

Bernard Maciejewski
Marzec 2018



ZOSTAW 1%
w powiecie
grodziskim

KRS 0000 119 073

Masz problem z PITem?

Pomożemy Ci go wypełnić bezpłatnie!

Przyjdź do nas do Centrum Kultury w Grodzisku Maz.,

w każdą środę i czwartek w godzinach 17:00-19:00.

Wejdziesz na www.europaimy.org i pobierz darmowy program do wypełniania PITów!

EUROPA I MI



SenioriTy | 7

Co nam w duszy gra

Dziękujemy za czas i talent!

Do chóru UTW trafił za namową naszej dyrygentki i swojego przyjaciela, Leszka Duli, który stale dowodził go na próby i występy. Janusz Wilczyński zachwycał nas swoim profesjonalizmem oraz kulturą muzyczną i osobistą. Kiedy zaczynał współpracę z naszym chórem Fermata, wiadomo było, że jest muzykiem cieszącym się ogromnym uznaniem w okolicy i nie tylko.

Zaczynał grać jako przedszkolak – samouk na dzieciennym akordeonie. Potem był uczniem słynnego Ogniska Muzycznego kierowanego przez mistrza Feliksa Dzierżanowskiego. Placówka ta dla grodziskiej (i nie tylko) młodzieży była często zaczątkiem przyszłej szerokiej edukacji muzycznej, a nawet ukończenia wyższych studiów muzycznych i pracy zawodowej. W Ognisku dzieci uczyły się czytania i zapisywania nut, gry na najróżniejszych instrumentach oraz śpiewu. Mały Januszek, akordeonista z Łąk, wzbudził zainteresowanie profesora Dzierżanowskiego już na wstępnych przesłuchaniach. W wieku siedmiu lat chłopiec został przyjęty na naukę muzyki. Pod opieką Ogniska kształcił się przez pięć lat.



Wraz z kolegami tworzył słynny naonczas Zespół Akordeonistów. Janusz wspomina, że grali na różnych uroczystościach i świętach, a mieszkańcy mogli ich słyszeć za pośrednictwem grodziskiego radiowęzła. W wieku jedenastu lat, w roku 1956, zastąpił na przeglądzie szkół muzycznych, gdzie wykonał na akordeonie tango własnej kompozycji. Janusz rozwijał się kontynuując naukę muzyki w Państwowym Liceum Muzycznym w Warszawie oraz we Wszechnicy Muzycznej LIM w Łodzi.

Młodego człowieka ciągnęła muzyka rozrywkowa i współczesne rytmy. Solidne podstawy i świetne ucho pozwoliły mu błyskawicznie uczyć się gry na różnych instrumentach. Grał na klarncie, fagocie, fortepianie, gitarze, a potem na organach Hammonda, będących marzeniem muzyków PRL-u. Zaczął dostawać angaże w modnych warszawskich i podwarszawskich lokalach. Był dostrzegany i oklaskiwany.

Pracował z zespołem muzycznym. W siedemdziesiątych latach, on i jego muzycy, wyjechali na 10 lat do Finlandii, gdzie grali z sukcesem na estradach i w lokalach.

Po powrocie do Polski Janusz nawiązał stałą współpracę ze znaną placówką kulturalną w Błoniu – Poniatówką. Między innymi zostaje opiekunem muzycznym i akompaniatorem Zespołu Pieśni i Tańca Bło-



niacy. Tym samym zawodowe życie Janusza zatoczyło koło, bo ponownie zajął się muzyką ludową, folklorem. Praca z młodzieżą daje mu sukcesy i przynosi dużą satysfakcję. Występują wielokrotnie nie tylko w okolicy i kraju, ale również za granicą, a w Danii nawet dwukrotnie.

Janusz i jego koledzy akordeoniści uświetniają obchody 80. rocznicy powstania słynnej Polskiej Kapeli Ludowej Feliksa Dzierżanowskiego.

Do naszego chóru trafił za namową naszej dyrygentki i swojego przyjaciela, Leszka Duli, który stale dowodził go na próby i występy. Zachwycał nas swoim profesjonalizmem oraz kulturą muzyczną i osobistą. Ostatnio dopadły go problemy zdrowotne, co było przyczyną, że musiał rozstać się z nami. I brakuje go nam, ale takie jest życie.

Kochany Januszu, dziękujemy Ci bardzo za wszystko. Za poświęcony nam czas. Za dzielenie się z nami Twoim talentem.

Bernadetta Bieniawska

Senior i TY Magazyn Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim

Wydawca:



Stowarzyszenie Europa i My
ul. Spółdzielcza 9
05-825 Grodzisk Mazowiecki
tel. 22 734 79 36
www.europaimy.org,
utw@europaimy.org

Redakcja:

Teresa Fifeńska-Nowak (*redaktor naczelny*),
Małgorzata Pawłowska (*sekretarz redakcji*),
Bernadetta Bieniawska, Grażyna Rudolf,
Grażyna Kwaśniewska.

Opieka redakcyjna:

Krzysztof Bońkowski
Skład: Ling Brett – Małgorzata Pawłowska
Druk: dB Print Polska

Zastrzega się prawo skracania i redagowania tekstów oraz zmiany tytułów.

Czasopismo „Senior i Ty” jest bezpłatne i powstało dzięki dofinansowaniu ze środków Urzędu Gminy Grodzisk Mazowiecki w ramach realizacji zadania publicznego.

