

Senior i TY

Nr 27-28 ■ grudzień 2020



Magazyn Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim



„Piękno czasu polega na tym, że nie możesz go zmarnować z wyprzedzeniem. Kolejny rok, kolejny dzień, kolejna godzina czekają na ciebie, tak doskonale, tak niewzruszone, jakbyś nigdy nie zmarnował ani nie nadużył ani jednej chwili swojego życia. Jeśli tylko chcesz, możesz odwrócić kartkę w każdej godzinie.”

Arnold Bennett

*Takiego właśnie refleksyjnego, odpowiedzialnego,
zdrowego i pełnego nadziei na lepsze jutro 2021 Roku*

*życzy
Redakcja*



Inauguracja nowego roku akademickiego

Pierwsze w tym roku Gaudeamus rozbrzmiało w Grodzisku Mazowieckim rozpoczynając XXX semestr Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Wykład inauguracyjny pt. „Liberalny porządek międzynarodowy: zmierzch czy kryzys?” wygłosił prof. dr hab. Roman Kuźniar, politolog, kierownik katedry na Uniwersytecie Warszawskim, ambasador

tytularny i były doradca prezydenta RP, który wcześniej wręczył indeksy trojgu nowych słuchaczy.

Na zakończenie wystąpili Anna Myszkowska i Maciej Kłociński. Srebrni studenci otrzymali przyłbice, nosili maseczki, dezynfekowali ręce i zachowywali dystans.

– Po trudnym, niemal bez zajęć z powodu pandemii, semestrze

letnim, wracaliśmy do zajęć i rozpoczęliśmy piętnasty rok akademicki UTW pełni nadziei – mówi Daniel Prędkopowicz, prezes Stowarzyszenia Europa i My. Niestety długo nie cieszyliśmy się zajęciami, bo znowu instytucje kultury, a także zajęcia dla seniorów zostały wstrzymane.

SEiM



Wykłady i spotkania online

Grodziski UTW radzi sobie także w sieci. W grudniu zaczęliśmy uczęszczać na wykłady organizowane w Internecie. Liczba słuchaczy nie jest tak duża, jak na tradycyjnej sali wykładowej, ale frekwencja blisko 50 osobowa wskazuje, że taka forma, jeśli nie ma innej możliwości jest bardzo pożądana.

Pierwszy odbył się wykład Daniela Sukniewicza pt. Śmierć ostatnich książąt – czyli największa zagadka kryminalna Mazowsza. Kolejny to „Dziedzictwo kulturowe UNESCO w Afryce Zachodniej na przykładzie Nigerii, Beninu i Ghany”, który poprowadziła dr Patrycja Kozieł. A na zakończenie, przed świętami z pięk-

nymi opowieściami i zimowymi piosenkami ze starych płyt i gramofonu zawiązał na UTW Maciej Kłociński.

Poza wykładami co wtorek spotykamy się na Google Meet, aby „pogadać”. Zapraszamy. Szczegóły na www.utw-grodzisk.pl

Wykłady są dofinansowane przez gminę Grodzisk Mazowiecki

Nagrodzeni Żurawiami



28 grudnia 2020 roku odbyła się II Gala Aktywności Lokalnej, podczas której przyznano „Żurawie Powiatu Grodziskiego” w pięciu kategoriach: Społecznik roku, Wolontariusz roku, Organizacja pozarządowa roku, Firma przyjazna społeczności lokalnej i Wydarzenie społeczne 2020 roku. Z uwagi na ograniczenia związane z pandemią koronawirusa uroczystość miała charakter hybrydowy i odbyła się głównie w formie online.



– Czego można się spodziewać po 2020 roku? - pytał retorycznie rozpoczynając galę, siedząc na pustej sali Grzegorz Nawrocki. – Nie było i nie jest łatwo, ale wszystko co się wydarzy wieczorem, to dowód na to, że wewnętrznej, głębokiej potrzeby aktywności, zaangażowania we wspólne dobro nie można zgasić. Ono jest zawsze, wbrew i na przekór. Bo dzięki temu, możemy żyć w trochę lepszym świecie, w tym niepewnym czasie – dodał.

Żurawie Powiatu Grodziskiego to nagroda ufundowana przez Stowarzyszenie Europa i My, która ma na celu promocję aktywności obywatelskiej, docenienie liderów lokalnych i stojących za nimi organizacji, nagłaśnianie przykładów postaw społecznych oraz szerzenie wiedzy na temat społecznej odpowiedzialności biznesu. Współorganizatorem gali był Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego oraz Centrum Kultury w Grodzisku Mazowieckim.



Patronat nad wydarzeniem poza Marszałkiem Województwa objęli Starosta Grodziski oraz burmistrzowie i wójtowie Grodziska Mazowieckiego, Podkowy Leśnej, Baranowa, Żabiej Woli i Jaktorowa. A całość została dofinansowana przez Narodowy Instytut Wolności Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego oraz sponsorów prywatnych.

Wręczenie nagród poprzedziły występy muzyczne Ani Krysiak, ubiegłorocznej laureatki Żurawi w kate-



gorii Wolontariusz roku 2019 roku. Zdalnie połączył się Adam Struzik, Marszałek Województwa Mazowieckiego, który pogratulował laureatom oraz wskazał, że – *ruch społeczny, wzajemna aktywność i pomoc są niezwykle istotne. Organizacje pozarządowe i aktywność społeczna firm stanowią fundament współczesnej demokracji. Tak to powinno wyglądać* – mówił. Z kolei Paweł Łukasiak, prezes Akademii Rozwoju Filantropii w Polsce oraz przewodniczący Kapituły nagrody, który również mówił do widzów ze swojego domu, wskazywał na fakt, że działania w okresie pandemii przyniosły nowe znaczenie społecznej odpowiedzialności i solidaryzmu oraz przełamały wiele granic aktywności obywatelskiej. – *Jeżeli nie będziemy doceniać ludzi za ich odwagę i siłę, nagradzać ludzi, którzy potrafili przełamać bardzo wiele barier, szczególnie teraz, w tych trudnych czasach, to zabraknie ich w przyszłości* – konkludował Łukasiak. Na zakończenie wieczoru wystąpił BARANOVSKI, laureat czwartej edycji The Voice of Poland, kompozytor, autor tekstów, wokalista, lider radiowych list przebojów.

Społecznik 2020 roku

Dwunastoosobowa Kapituła wybrała laureatów spośród 74 zgłoszeń nadesłanych przez mieszkańców. Za promowanie gminy Żabia Wola i jej walorów przyrodniczych poprzez zakładanie fotorułek do obserwacji ptaków i popularyzowanie geocachingu. Za inspirującą współpracę z ludźmi w kryzysie bezdomności z Ośrodka dla Bezdomnych Mężczyzn w Pieńkach Zarębskich, za włączenie



się i innych do akcji szycia maseczek m.in. dla Szpitala Zachodniego w Grodzisku Mazowieckim tytuł Społecznika 2020 roku otrzymała **Karolina Zaremba** założycielka Stowarzyszenia Miłośników Ziemi Żabiowskiej „GeoŻaba”. Odbierając nagrodę nie kryła emocji. – *Każdy społecznik ma za sobą mnóstwo osób, które mu pomagają, bo sami by sobie nie dali rady. Ja mam to szczęście, że wokół mnie też jest wiele osób.* Po czym wszystkim im z imienia i nazwiska dziękowała.

Wyróżnieni w tej kategorii zostali:

- Mariusz Pałasz, prezes Ochotniczej Straży Pożarnej w Żelechowie
- Małgorzata Nocny ze Strefy Aktywnego Seniora w Grodzisku Mazowieckim
- Paulina Milonas, fundatorka i prezeska Fundacji Mosty Edukacji
- Maria Kłosiewicz, sołtys Grzegorzewic
- Agnieszka Izdebska, prezes Fundacji Radośni Odczarujmy Autyzm z Milanówka
- Klara Wigier inicjatorka i lidera wielu akcji społecznych w Milanówku

Ludziom, którzy są w potrzebie trzeba pomagać się uśmiechać

– Wolontariusz 2020 roku

W przypadku tej kategorii pojawiły się dwie nagrody. Za niezłomność i ducha walki, za poświęcanie czasu i własnych środków finansowych w leczeniu ludzi z afazją, czyli z problemami z mówieniem po udarze mózgu. Za wsparcie, zrozumienie i wieloletnie, wytrwałe przywracanie mowy swoim „pacjentom” tytuł Wolontariusza 2020 roku otrzymała **Elżbieta Pokropek**. – *Jestem bardzo wzruszona, że ktokolwiek uważał moje działania – mówiła na-*



grodzona. – Przeszłam sporo. Kiedy doznała udaru, pomogli mi bardzo dobrzy ludzie. Moje koleżanki, rodzina, harcerze, którzy przychodzili codziennie do mnie i uczyli mnie mówić, pisać i kontaktować się z innymi ludźmi. Teraz już kiedy mogę mówić, chcę powiedzieć, że wszystkim im bardzo dziękuję. Teraz wiem, że ludziom, którzy są w potrzebie trzeba pomagać się uśmiechać.

Jeden człowiek nic nie zdziała...

– Nagroda specjalna – Wolontariusze 2020 roku

Błyskawiczne podejmowanie trudnych decyzji to ostatnio ich chleb powszedni. Poświęcenie dla innych to ich służba, którą pełnią z pełnym zaangażowaniem i otwartością serca. Wsparcie, bliskość, poczucie obowiązku stawiają ponad swoje zdrowie, a nawet życie. Nieustraszone ochotniczki, grodziskie Wonder Women, które samotnie ratowały życie swoim pensjonariuszom. Za nieustraszoną decyzję o pozostaniu przy chorych na covid pacjentach Domu Opieki Społecznej w Izdebnie Kościelnym i Grodzisku Mazowieckim. Za zorganizowanie opieki, specjalistycznego sprzętu, za wsparcie psychiczne przerażonych chorobą i izolacją pensjonariuszy. Za narażenie swojego zdrowia i życia. Za bohaterską postawę, godną naśladowania otrzymały pracownice Domu Pomocy Społecznej w Grodzisku Mazowieckim i Izdebnie Kościelnym: dyrektor **Teresa Ciszewska oraz Martyna Bednarz, Elżbieta Majocha i Jolanta Rybkowska.**

– *Czas pandemii postawił nas w bardzo trudnej sytuacji. Musiałśmy bardzo szybko podjąć decyzję o tym, że musimy służyć na-*



szym mieszkańcom bez względu na wszystko. Zostawiłyśmy nasze rodziny i domy – mówiła niezwykle wzruszona Teresa Ciszewska. – Nie wytrwalibyśmy bez pomocy z zewnątrz i za to bardzo serdecznie wszystkim dziękujemy. Panu Staroście Markowi Wieźbickiemu, Radzie Powiatu, Panu Burmistrzowi Grzegorzowi Benedyckińskiemu i pracownikom urzędu.

Wyróżnieni w tej kategorii zostali:

- Wolontariusze akcji #zhpgrodziskszyjemaseczki
- Grzegorz Bazyl Majer wolontariusz DPS w Podkowie Leśnej
- Koło Gospodyń Wiejskich w Janinowie
- Artur Szymaniak sołtys Bożej Woli
- Stanisław Siwkowski i Rafał Skulski wolontariusze Fundacji Żeglarstwa Tradycyjnego w Grodzisku Mazowieckim
- Helena Połec wolontariuszka Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim

Organizacja pozarządowa 2020 roku



Za charytatywne wspieranie różnych inicjatyw społecznych, za nieustającą gotowość do służby mieszkańcom, za bezinteresowną pomoc starszym, chorym i potrzebującym. Za wartościowe wychowywanie dzieci i młodzieży. Za bycie przykładem, wzorem do naśladowania tytuł i statuetkę otrzymał **Związek Harcerstwa Polskiego Hufiec Grodzisk Mazowiecki im. Leonida Teligi i Związek Harcerstwa Polskiego Hufiec Jaktorów im. Grupy Kampinos AK.**

Organizacja pozarządowa – nagroda za całokształt



Za dbałość o tradycje i dziedzictwo kulturowe Podkowy Leśnej. Za tworzenie pozytywnego środowiska dla mieszkańców. Za aktywne działania opierające się na harmonijnym kontakcie z przyrodą statuetkę Organizacji Pozarządowej za Całokształt Działalności z okazji jubileuszu 20-lecia otrzymało **Stowarzyszenie „Związek Podkowień”**.

Wyróżnieni w tej kategorii zostali:

- Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Kask i Okolic
- Fundacja Mosty Edukacji
- Stowarzyszenie T-ART.
- Strażacy Św. Mikołaja – Ochotnicza Straż Pożarna w Książenicach
- Ochotnicza Straż Pożarna w Milanówku

Firma przyjazna społeczności lokalnej 2020 roku

Za organizację okolicznych wydarzeń sportowych i kulturalnych. Za wspieranie lokalnych drużyn, a także społecznych inicjatyw związanych z powstaniem ogrodów przy placówkach szkolno-wychowawczych. Za hojność wobec najbardziej potrzebujących rodzin. Za wzorową, odpowiedzialną postawę podczas pandemii covid – przekazanie sprzętu do dezynfekcji szpitalom, załogom karetek, straży pożarnej i hospicjum nagrodę otrzymał **Kwazar Corporation Sp. z o.o.**

Wyróżnieni w tej kategorii zostali:

- Sklep Spożywczy – Piotr Michnikowski z Podkowy Leśnej
- Wytwórnia Cukierków L. Pomorski i Syn w Milanówku
- Archeoconcept Małgorzata Krasna-Korycińska
- Rower moje życie – Eryk Dydyna z Grodziska Mazowieckiego
- Zakład Usługowy „JP” Jarosław Paćko z Milanówka
- Greenyard Logistics Poland Sp. z o.o. z Zabiej Woli

Wydarzenie społeczne 2020 roku

Za uświadamianie mieszkańcom, z jakimi wyzwaniem mierzy się osoba z autyzmem, a także jak odbiera otaczający świat. Za użyteczną i pożądaną społecznie praktykę rozwijania zainteresowań, predyspozycji i aktywności zawodowych dorosłych autystów. Za niestrudzoną walkę w tworzeniu domu treningowego dla swoich podopiecznych, jedynej takiej placówki w powiecie grodziskim nagrodę otrzymała charytatywna impreza **„Inny Skrawek Świata” Fundacji Radośni – Odczarujmy Autyzm z Milanówka.**

Wyróżnieni w tej kategorii zostali:

- 1 Biegi przełajowe o Puchar Sółtysa Bożej Woli



■ Inicjatywa oddolna Babki Trzy ze wsparciem FC Boża Wola i OSP Boża Wola

■ Serce na Dłoni
Inicjatywa Strefy Aktywnego Seniora

■ Trójmiasto Ogrodów o Edukacji
Jak możemy zmieniać szkołę?
inicjatywa edukacyjna czterech szkół

■ Muzyka i Matematyka
wydarzenie edukacyjne grupy przy Studiu Tańca Danicng Queen

Partnerzy wydarzenia: Lokalna Grupa Działania „Zielone Sąsiedztwo”, LING BRET Studio graficzne, Grodziskie Pismo Społeczno-Kulturalne Bogoria

Patronat medialny: GTV Twoja okolica, Radio Bogoria, Grodzisk News, WPR24.pl, Obiektywna Gazeta Mazowska Zachodniego, Flesch Mazowska

Sponsorzy i darczyńcy: Zakład Usługowy „JP” Jarosław Paćko, Lajk Taxi Grodzisk Mazowiecki, Arkone, Wytwórnia Cukierków L. Pomorski i Syn, VILLA AQUA ART., JR Jana Rytelewska, Andrzej Gosik Watercolours, Agnieszka Foręc Mandala Art., Sylwia Kalinowska oraz Magdalena Jaworska.

Więcej na www.zurawie.org.pl

Pożegnania

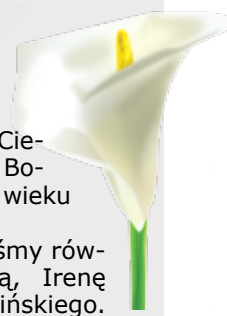
10 grudnia 2020 pożegnaliśmy Bożennę Szpak, naszą wolontariuszkę i słuchaczkę Uniwersytet Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim. Bożenna zawsze z wielką radością i chęcią angażowała się w działania Stowarzyszenia Europa i My. Jako była księgowa, przez wiele lat, za

darmo, dyżurowała pomagając rozliczać PITy mieszkańców Grodziska w zamian za 1% podatku dla SEiM. Aktywnie wspierała prowadzony przez nas Uniwersytet Dziecięcy. Uczestniczyła w zespole organizacyjnym Pikniku Naukowego. Zawsze obecna przy działaniach i wydarzeniach w ramach UTW.

Pomimo niełatwego życia, problemów ze zdrowiem (szczególnie

wzrokiem), zawsze uśmiechnięta, pogodna i gotowa do pomocy. Dziękujemy za wszystko. Będzie nam Ciębie bardzo brakowało. Bożenna Szpak zmarła w wieku 76 lat.

W grudniu pożegnaliśmy również Annę Radwańską, Irenę Przysięcką i Jana Morwińskiego.



Po pierwsze zdrowie

Książka z dowozem do domu

Biblioteka Publiczna Gminy Grodzisk Mazowiecki wprowadziła bezpłatną usługę polegającą na dostawie zbiorów bibliotecznych do domu. Usługa jest adresowana do osób niepełnosprawnych ruchowo, starszych (powyżej 70 roku życia) i przewlekle chorych, mających problemy z przemieszczaniem się, zamieszkałych na terenie gminy Grodzisk Mazowiecki. Warunkiem skorzystania z usługi

jest bycie Czytelnikiem Biblioteki. Osoba może zostać zapisana przez bibliotekarza podczas pierwszej wizyty zgodnie z Regulaminem.

Zbiory biblioteczne (książki, filmy, audiobooki) można zamawiać telefonicznie od poniedziałku do piątku w godzinach pracy biblioteki dzwoniąc na numer telefonu 22 120 29 00 lub 798 956 923 lub mailowo: kontakt@biblioteka.grodzisk.pl

Książka z dostawą



Zbiory biblioteczne będą dostarczane na wskazany adres przez pracowników Biblioteki po wcześniejszym umówieniu terminu.



Musimy zaufać nauce

Maria Dąbrowska napisała: „Jest na świecie jeden zawód, jedno jedyne powołanie – być dobrym dla drugiego człowieka”. Sofokles powiedział: „Wiele jest rzeczy godnych podziwu, lecz nic nie zasługuje na uwielbienie większe niż człowiek”.

Przemyślmy powyższe słowa. Nie odkrywajmy nowego. Od mie-

sięcy stoimy w obliczu wojny, jaką jest pandemia COVID-19, wywołana przez koronawirusa.

Od wykrycia przed wielu laty pierwszych koronawirusów naukowcy na całym świecie robili badania nad szczepionką, która chronić będzie mogła ludzkość przed ich zjadliwością. Dzięki tym latom badań udało się teraz,

w możliwie krótkim czasie, stworzyć szczepionkę na COVID-19.

Szczepiąc się mamy szansę ratować przed cierpieniem siebie i innych. Nie bójmy się. Nie mamy wyjścia. Musimy zaufać nauce, jeśli chcemy przetrwać.

Teresa Fifielska-Nowak

Seniorze!

Masz więcej niż 70 lat i potrzebujesz wsparcia?

Zadzwoń na specjalną infolinię*

22 505 11 11

Rząd o seniorach i dla seniorów

Rząd przyjął uchwałę, która ustanawia nowy wieloletni program na rzecz osób starszych pn. Aktywni+. Program ten ma funkcjonować w latach 2021–25, a w każdym roku jego budżet wyniesie 40 mln złotych.

Ideą programu jest zwiększenie uczestnictwa osób starszych w wszystkich dziedzinach życia społecznego. Minister rodziny, pracy i polityki społecznej Marlena Małag uzasadniając uchwalenie programu powiedziała, że priorytetem polityki senioralnej rządu jest wsparcie seniorów na możliwie wielu obszarach. „Bardzo zależy nam na tym, żeby osoby starsze były jak najdłużej aktywne, rozwijały swoje kompetencje i zainteresowania w jesieni życia, a proces starzenia się społeczeństwa traktowany był jako wyzwanie i szansa na rozwój, a nie jego zagrożenie” – dodała.

O dofinansowanie projektów na rzecz aktywizacji seniorów ubiegać się mogą organizacje pozarządowe i inne uprawnione podmioty działające na rzecz osób starszych, a rząd może dofinansowywać te projekty dotacją do 250 tys. złotych.

Program zakłada, że projekty dotyczące aktywizacji seniorów będą obejmować cztery obszary:

- aktywność społeczna, czyli aktywizacja seniorów do aktywnego spędzania czasu, rozwijanie wolontariatu osób starszych w środowisku lokalnym, pomoc niepełnosprawnym seniorom oraz zawodowa aktywizacja seniorów;
- partycypacja społeczna, czyli samoorganizacja środowiska osób starszych w celu zwiększenia wpływu na decyzje różnych organów dotyczące

warunków życia obywateli;

- przygotowanie do starości, poprzez wzmacnianie trwałych relacji międzypokoleniowych, kształtowanie pozytywnego wizerunku seniorów oraz zwiększenie ich bezpieczeństwa;
- włączenie cyfrowe, poprzez zwiększanie umiejętności seniorów w posługiwaniu się nowymi technologiami.

Pani minister pokłada pokłada nadzieje, że realizowane projekty będą dostosowane do możliwości i potrzeb seniorów i przyczynią się do ich różnorodnej aktywności.

W 2020 roku skończyły się programy:

- ASOS, które zaktywizowały 1,4 miliona osób starszych, zdrowych i niepełnosprawnych, a przeznaczono na nie 280 mln zł;
- Senior+, który przeznaczony był na utworzenie i utrzymanie placówek wsparcia dla seniorów; powstało ich 777 dla ponad 19 tysięcy seniorów, a przeznaczono na nie 235 mln złotych.

Ponadto w związku z pandemią były i będą nadal podejmowane różne działania:

- zorganizowano Solidarnościowy Konwój Wsparcia Seniorów, w ramach którego do potrzebujących seniorów trafiły paczki świąteczne, m.in. z żywnością; w akcję tę byli zaangażowani również seniorzy, co ma zna-

miona samoaktywizacji;

- realizowany jest projekt E-wolontariusz, który pozwala nieść pomoc seniorom daleko poza miejscem ich zamieszkania. E-wolontariusz wprowadza osoby starsze do cyfrowego świata, tak by mogły nie wychodząc z domu, bezpiecznie załatwiać choćby część spraw przez internet;
- uruchomiono pomocową linię telefoniczną dla seniorów: 22 505 11 11;
- rozpoczęto współpracę z młodzieżowymi organizacjami, które wspierają seniorów.

17 grudnia 2020 roku w formie wideokonferencji odbyło się drugie posiedzenie Rady ds. Polityki Senioralnej kadencji 2020-2024. Na spotkaniu posumowano dotychczasowe działania państwa na rzecz seniorów oraz omówiono zagadnienia do realizacji na nadchodzące lata.

29 grudnia 2020 roku ustalono, w porozumieniu z odpowiednimi służbami, zasady organizacji szczepień przeciwko koronawirusowi dla seniorów 60+, które będą ogłaszane na bieżąco w mediach.

Na wszystkich konferencjach i we wszystkich materiałach ministerstwo podkreśla, że teraz wiele poczynań warunkuje czas pandemii, ale są czynione do działań na okres po pandemii.

Teresa Fifińska-Nowak

(na podstawie materiałów publikowanych przez MRPIPS-)



Kampania „Bezpieczny Senior”

Grupą szczególnie zagrożoną w czasie pandemii koronawirusa są osoby starsze, które często zmagają się z różnego rodzaju schorzeniami. – *W trosce o ich bezpieczeństwo przygotowaliśmy kampanię pod hasłem „Bezpieczny Senior”, w której apelujemy do seniorów i reszty społeczeństwa o stosowanie się do podstawowych zasad bezpieczeństwa w czasie pandemii. Instruuujemy też jak zadbać o siebie i swoich bliskich* – mówi minister rodziny, pracy i polityki społecznej Marlena Małag.



W Polsce najpierw zagościła w domach mieszczańskich, a z czasem zawitała i na wieś. Wcześniej domy dekorowano ozdobionym snopem zboża, a potem jemiolą, która przetrwała do dziś i ma symbolizować szczęście.

Czemu dekorujemy domy choinką, iglastym drzewem, a nie innym? Tak naprawdę trudno znaleźć rzetelną odpowiedź. Jedno jest wspólne prawie wszystkim kulturom w tradycji drzewa, a mianowicie to, że każde drzewo jest symbolem życia. A za szczególny symbol życia uważane jest drzewo iglaste, bo jest ono żywe aktywnie, zielone przez cały rok i jest przykładem stałego odradzania się.

W dawnych wiekach choinkę wieszano pod sufitem, czubkiem do dołu, tak jak u nas jemiolę. Z czasem choinkę zaczęto stawiać „na ziemi” i ją przyozdabiać, a zasadą stało się, że przy choince w wigilijny wieczór gromadziła się cała rodzina. W różnych kulturach choinki przyozdabiało się, i tak jest teraz, już na początku grudnia. W Polsce ubieranie choinki następowało przeważnie w wigilię, chociaż od lat i to się już zmienia. Tak samo jest ze świątecznymi upominkami: u nas kładzie się je pod choinką w wigilijny wieczór, a w Anglii czy Ameryce w świąteczny poranek.

Z czasem choinki zaczęto przyozdabiać w zależności od możliwości, lokalnych zwyczajów czy regionalnej symboliki. Dzisiaj choinkę ubiera się w szklane bombki, sztuczne świece i elektryczne światełka, przeróżne plastikowe ozdoby.

A ja pamiętam czasy, gdy już w listopadowe wieczory całe rodziny zaczynały przygotowywać ozdoby na świąteczne drzewko. Z kolorowej bibułki robiliśmy łańcuchy

Z sufitu na ziemię

Niewielu spośród nas zna pochodzenie zwyczajów związanych z choinką. Nie wiemy lub bardzo mało wiemy o tym, dlaczego choinka w okresie świąt Bożego Narodzenia pojawia się w naszych domach. A pojawia się od przełomu XVIII i XIX wieku za sprawą wyznawców religii protestanckich.

i bombki zwane językami. Z wdmuszek i waty robiliśmy mikołaje, a z papieru i piórek – ptaszki. Ze słomy powstawały postaci różnych zwierząt i ludzi. Orzechy włoskie zawijało się w srebrne papierki po czekoladzie. Szczególnego trudu wymagało zawiązanie do wszystkich tych ozdób nici lub sznureczków, które potem pozwoliły na zawieszanie ich na gałązkach. Na choince pojawiały się także jabłka i cukierki w kolorowych papierkach, które moi bracia zjadali zostawiając tylko puste opakowanie.

Choinka udekorowana takimi ozdobami była bardzo kolorowa. Na pniu choinki i gałązkach rozkładało się rozciągniętą białą watę, która symbolizowała śnieg. A na koniec owego ubierania na brzegach gałązek zakładano malutkie metalowe świeczniki, w które wkładało się prawdziwe woskowe świece. Gdy je zapalono, choinka zaczynała żyć. Była wesoła, lśniła wieloma barwami, a światło świeczek dodawało jej tajemniczości, z a ś n a ś c i a -

nach igrały cienie o przeróżnych kształtach. W domu roznosił się zapach lasu i wosku z płonących świeczek.

To jest zapach i czar świąt z mojego dzieciństwa, nazywanych w moim domu Gwiazdką. Mam przekonanie, że to minęło, tak jak gasiliśmy świece, przed pójściem spać.

Mam świadomość przemijania, upływu czasu, zmian cywilizacyjnych. Nie powiem, że dzisiejsze choinki, ich wystrój czy zwyczajnie są nie do zaakceptowania, że są złe. Wiem, że są inne, bo taka jest kolej rzeczy. Zastanawiam się jedynie nad tym, że dzisiaj wszystko możemy i chcemy kupić pozbawiając się tego czegoś, co nazwałabym „czarem” owych świąt.

Ale czy na pewno o to w tym, co nazywamy życiem, chodzi.

Teresa
Fifińska-Nowak



Jest zawsze miejsce na nadzieję

Od blisko roku przychodzi nam żyć w czasie, którego nawet my, seniorzy, nie zazналиśmy w trakcie naszego życia. Strach przed czymś, co jest niewidzialne, a może zadać nam wiele trosk i bólu, wydaje się nie do ogarnięcia.

Obezwładnia nas niewyobrażalny lęk, którego nie potrafimy ani jasno określić, ani nazwać. Wszechogarniający nas strach osłabia nas fizycznie i psychicznie. Skutki owego psychofizycznego osłabienia mogą stać się pożywką dla tego niewidzialnego wroga, jakim jest koronawirus, ale też dla szeregu innych wrogów, którzy mogą zatakować nasz organizm – serce, mózg, emocje.

Żeby uchronić siebie przed tym, co złe, i zająć swoje myśli, może pomyślny o przeszłości naszych rodziców i dziadków. Przypomnijmy sobie opowieści o tym, jakie niedole dotykały właśnie naszych przodków. Cierpieli, niezależnie od tego, czy mieszkali w wiejskiej chacie, we dworze lub czworakach czy w wytwornej miejskiej kamienicy lub w fabrycznych familokach. Doznawali krzywd, które niosła zewnętrzna, a czasami i wewnętrzna niewola oraz wojny światowe. Ale wytrwali. Przyświecała im nadzieja, o której już w XIX wieku pisał Adam Asnyk:

*Miejmy nadzieję! ...
Nie tę lichą, marną,
Co rdzeń spróchniały
w wątły kwiat ubiera,
Lecz tę niezłomną,
która tkwi jak ziarno
Przyszłych poświęceń
w duszy bohatera.*

Często przywołuję w myślach, jak również w rozmowach z dziećmi i wnukami, tych z moich przodków, którzy stracili, będąc dziećmi, matkę we wrześniu 1939 roku, przeżyli powstanie warszawskie, cierpieli w obozach jenieckich, przeszli obóz w Pruszkowie, powojenne niedole. Ale wytrwali.

Oczywiście wróg naszych przodków był namacalny, wyobrażalny, widoczny, ale i on zadawał wszystkie możliwe rodzaje bólu. Ale nawet wtedy, gdy ocierali się o śmierć, przyświecała im nadzieja. Nadzieja na życie, o czym pisał Gustaw Herling-Grudziński: *Jest zawsze miejsce na nadzieję, gdy życie okazuje się czymś tak beznadziejnym, że staje się nagle naszą wyłączną własnością...*



Nasz niewidzialny wróg z początku XXI wieku już został rozpoznany. Znalezione też broń, która ma go pokonać. I chociaż długo jeszcze będziemy musieli być ostrożni, to mamy szansę wygrać tę wojnę.

A tym bardziej wygramy, jeśli nie utracimy wiary w drugiego człowieka, bo tylko razem jesteśmy w stanie przetrwać, gdyż jak napisał poeta polskiego renesansu Szymon Szymonowicz *...nadzieja w dobrym przyjacielu.*

Teresa M. Pabisiak

Nie musisz być literatem, po prostu napisz!

Zwracamy się do naszych Czytelników, naszych Koleżanek i Kolegów z kolejną już propozycją współpracy przy redakcji naszej gazetki.

Nie musisz być literatem ani specjalistą w dziedzinie dziennikarstwa. Wystarczy, że masz coś do opowiedzenia, podzielenia się swoimi przeżyciami, przygodami, wspomnieniami czy doświadczeniami. Możesz je opisać, tak jak potrafisz, a ktoś z nas je opracuje, nada odpowiednią formę literacką.

Mamy już za sobą wiele lat, lepszych i gorszych, a przed sobą plany, marzenia i zwyczajne dni, które możemy ubarwić i przeżyć kolorowo, a pomoc może nam właśnie przywoływanie wspomnień i dzielenie się nimi z innymi.

Ciekawe byłoby też, gdybyśmy podzielili się ze sobą informacjami

o tym, który film wywarł na nas tak silne wrażenie, że zawsze z zapartym tchem oglądamy go od nowa. A może zapamiętaliśmy któryś ze spektakli teatralnych, który zapadł nam w pamięci z powodu obsady aktorskiej bądź scenografii, charakterystyki czy oprawy muzycznej. Na pewno mamy też w pamięci książkę, która leży zacytana na naszej półce i którą otwieramy zarówno w dobrych, jak i złych chwilach, bo działa, jak balsam na nasze serce. Są też zapewne miejsca, w Polsce i na świecie, które wywarły na nas takie wrażenie lub mają w sobie dla nas taki urok, że chętnie byśmy nie tylko o nich opo-

wiadali, myśleli, ale i do nich wrócili, gdyby to było możliwe.

A może macie marzenia, które chcielibyście zrealizować, dotyczące podróży, spotkania ciekawych ludzi, zrobienia czegoś niesamowitego, na co zabrakło wam czasu lub zabrakło obiektywnych możliwości.

Bardzo prosimy, abyście teraz, w okresie izolacji i refleksje jest dużo, zastanowili się nad naszą propozycją i odeszli do nas.

Redakcja

Kontakt: Małgorzata Pawłowska
Tel. 602 455 130
e-mail: studio@lingbrett.pl



Paryski? Florencki? Luksemburski!

Miałam kiedyś możliwość spędzić wiele kwietniowych dni w Paryżu. Miasto mnie zauroczyło, tak jak kiedyś nasz Kraków. Nie umiem powiedzieć, czy te miasta są do siebie podobne, ale dla mnie należą do tych, które mają swój urok i niepowtarzalną atmosferę. Atmosferę małych uliczek i kawiarenek, spacerowiczów i widoku wielu starszych ludzi na skwerach i ławeczkach.

Paryż ma niezliczoną liczbę zabytków architektury, muzeów, parków i ogrodów. Ilekroć myślę o mieście nad Sekwaną, to zawsze myślę o Ogrodzie Luksemburskim. Położony praktycznie w centrum stolicy Francji, liczy prawie 23 hektary powierzchni i stanowi jedyny w swoim rodzaju park, gdzie można spotkać zarówno mieszkańców okolicznych kamienic, paryżan z innych śródmiejskich dzielnic, jak i turystów.

Ogród Luksemburski powstał w latach trzydziestych siedemnastego wieku dla królowej Marii Medycejskiej i miał jej przypominać rodzinną Florencję, tamtejsze ogrody Boboli i pałac Pittich. I wła-

śnie od pałacu zaczęto budowę założenia, ale w trakcie prac przekształcano go tak, że w rezultacie ma on więcej cech francuskich niż florenckich. Za to wokół gmachu utworzono wspaniały ogród, który też jest bardziej francuski niż florencki.

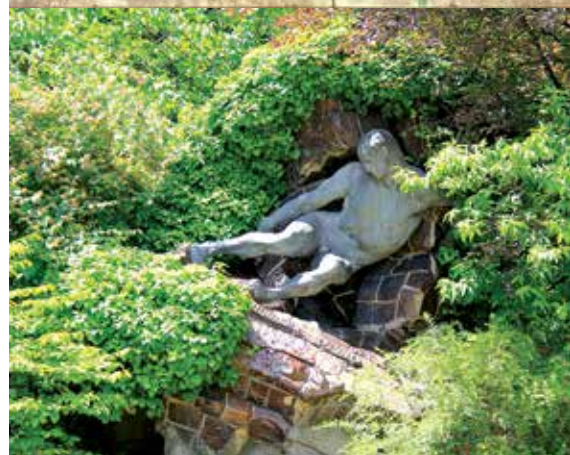
Bardzo istotnym elementem florenckim w Ogrodzie Luksemburskim jest zbudowana na osi prostokąta Fontanna Medyceuszy otoczona zielonymi krzewami i drzewami. Składa się z dwóch bocznych nisz i jednej głównej. W niszach bocznych znajdują się przepiękne pojedyncze rzeźby, a w głównej, środkowej, jest kompozycja figur

przedstawiająca sceny z życia Polifema, jednego z greckich cyklopów, syna Posejdona, mieszkańca Sycylii. Woda wokół fontanny otoczona jest kamiennym, rzeźbionym ogrodzeniem, gdzie na przesłach znajdują się kamienne gazony, pełne kolorowych kwiatów.

Kolejną fontanną jest Fontanna Czterech Części Świata. Jej najważniejszą częścią jest podtrzymywana przez cztery kobiety kula ziemiska. Mówi się, że rzeźby kobiet to symbole kontynentów: Europy, Azji, Afryki i Ameryki.

W Ogrodzie Luksemburskim znajduje się mnóstwo innych przeróżnych monumentów i posągów.

Podróże dalekie i bliskie



Możemy podziwiać kamienne figury różnych wybitnych kobiet, w tym królowych Francji. Znajduje się tam również dwumetrowa kopia Statuy Wolności i popiersie Szopena.

Do ciekawych obiektów Ogrodu Luksemburskiego należą liczne place zabaw, ujeżdżalnia kucyków i karuzela zbudowana na wzór karuzeli wiedeńskich. Do ciekawych miejsc, które lepiej podziwiać z daleka, należy pasieka licząca około 20 pni, a której początek datuje się na 1856 rok. Pasieka znajduje się w tej części parku, gdzie rosną jabłonie i grusze, a niedaleko znajdują się aleje kasztanowców, platanów, wiązów i ligustrów.

Jeżeli ktoś lubi oglądać zabytkowe budowle, niewątpliwie powinien obejrzeć Pałac Luksemburski. Był budowany przez kilkadziesiąt lat, zmieniano projekty, a obecny kształt zyskał tak naprawdę dopiero w XIX wieku. Liczy maksymalnie trzy kondygnacje, jest rozłożysty i ma bardzo wysoki, charakterystyczny dach. Przeznaczenie budynku zmieniało się wielokrotnie, ale ostatecznie stał się siedzibą francuskiego senatu.

Jednym z najciekawszych miejsc parku jest znajdujący się w centralnej części ogrodu staw zwany Grand Bassin. Zbiornik jest otoczony specjalnym betonowym murem, na którym leżą, siedzą lub stoją dzieci i puszczają przeróżne, duże i małe, kolorowe łódeczki. W po-

blizu rozsiadają się liczne ławeczki, z których opiekunowie obserwują swoje pociechy. Odpoczywają na nich również spacerowicze.

Ogród Luksemburski charakteryzuje się nie tylko pałacem, fontannami czy rzeźbami, ale przede wszystkim bogactwem przeróżnych drzew, krzewów, kwiatów, miejsc piknikowych, miejsc do ćwiczeń fizycznych, mnóstwem ławek i leżaków i takim układem architektonicznym, że jest tam mnóstwo spacerowych alejek oraz niezliczona ilość kwiatowych klombów.

Kiedy przywołuję w swej pamięci Ogród Luksemburski, to widzę przede wszystkim olbrzymi klomb obsadzony w całości hiacyntami w różnych odcieniach niebieskiego koloru, których zapach roznosi się na dużą odległość. Następnie przypominam sobie, jak zmęczona zwiedzaniem, siedzę na ławce, a przed oczami migają mi kolorowe łódeczki, które kołują się na wodzie Grand Bassin. I widzę licznych seniorów, którzy siedzą na ławeczkach i rozmawiają, grają w bule i warcaby, rozmawiają, a rozmowy te są momentami dość burzliwe, co widać po gestach, bo krzyków nie słychać.

Jest spokój, cisza, słońce i hiacyntowy, duszący zapach oraz radośni, uśmiechnięci ludzie. Może to niewiele, ale w mojej pamięci dużo.

Teresa Fifielska-Nowak



Natura pełna cudów

Zastanawiałam się kiedyś nad tym, że wszelkie kulinarne, jakie powstają w domu zawsze znacznie przewyższają swoją jakością te kupne. Najlepszy sok malinowy ze sklepu nie zbliża się nawet do smaku soku malinowego sporządzonego w domu. Nawet jeśli kupiona szynka smakuje dobrze, to nigdy nie wiemy, ile jest w niej szkodliwych substancji. Ten trop doprowadził mnie do wniosku, że podobnie musi być z kosmetykami.

Jeszcze dwa wieki temu większość pielęgnacyjnych specyfików sporządzana była w domach bądź w aptekach i wykorzystywano do ich produkcji głównie naturalne składniki, takie jak zioła, naturalne oleje i olejki eteryczne. Ludzka skóra nie zmieniła się od tamtej pory. Zmienił się za to rynek kosmetyków, który na dziesiątki lat został zdominowany przez przemysł chemiczny i jego produkty: oleje mineralne, konserwanty i inne syntetyczne substancje, które wyjątkowo szkodzą. W ten sam sposób przetworzona i schematyzowana żywność zdominowała rynek spożywczy.

Odkąd pamiętam, zioła budziły mój zachwyty. Fakt, że dzieciństwo spędziłam mieszkając na czternastym piętrze warszawskiego blokowiska, sprawił, że pasja nie bardzo miała szansę rozwinąć się wcześniej. Teraz, będąc dojrzałą kobietą, matką trójki dzieci, ale żyjąc w łączności z przyrodą – z radością powracam do tej części siebie. Zioła widzę wszędzie. Uczę się ich. Dotykam. Wącham. Czytam o nich. To one są życiem i siłą wszystkich kosmetyków, jakie wychodzą spod moich rąk. Od kilku lat z różną intensywnością i w rozmaitych formach, ale z niegasnącą ciekawością wdrażam się w tematykę ziołoznawstwa, szczególnie w kontekście wykorzystania ziół w kosmetyce. Ostatnio podjęłam też decyzję o wstąpieniu na Uniwersytet Medycyny Klasztornej, gdzie mam nadzieję zgłębić kolejne pokłady tej niekończącej się wiedzy.



Składniki, jakich używam, są całkowicie naturalne, a raczej są naturą, jej esencją, jej uosobieniem. Zioła zbieram własnoręcznie, wybierając czyste i bezpieczne stanowiska. Czasami są to zioła, które uprawiam w ogrodzie. Sama też segreguję, suszę, rozcieram, maceruję w starannie dobranej lub wręcz samodzielnie wytłoczonych olejach. Z innych robię naturalne hydrolaty – destylując wybrane części roślin w miedzianym alembiku, a także przygotowuję odwary, tinktury, ekstrakty i inne cudości.

Kosmetyki powstają głównie sezonowo – w zależności od pory roku, od tego, co natura właśnie nam daje. Chyba, że uda się zamknąć działanie ziół, kwiatów czy korzeni w słoiczku lub zasuszyć i przechować na później. Czerwiec i kolejne letnie miesiące to czas, kiedy życie bujnie roz-

kwita, a przyroda hojnie obdarowuje nas swoimi darami. Gdzie nie spojrzeć, życiodajne zioła wychylają się z łąk, pól, zagajników, zarośli. Właściwie nie wiadomo w co ręce włożyć. W sezonie letnim, chętnie wzięłabym urlop od wszystkich obowiązkowych zajęć i tylko zioła, zioła, zioła...

Do kremów nie dodaję żadnych substancji mających służyć jako konserwant; niektóre, takie jak wosk pszczeli czy olejek herbaciany przedłużają żywotność kosmetyku, ale stanie się to przy okazji – nie są tam dodane w tym celu, ale w celu podniesienia jakości pielęgnacyjnych produktu.

Kosmetyki należy zatem przechowywać w chłodnym miejscu, na przykład w lodówce, choć optymalna temperatura wynosi 8-10 stopni. Ich trwałość będzie, w zależności od specyfiku, od 4 do 8 tygodni (z wy-



jątkiem toników z dodatkiem alkoholu, te będą nadawały się do użytku znacznie dłużej).

Podobnie jest z zapachami – natura pełna jest cudownych wonnych substancji, olejków eterycznych w ziołach czy kwiatach, które nadadzą kosmetykowi jego własny zapach.

Olga Sawicka-Ripper



Przepis na syrop z kwiatów robinii akacjowej bądź czarnego bzu:

- 1 litr wody
- 5 dużych kwiatostanów, sok z dwóch cytryn lub łyżeczka kwasu askorbinowego
- 1 szklanka cukru

Kwiatostany namoczyć w 1 litrze wody z cytryną lub kwasem askorbinowym. Pozostawić na kilka godzin, na przykład na noc.

Następnie zagotować i przeceścić wyciskając do końca kwiaty z płynu. Do soku dodać cukier, znowu zagotować i na gorąco wlać do butelek. Butelki odwrócić do góry dnem aż do wystygnięcia.

Zapiski oczyszczają umysł



Nie należę do osób, które po wielokroć czytają tę samą książkę. Jednak wielokrotnie wracam do wielu pozycji. Czynię to wtedy, gdy chcę coś napisać, złożyć komuś życzenia, wskazać, co na dany temat mówią inni, w tym wielcy tego świata. Uważam bowiem, że nie ma potrzeby wyważać otwartych drzwi, skoro ktoś już to zrobił.

Bardzo lubię w swoich wypowiedziach posługiwać się cytatami. Pomagały mi one bardzo, gdy prowadziłam w przeszłości zajęcia dla studentów i nauczycieli. Nic tak nie zapada w pamięć, gdy chcemy przekazać słuchaczom jakieś teoretyczne treści, jak poparcie ich przykładem lub właśnie cytatem, a czasami nawet przysłowiem. Oczywiście nie wszyscy się z tym zgodzą, ale moje przekonanie wynikają z własnego doświadczenia.

Jedną z pozycji, które wykorzystuję, jest zbiór esejów Marii Szyszkowskiej *Spotkania w salonie*. Autorka jest naukowcem, profesorem humanistyki specjalizującym się w filozofii prawa. Kiedyś napisała o sobie: *Wyrzucam na papier nie tylko to, co przemyślałam i przeżyłam, ale i te liczne dzieje życia ludzi, które „wchłonęłam” wzbogacając swoje istnienie. Notowałam w dzienniku już w okresie szkolnym, że mogę i powinnam stale dążyć do wewnętrznej prawdy nawet wbrew otoczeniu, które, włącznie z rodziną, uważało, że nie wiem czego chcę od życia. Wielu odnosiło się do mnie jak do nieszkodliwego marzyciela, który kiedyś, po wyjściu za mąż, zacznie żyć i myśleć jak ogół, czyli zawęzi swój widnokrąg do spraw wymiernych w codziennym doświadczeniu. Byłam pewna, że moja droga jest słuszną i nie będę jej żałować. Myślę nadal tak samo.*

Zbiór dwudziestu pięciu esejów zawartych w *Spotkaniach w salonie* jest właśnie rodzajem zapisów o ży-

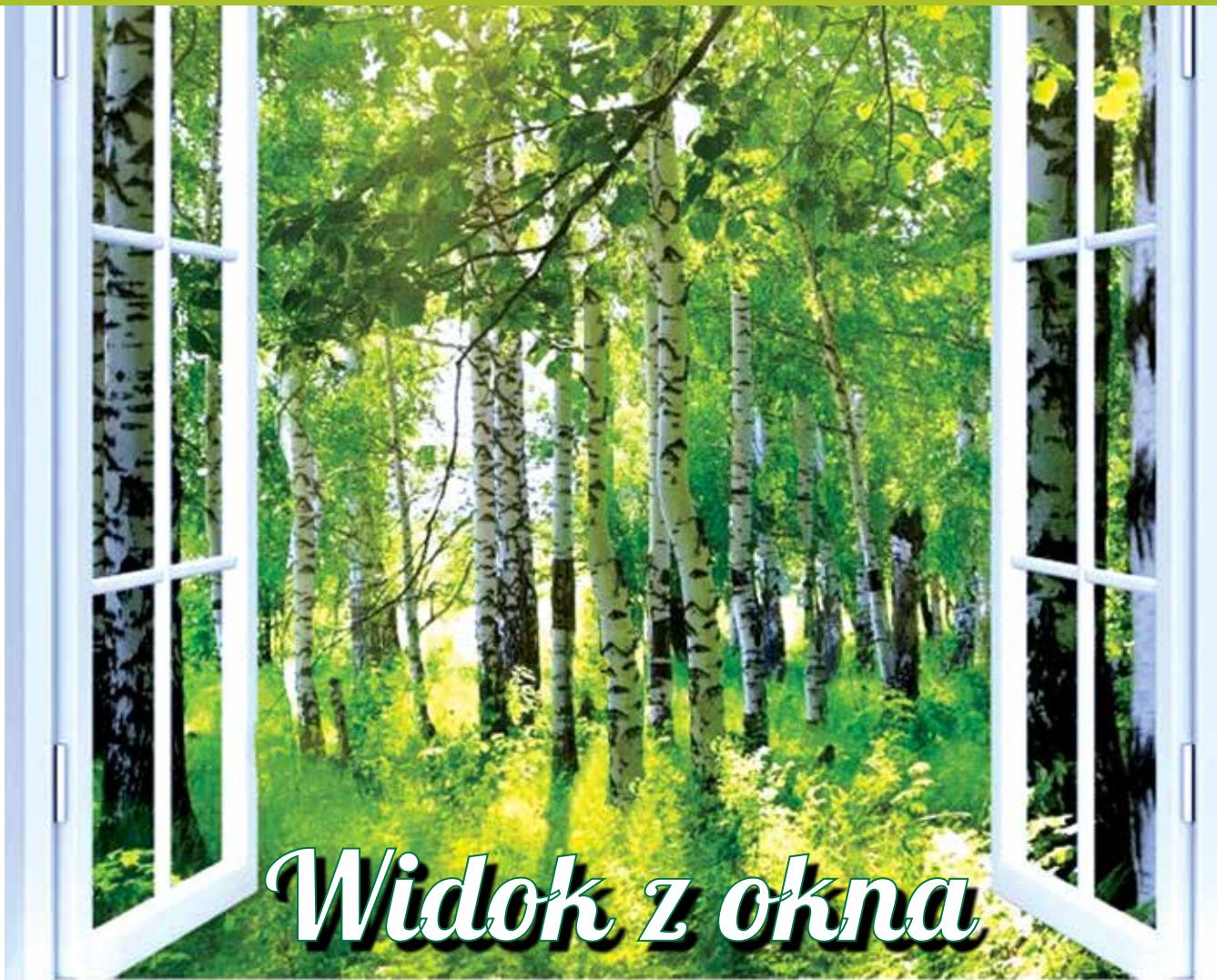
ciu, miłości, przemijaniu, filozofii, sztuce, pracy, kulturze, niezależności, jak również własnych spostrzeżeniach, doświadczeniach, poczynionych obserwacjach. Taki rodzaj, dość krótkich w formie, zapisów pozwala czytelnikowi na sformułowanie własnych przemyśleń, przeżyć. Czasami nawet pozwala zmierzyć się z trudami przeszłości i wyzłoczyć się z traumy. Jednocześnie jest zachętą do tego, co w dość odległej przeszłości było nawet modą, a dziś jest rzeczą zupełnie zapomnianą, a mianowicie do pisania pamiętnika czy dziennika. Pamięć nasza jest ulotna. Ulotna też może być nasza myśl, jeśli jej nie zapiszemy od razu. Emocje, skojarzenia, odczucia a przede wszystkim właśnie myśli powinniśmy starać się zatrzymać w pamięci, a ponieważ nie ogarniemy wszystkiego, to należy to zapisywać, jeśli wcześniej tego nie robiliśmy.

Może ktoś powiedzieć, że po co pisać, skoro można nagrać na dyktafon, zapisać w pamięci komputera, wykorzystać inną nowoczesną technologię zapisu. To prawda. Ale inna prawda mówi, że nic nie działa tak oczyszczająco na nasz umysł i emocje, jak przelanie ważnych dla nas spraw ręką na papier.

Pomyślmy o tym i zacznijmy zapisywać wspomnienia i przemyślenia – dla siebie, dla dzieci, dla wnuków, dla historii.

A na początek polecam *Spotkania w salonie*.

Teresa Fifielska-Nowak



Widok z okna

Na jesieni pojawił się w lokalnej prasie artykuł o wprowadzeniu zakazu palenia w kominkach na terenie Mazowsza. Zakaz ma obowiązywać przy określonych normach smogowych. Ta informacja wzbudziła moje zaniepokojenie, bo podstawą ogrzewania mojego domku jest właśnie kominek.

W razie wprowadzenia zakazu lub awarii kominka mogę się ratować elektrycznymi grzejnikami. Ale te koszty? Proste skojarzenie – kontaktuję się z firmą oferującą panele fotowoltaiczne...

Zamieszkałam tu już ponad dziesięć lat temu. Z okna kuchni miałam widok na brzozowy zagajnik na sąsiedniej działce. Widok cieszył tylko mnie, bo właściciele nigdy się tam nie pojawiali. Blżej ulicy brzoź było mniej, za to za domowity się tu sosenki, akacje, czeremcha i duży rozłożysty dąb. Z wiosną zawsze radość wielka, gdy wśród liści wypatrzyłam jakiegoś śpiewającego kosa czy rozbrykane wiewiórki, które z głośnym cmokaniem przeskakiwały z gałązki na gałązkę.

Pod koniec lata zauważyłam przy drodze wśród drzew kartonik na kiju wbitym w ziemię. Na kartonie napis „Sprzedam tę działkę” i podany numer telefonu.

Przedstawiciel firmy fotowoltaicznej przyjechał, by ustalić ze mną na podstawie rachunków za prąd, jakie są moje potrzeby energetyczne i ile paneli należałoby w związku z tym położyć na dachu. Pojawia się kłopot, bo potencjalnie najbardziej nasłoneczniona część dachu jest zasłonięta przez rozłożyste brzozy na sąsiedniej działce. Muszę przeanalizować opłacalność inwestycji.

Na jesieni moje zauroczenie drzewami za płotem zwykle trochę blednie, bo wiatr przywiewa stamtąd tyle opadłych liści, że na moim trawniku układa się gruby wielobarwny ko-

berzec. Drobne listki brzozy mogę wrzucić na kompost, ale twarde liście dębu nie nadają się do tego.

Tej jesieni, gdy liście opadły, a ja jeszcze nie zdążyłam ich zgrabić, przyjechała ekipa. To nowi właściciele zdecydowali się na wycinkę drzew. Po dwóch dniach zostało tylko kilka małych brzożek, a ścięte pnie poukładane równo wzdłuż płotu to już tylko wspomnienie po zagajniku.

Grabię liście spadłe z drzew, których już nie ma. Jest mi smutno. To trochę tak, jakby znalazło się jakiś osobisty przedmiot bliskiej osoby, która odeszła. Obrazy, emocje, nostalgia.

Decyduję się na te panele. To będzie mój mały wkład w ochronę przyrody.

Grażyna Kwaśniewska

Zabójczy monotlenek diwodoru?

Ostatnio znalazłam w internecie informację, która mną wstrząsnęła. Najpierw czytałam z zainteresowaniem, ale stopniowo byłam coraz bardziej przerażona. Przekonajcie się Państwo sami. Ta informacja to ostrzeżenie przed groźną i podstępą substancją o nazwie monotlenek diwodoru w skrócie DHMO.

Jak podają autorzy artykułu DHMO to najgroźniejsza z substancji chemicznych, która wciąż, mimo wielu zastrzeżeń, jest używana na szeroką skalę. Znajduje się w każdym zbiorniku wodnym i w obiegu wodociągowym. Jego tajną sieć dystrybucji posiada większość rozwiniętych krajów świata. Jednocześnie jest obiektem pożądania wielu biednych i rozwijających się krajów.

DHMO bywa przyczyną wielu poważnych problemów, do których można zaliczyć:

- przyspieszenie korozji i rdzewienia wielu metali,
- przyczynianie się do zwarców w obwodach elektrycznych,
- powodowanie śmierci, gdy substancja dostanie się do płuc,
- obumieranie tkanek przy dłuższym kontakcie ze stałym DHMO,
- uszkodzenie roślin przez mróz (tzw. wymarzenia),
- uszkodzenia budynków przez przemarzanie i zagrzybienia,
- przyczynianie się do burz z piorunami oraz do huraganów, trąb powietrznych, itp.,
- powodowanie erozji gleby,

zwłaszcza na brzegach rzek i mórz,

- przyczynianie się do działania efektu szklarniowego,
- DHMO jest zwykle bezpośrednią przyczyną zatonięcia statków,
- zmniejsza skuteczność działania hamulców samochodowych.

Można DHMO odnaleźć:

- we wszystkich pestycydach,
- w kwaśnych deszczach, których jest głównym składnikiem,
- w jadzie gadów i płazów,
- w guzach nowotworowych powodujących raka,
- jest powszechnie dodawany do wszelkiej żywności oraz napojów, zwłaszcza w sieciach McDonald's i KFC (jak twierdzą autorzy artykułu).

Fabryki zrzucają odpadowy DHMO do rzek i oceanów. Nie udaje się tego w żaden sposób powstrzymać, ponieważ ta praktyka jest wciąż legalna. Wpływ DHMO na dziką przyrodę jest również przeogromny i nie wolno nam tego dłużej ignorować

Jakby tego było mało, to dodatkowo jeszcze objawy spożycia DHMO mogą obejmować nadmierne poci-

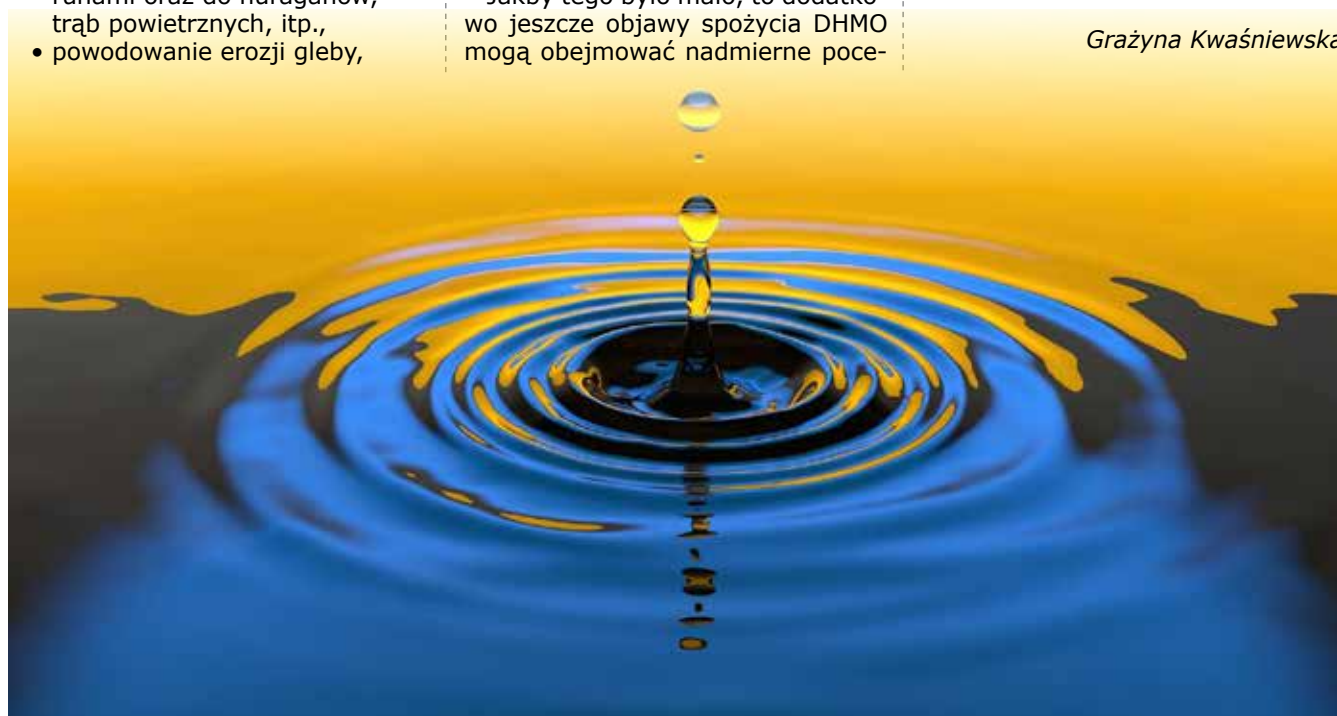
nie się, zwiększenie ilości oddawanego moczu, a nawet zaburzenia samopoczucia, nudności, wymioty i zaburzenia równowagi elektrolitycznej organizmu. Jest substancją silnie uzależniającą – pozbawienie dostępu do DHMO oznacza dla osób uzależnionych pewną śmierć. Zanieczyszczenie osiągnęło rozmiary epidemii! Duże ilości monotlenku diwodoru zostały znalezione właściwie we wszystkich strumieniach, jeziorach i zbiornikach współczesnego świata. Substancje tę znaleziono nawet w lodzie Antarktydy. W dolinach rzek DHMO powoduje niekiedy ogromne zniszczenia.

Zgodzicie się Państwo ze mną, że trzeba zrobić wszystko, by ta substancja nam już więcej nie zagrażała?

A ja teraz przewrotnie powiem, że na tej właśnie zasadzie pisze się wszystkie pseudonaukowe informacje, które zawierają dużą część prawdy i mają za zadanie zmanipulowanie czytelnika.

DHMO to jest po prostu WODA, bez której nie ma życia na Ziemi.

Grażyna Kwaśniewska



Co nam w duszy gra



Noworoczne życzenia

Niech ten pierwszy dzień Nowego Roku będzie wesoły, miły, szczęśliwy, radosny. Życzę nadziei i zrozumienia, oraz prawdziwej oddanej przyjaźni i szlachetnej miłości.

Życzę spokoju, odwagi na spełnienie marzeń, na przeżycie cudownych zimowych wrażeń. Na spotkanie mroźnych styczniowych nocy i dni, na dobre słowo, lecz nigdy na płacz, żal, gniew, samotność, tęsknotę i łzy.

Życzę dużo zdrowia – jest niezbędne by żyć, czerwone wino z pucharu życia pić. Niech radość i uśmiech otacza Was wszędzie, niech przy każdym serduszku ten co kocha będzie.

Dziś w dniu pierwszego stycznia w sercu taką radość miałem, że dla Was kochani słuchacze UTW wiersz ten napisałem.

*Bernard Maciejewski
1.01.2019 r.*

Recepta na życie

Zaparkowałam na stałe kapcie przy wersalce!
teraz tylko – jak najczęściej – leżeć.
Tak zalecił mi lekarz, więc już nie dla mnie
nawet posuwiste walce!

I jak tu żyć?

Kiedy sylwester blisko.
A jeszcze przecież zima,
a w zimie bywa ślisko!

Więc nie dla mnie karnawał
w najbliższym roku!
Mogę zapomnieć o tańcach
I facetach u mego boku.

I jak tu żyć?

Jest na to sposób:
Spróbować... polubić takie życie
Przecież jest wygodne, nie wymaga wysiłku,
sprzyja oszczędzaniu.

Tylko co z marzeniami?
By coś – w tym wieku – jeszcze zrobić.
Jak potem, tj. po kuracji
ten czas „wypoczynku” nadrobić?

Na razie nie wiem!
Nie mam na to koncepcji.
Poproszę mojego lekarza
o stosowne recepty

*Barbara Klonowska
28.10.2018*



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
utw@utw-grodzisk.pl

Redakcja:

Teresa Fifielska-Nowak,
Małgorzata Pawłowska
Daniel Prędkopowicz

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
Gminy Grodzisk Mazowiecki w ramach realizacji zadania publicznego.*

