

AGORA SENIORA

numer 2/2021

Kierunek
Bornholm

str. 6

Jesienna moda
dla dojrzałych
pań

str. 15

Rzecz o książce
„Mój przyjaciel
smartfon”

str. 30

Ostatni
jubileusz

str. 17

Przygody
w sanatorium

str. 18

Od redakcji

Drodzy Czytelnicy!

Zapraszamy do lektury drugiego numeru „Agory Seniora” – magazynu powstałego w ramach warsztatów dziennikarsko-literackich prowadzonych na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim.

Znajdziecie w nim felietony na temat zalet dojrzałego wieku i sposobów na odkrycie w sobie nowych pasji – jak się okazuje, nigdy nie jest na to za późno! Podobnie jak na zagraniczne wojaże i to również w czasie pandemii, o których opowiadają nasze autorki. Dowiecie się, jak być modną tej jesieni oraz jak pielęgnować dojrzałą cerę i włosy. W cyklu „Reportaże” przeczytacie pięć historii, które zdarzyły się naprawdę – niektóre z nich są smutne i przejmujące, jak to w życiu...

Czas na weselszy akcent, czyli anegdoty z kulinarnych zmagani, okraszone sprawdzonymi przepisami na różne smakowitości. W dziale „Recenzje” polecamy natomiast książki i filmy warte uwagi.

Mam nadzieję, że drugi numer „Agory Seniora” spotka się z miłym przyjęciem. Życzę Państwu dużo zdrowia i pogody ducha!

Redaktor naczelna
Magda Wieteska



AGORA SENIORA

Magazyn Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim

Redaktor naczelna

Magda Wieteska

Zespół redakcyjny

Ewa Alfut, Bogdan Banaś,
Krystyna Błońska, Beata Chłap,
Teresa Dźwigałowska, Maja Garczyńska,
Irena Gójska, Irena Kawczyńska,
Ewa Konigsman, Maria Marchwicka,
Alicja T. Pawlik, Aleksandra Wrzos

Projekt graficzny, łamanie, prepress

Tomasz Stasiak

Zdjęcia na okładce

str. 1: Pexels, str. 4: Morguefile

Wydawca

Uniwersytet Trzeciego Wieku
w Uniwersytecie Wrocławskim

Adres redakcji

ul. Dawida 1, 50-529 Wrocław

spis treści

Felietony

Wrocławianie 65+ / **str. 3**

Koniec może być początkiem / **str. 4**

Podróże małe i duże

Kierunek Bornholm / **str. 6**

Belgia – wspomnienia z podróży / **str. 11**

Moda i uroda

Eliksir młodości / **str. 14**

Jesienna moda dla dojrzałych pań / **str. 15**

Reportaże – historie prawdziwe

Eutanazja / **str. 16**

Ostatni jubileusz / **str. 17**

Przygody w sanatorium / **str. 18**

Stacyjka / **str. 20**

Zwykły zbieg okoliczności / **str. 22**

Gotowanie z humorem

W kuchni jestem spalona / **str. 23**

Ciasto z zakalcem / **str. 24**

Mleko prosto od krowy / **str. 26**

Recenzje

Powidoki / **str. 27**

Bezdusznosc i bezsilnosc niejedno maja
imię / **str. 28**

Niezwykajny romans / **str. 29**

Rzecz o ksiazce

„Mój przyjaciel smartfon” / **str. 30**

Zadanie sfinansowano ze srodkow budzetu
Samorzadu Wojewodztwa Dolnoslaskiego

Wrocławianie 65+

Beata Chłap

60 lat i więcej – czy to starość? Nie, bo starość to stan ducha, a nie metryka.

Społeczeństwo Wrocławia jest etniczną mieszaniną ludności pochodzącej z wielu regionów przedwojennej Polski, szczególnie jej wschodnich rubieży. W 1945 roku we Wrocławiu było 43 tysiące przesiedleńców, ale już w 1950 r. – aż 309 tysięcy mieszkańców. Repatriację do dziś wspominają jako gehennę. Bydłące wagony, kozy na środku, brak miejsca na odpoczynek i tak dwa tygodnie do Katowic. Przeładunek i dalej, na Ziemię Odzyskaną. Znam to z autopsji.

Pokolenie 65+ to przesiedleńcy, ich dzieci i ludzie przybywający do Wrocławia w okresie późniejszym do pracy, szkół, uczelni. Ta różnorodność kultur, obyczajów i oderwanie od korzeni spowodowały powstanie nowej społeczności, dla której Wrocław stał się miastem rodzinnym – miastem ich życia. Warunki życiowe nie były łatwe, praca w zniszczonym, zdewastowanym mieście, trudności aprowizacyjne, ruiny i zgłiszcza, właściwie organizacja wszystkiego od początku. Czuło się jednak radość z wolności i entuzjazm. Odbudowywano zakłady przemysłowe, uruchamiano produkcję. Często jedyną zapłatą za pracę było miejsce do spania w baraku i posiłki w improwizowanych stołówkach. Z opowieści świadków wiem, że dotyczyło to również zakładów włókien chemicznych, gdzie później pracowałam. W większości rodzin oboje rodzice musieli pracować, aby zapewnić byt rodzinie, w soboty również. Dzieci wychowywały żłobki i przedszkola. Z upływem lat i poprawy warunków życia wrocławianie zaczęli korzystać z dóbr kultury i bawić się. Dzieci dorastały, rodziły się wnuki i prawnuki, a nam przybywało lat. Czas na emeryturę.

Po zakończeniu wojny Wrocław był miastem ludzi młodych, dziś wchodzi w okres starzenia – według danych GUS w 2014 r. 22% stanowiła ludność w wieku poprodukcyjnym (w tej liczbie 62 osoby powyżej 100 lat). Większość tej populacji jest na emeryturze. Są też tacy, których utrzymanie przejęły rodziny lub żyją z zasiłków. Niestety, są też bezdomni. Z wyboru lub zrzędzenia losu. Wrocławianie starszego pokolenia żyją dziś inaczej niż 40 lat temu, kiedy regułą było wypatrywanie przez okno, a ludzi starych nie widziało się na ulicach. Dziś jest inaczej. Z podziwem patrzę na sąsiada, który drobnutkim krokiem dziecka, o dwóch kulach truchta na spacer. Ludzie na wózkach inwalidzkich poruszają się po ulicach, załatwiając swoje sprawy. W sklepach, kinach, teatrach, klubach i uczelniach, a nawet na marszach ulicznych widać ludzi o pomarszczonych twarzach i srebrnych włosach. Dziadkowie po odchowaniu wnuków chcą cieszyć się życiem, chcą być aktywni. Władze miasta, osiedli, uczelni i organizacje społeczne oferują wiele możliwości rozwoju, spędzania wolnego czasu i rozrywki seniorom. Centrum seniora, kluby seniora, uniwersytety trzeciego wieku organizują kursy komputerowe, językowe, ukierunkowane ćwiczenia fizyczne, wycieczki. Uczestniczą w nich rzesze starszych wrocławian.

Jak widać, apetyt na życie ciągle nam dopisuje. Żyjmy z życzeniem – oby nam się chciało chcieć.



Fot. Pixabay

Koniec może być początkiem

Maja Garczyńska

Pamiętam z czasów młodości modną piosenkę „Życie zaczyna się po czterdziestce...”. Zawsze gdy ją słyszałam, ogarniał mnie pusty śmiech. Bo jak można mówić, że coś się zaczyna w takim dojrzałym wieku?

Stopniowo weryfikowałam swoje poglądy, wraz z wiekiem przesuwalam granice starości. Dziś, będąc na emeryturze, zdecydowanie powiem, że życie zaczyna się po 60-tce. „Wiesz, czego pragniesz, wiesz, czego nie chcesz...” – słowa tej piosenki bardzo pasują do emerytów, którzy już znają swoje upodobania. Mamy dużo wolnego czasu, możemy spełniać się we wszystkim, co odłożyliśmy na później, poświęcając się pracy zawodowej czy rodzinie. Jest wiele miejsc przyjaznych seniorom, w których zrealizujemy swoje zainteresowania. Wiadomo, że na uniwersytetach trzeciego wieku można uczyć się języków obcych, poszerzać wiedzę o multimediami, chodzić na gimnastykę i słuchać ciekawych wykładów. Już nikogo to nie dziwi i wszyscy to zaakceptowali.

Ale ja chcę zachęcić do otworzenia się na coś nieoczywistego, całkiem nowego. Zachęcić do tego, by nie odrzucać propozycji, które wydają się nam, że nie są dla nas. Nasz „późny wiek” powinien uodpornić nas na krytykę i uwolnić od stereotypów. Nie pozwolić się przejmować tym, co ludzie powiedzą, że może wyśmieją, że może sami nie damy rady. Szkoda tracić na to czas. Już żadna ocena nie jest nam potrzebna, zostaliśmy zweryfikowani.

Przyznam się, że podjęłam nieoczekiwane zupełnie wyzwanie i wskoczyłam na głęboką wodę, nie umiejąc pływać, no, może nie do-

słownie. Otóż zaczęłam chodzić na warsztaty aktorskie. Występy publiczne zawsze mnie peszyły, nie można było mnie określić jako sceniczne zwierzę. Był trudny czas lockdownu, siedzenia w domu, więc się zdecydowałam. Z przyspieszonym biciem serca przystąpiłam do pierwszego zadania, które polegało na nagraniu swojej kwestii na nośniki medialne i przesłaniu do prowadzącej, aby połączyć wszystkie role w całość. Cały ten proces to było wielkim novum – mówienie do kamery, interpretacja sławnej prozy czy poezji i jeszcze przesłanie nagrania przez Internet. Dałam radę i radość była tym większa! Po zniesieniu obostżeń epidemicznych zgłosiłam się na stacjonarne warsztaty aktorskie, w wyniku czego wzięłam udział w etiudzie teatralnej, występując na scenie przed publicznością, a także zagrałam w filmie. To było przeżycie: profesjonalna ekipa TVP Wrocław, prawdziwa kamera, reżyser planu, oświetlenie etc. Film wyświetlono w kinie na dużym ekranie. Sama nie mogłam uwierzyć, że to się wydarzyło naprawdę. Gdyby ktoś mnie zapewniał wcześniej, że odważę się zagrać przed kamerą, nie dałabym wiary.

Będąc na emeryturze, zaczęłam również malować obrazy. Na pewno nie są to dzieła sztuki, ale daje mi to radość tworzenia i zabawę kolorem. Jest też korzyść materialna – nic nie kosztowała mnie dekoracja ścian

w mieszkaniu. Mogę zmieniać aranżacje do woli i z satysfakcją oznajmiać znajomym, że to moje prace.

Zaczęłam też obcować ze słowem pisanym. Jako biolog nigdy nie musiałam wypowiadać swoich myśli na papierze. Zaczęłam chodzić na warsztaty literacko-dziennikarskie. Poznałam różne formy literackie. Piszemy opowiadania, felietony, reportaże, wywiady. Okazało się, że to również daje mi wielką przyjemność, a nawet zostawiło trwały efekt w postaci książeczki dla dzieci, której jestem współautorką. Czy każda babcia może podpisać dedykację dla wnusi? Staram się nie marnować czasu, siedząc beczynnie.

Co do tego skoku do basenu na głęboką wodę, to jeszcze przede mną. Mam lęk przed wodą, bo będąc dzieckiem topiłam się w stawie. Myślę o nauce pływania. Nie takie tam w wodzie po głowę, ale aby w razie czego stanąć na nogi. Prawdziwe pływanie! A może nauka gry na jakimś instrumencie? Kto wie, czego się jeszcze będę uczyć?

Nie zgadzam się, że przechodząc na emeryturę idziemy na „boczny tor”. Podejmując nowe aktywności poznałam dużo cieka-

wych ludzi, udzielałam wywiadów na antenie radiowej, wystąpiłam w telewizji, nagrałam filmik, wystąpiłam na scenie z poezją Różewicza, w planach słowo o Norwidzie. Nie mogę więc powiedzieć, że emerytura to wegetacja i koniec ciekawego życia.

Mamy drugie, długie życie, wykorzystajmy to! Żyjmy ze smakiem, bierzmy wszystko, co nam daje los i pomagajmy szczęściu, bo podobno samo nie przychodzi. Nasza jesień życia będzie pogodniejsza i szczęśliwsza. Naprawdę jeszcze wiele możemy zrobić, nauczyć się, sprawdzić się w jakieś nieznanej roli. Tylko świadomość tego, że niewykorzystana okazja może już się nie powtórzyć, zmobilizuje nas do pokonania oporu i zmusi do działania. Nic nie tracimy, to dlaczego nie? I jak nie teraz, to kiedy?



Kierunek Bornholm

Aleksandra Wrzos

Bornholm? Promem? Stop klatka. Titanic! Nieeee!

Moje wrodzone czarnowidztwo rozśmiesza współtowarzyszki poprzedniej wyprawy, ale umieję rozmawiać z trudnymi przypadkami. Zaczynają łagodnie kusić: – Tam jest 300 kilometrów przepięknych ścieżek rowerowych. Pojedziemy z dwoma składanymi rowerami, a kolejne dwa wypożyczymy na miejscu. Zobaczysz, będzie cudnie!

Wiedziały w co trafić. Od zawsze jestem zapaloną rowerzystką. Jazda na rowerze to dla mnie kuracja odmładzająca, medytacja i radość.

Ruszamy 1 czerwca 2019 r. w kierunku Szczecina wypakowanym po dach, a nawet ponad dach, bolidem Magistra. Dla mnie to podróż sentymalna. Drogi krajowej S3 jeszcze nie było, kiedy przed laty, mieszkając w Szczecinie, nieodmiennie przemierzałam tę trasę autostopem do rodziców osiadłych w okolicach Zielonej Góry. Teraz to nowa jakość. Dwupasmowa i wygodna, urozmaicona krajobrazowo, omijająca wszystkie miejscowości, przez które kiedyś prowadziła.

Nasz rejs po Morzu Bałtyckim ma mieć swój początek w porcie Sassnitz położonym na wyspie Rugia na terenie Niemiec. Do Sassnitz dojeżdżamy jeszcze starym mostem, łączącym stały ląd z wyspą. Tuż obok widać zarysy nowego mostu, z jezdnią usytuowaną na niebotycznej wysokości podtrzymywaną przez filary posadowione w dnie morza. Inżynierski kunszt i piękno konstrukcji! Szukając już w Sassnitz

miejsca zacumowania naszego promu, jeździmy, klucząc i podskakując na kiepskiej drodze z betonowych płyt. Brakuje jakichkolwiek widocznych tablic informacyjnych. Wcześniej mijamy miasto ze smutnymi blokami z wielkiej płyty. Relikty dawnego NRD są tutaj wciąż żywe.

Procedura wjazdu na prom jest zdecydowanie nierestrykcyjna. Nikt nikogo nie legitymuje. Dowody osobiste sprawdza nam dopiero, i to bardzo pobieżnie, pracownik portu w Ronne przy zjeździe z promu.

Przeprawa promem

Prawie 4-godzinna przeprawa przez morze jest, o dziwo, spokojna. Żadnych fal i kołysania, nikt nie musi korzystać z przygotowanych wcześniej torebek foliowych. Na trzech pokładach dla turystów widać bardzo dużo ludzi. Z psami najprzeróżniejszych ras. Zwierzęta są spokojne, pewnie znają tę trasę na pamięć. Wielu pasażerów rozkłada się na ławkach oraz kanapach wewnątrz promu, a nawet bezpośrednio na pokładzie. Śpią. Pewnie też znają tę trasę na pamięć.

W pierwszym dniu wyprawy, po prawie dwunastu godzinach podróżowania, zawiąjamy do Ronne. Stąd już tylko około 20 km jazdy do wynajętego domu w Somarken – małej nadmorskiej osadzie na południu wyspy. I tutaj niespodzianka numer jeden! Nikt na nas nie czeka! Rozpoczynają się gorące telefony do Airbnb.pl, internetowego pośrednika wynajmującego lokum. Bezskuteczne. Z opresji ratuje nas syn jednej z podróżniczek – Adam, mieszkający na stałe w Norwegii i perfekcyjnie anglojęzyczny. Dowiadujemy się, że musimy wrócić z powrotem do Ronne, do kolejnego pośrednika głównego pośrednika. Resztką sił wracamy. Tam udręczona urzędniczka biura, bo jest już sporo po godzinach jej pracy, wręcza nam klucze, informując, że przy wyjeździe mamy je wrzucić do skrzyneczki na listy. I tyle. Zero sentymentów i zacieśniania więzi między narodami. Adam uświadamia nas telefonicznie, że Skandynawowie tak właśnie mają.

Wracamy zadowoleni do miejsca dającego wrażenie kompletnie odosobnionego. Przed nami i za nami ściana drzew i zarośli. Jak się wkrótce okazuje, są w pobliżu podobne domy do naszego, ale tak rozmieszczone, aby każdy miał poczucie izolacji od świata zewnętrznego. Zasypiamy przy wtórze świergotów licznych ptaków.

Mała-wielka wyspa

Bornholm z lotu ptaka ma kształt „kopniętego” prostokąta. Powierzchnia wyspy to około 600 km². Dla porównania dodam, że aglomeracja wrocławska ma tylko 293. Na Bornholmie liczba stałych mieszkańców to niecałe 40 tysięcy, a we Wrocławiu prawie 640 tys. Wyspa jest oddalona od Sassnitz o 90 km. Jej stolicę, Ronne, zamieszkuje 14 tys. ludzi. Największym miastem jest Nexø, położone na wschodnim wybrzeżu. Tylko tutaj mieszka 4 tys. osób. W innych, jak Hasle, Gudheim, Allinge-Sandvig, Svaneke czy Tejn, liczba mieszkańców waha się między 700 a 2 tys.

Poza tymi niewielkimi skupiskami inni zamieszkują pojedyncze domy położone wśród rozciągających się po horyzont pól upraw-

nych. Miejscowości usytuowane na wybrzeżach pełnią rolę portów dla licznych łodzi, kutrów i żaglówek. Miłośnicy morskich podróży, ci z ogromnych jachtów, cumują w Nexø. Tam właśnie, w lodziarni spotykamy grupę żeglarzy spod Warszawy, którzy wyruszyli z Kołobrzegu do szwedzkiego Ystad, zawijając po drodze do Nexø ogromnym jachtem „Kapitan Borchardt”.

Złożoność budowy geologicznej wyspy powoduje, że jest ona zróżnicowana krajobrazowo. Wschodnie, północne i zachodnie wybrzeża są skaliste, o charakterze klifów, południowe zaś ukształtowane w postaci rozległych piaszczystych plaż. Północna i środkowa część wyspy to polodowcowe pagórki, a na południu przeważają krajobrazy równinne. Ze zdumieniem dowiadujemy się, że największy leśny kompleks, usytuowany w środkowej części Bornholmu, jest sztucznym zbiorowiskiem drzew powstałym w wyniku nasadzeń przeprowadzonych w XIX



Domek z cegły pomalowanej na żółto

wieku przez osiadłych tutaj ludzi. W gablotach na murach domów widnieją stare czarno-białe fotografie upamiętniające tamtą akcję. Oglądamy je ze wzruszeniem. Ponad sto lat temu była już w tych ludziach społeczna świadomość, że robią to nie tylko dla siebie, ale i przyszłych pokoleń.

Najbardziej rozwiniętymi gałęziami gospodarki na wyspie są rolnictwo i rybołówstwo. Większość terenów Bornholmu stanowią wiel-

koobszarowe pola uprawne wszystkich rodzajów zbóż, rzepaku, ziemniaków. Tu i ówdzie widzimy plantacje drzew iglastych. Czyżby do kolejnej wielkiej mobilizacji miejscowej ludności?

Rybołówstwo opiera się głównie o zasobne łowiska dorszy i śledzi. Kulinarną specjalnością wyspy są wędzone śledzie przyrządzane według unikalnej technologii w przydomowych i przemysłowych wędzarniach. Te przydomowe widoczne są w wielu



**Plaża z białym, sybkim piaskiem
w Dueodde na południu wyspy**

miejscach i mają charakterystyczny wygląd. To niskie białe budowle bez okien ze sterzącymi kominami. Często tuż obok znajdują się bary czy restauracyjki, gdzie na miejscu można spróbować tych specjałów. Oczywiście skusiliśmy się, choć warto zaznaczyć, że Dania, jak i cała Skandynawia, jest droga. Wiedząc o tym, przywieźliśmy ze sobą sporo jedzenia. Także i po to, aby jedna z koleżanek uwielbiana gotowanie mogła realizować i tutaj swoje pożyteczne hobby – a my biesiadować do późna na drewnianym tarasie przy nieodmiennym co wieczór wtórze ptasich treli. Ptaki uciszały się dopiero po zapadnięciu zmroku, około 22:00.

Bornholm oferuje turystom liczne plaże, wyznaczone szlaki piesze, rozległe pola golfowe, możliwości windsurfingu, no i oczywiście bajeczne rowerowe ścieżki o łącznej dłu-

gości 300 km. Są bardzo czytelnie oznakowane i biegną po całej wyspie przez skupiska zieleni, pola, wzdłuż wybrzeży, a przede wszystkim z dala od ulicznego ruchu – jeżeli nazwiemy nim pięć, sześć aut na godzinę.

I na koniec ciekawostka. Do 1968 roku na Bornholmie funkcjonowały koleje wąskotorowe.

Po ich wycofaniu, w miejscu nasypów wybudowano ścieżki rowerowe. W ten sposób uzyskano 90 km dodatkowych tras.

Rowerami po Bornholm

Bornholm wita nas kolejną wiosną, późniejszą niż we Wrocławiu. Nasze oczy sycą się więc ponownie widokiem kwitnących bzów, tarnin, akacji, jarzębin i kasztanów. Siedmiodniowy urlop, z czego dwa dni zajmuje nam dojazd do celu i powrót do Wrocławia, przebiega pod znakiem rowerowych wycieczek dostosowanych odpowiednio do wieku uczestników wyprawy: 58-70 lat. Tak naprawdę na wypadu rowerem poświęciliśmy cztery dni, a piątego autem objeżdżaliśmy wyspę. Wyjeżdżając z Wrocławia, zabraliśmy ze sobą ciepłe rzeczy, bo straszono nas, że wieją tam silne zachodnie wiatry, a temperatura w lipcu nie przekracza 17 stopni Celsjusza. A my trafiamy na piękną, słoneczną i bezwietrzną pogodę. Już w pierwszym dniu kręcenia pedałami w pełnym słońcu, polujemy w nielicznych sklepach na kremy z filrami. Każdego rowerowego dnia przejeżdżamy 30-35 km. Chłoniemy ciszę i sielskie widoki. Ze zdumieniem i podziwem obserwujemy samotne wśród bezkresnych pól domostwa, gdzie toczy się codzienne życie i gdzie równie precyzyjnie jak wszędzie jest wykoszona trawa wokół domu, przycięte żywopłoty i roślinie bujna ozdobna roślinność. Widocznie taką potrzebę mają mieszkający tutaj ludzie. Żeby było pięknie i starannie, nawet gdy nie ma obok żadnych sąsiadów, przed którymi mogą się pochwalić.

Domy mieszkalne na Bornholmie to niewielkie urokliwe domulki, jak je nazywamy. W różnych kolorach, z przewagą ciemnej czerwi. Cegły, z których je postawiono, nie są

kryte tynkiem, a po prostu malowane. Tu i ówdzie widać na dachu prawdziwą strzechę, szczególnie w tych starszych i położonych na uboczu. W miejscowościach rybackich, portowych, w centrach zabudowa jest bardziej zwarta. Wszędzie jednak obowiązuje mikro-skala, która nadaje temu zakątkowi Europy pozory osady na końcu świata.

Już w pierwszym dniu docieramy do jednej z pięćdziesięciu najpiękniejszych plaż w Europie, w osadzie Dueodde. Przez wydmy porośnięte wrzosami i iglakami wiedzie do niej półkilometrowy drewniany pomost. Rzadko zdarza się oglądać tak szeroką i płaską plażę z tak białym i miłym piaskiem. Taki właśnie jest ten piasek na południowych plażach wyspy i z tego też powodu używa się go w przemyśle szklarskim i do napełniania klepsydr.

Ścieżki rowerowe wzdłuż wybrzeży są poprowadzone w odległości około 500 metrów od morza. Tak więc czasami miga nam w prześwitach między drzewami kawałek błękitnej wody i plaży. Powietrze jest tam nasycone zapachem wody i roślinności, ale nierzadko też gnijących wodorostów. Zapuszczamy się nieco dalej od morza, w głąb lądu, m.in. do Aakirkeby. Mieszka w nim około 2 tys. ludzi. Kiedy przecinamy drogę okalającą miasteczko, trafiamy na mijankową zaporę oddzielającą drogę samochodową od rowerowej. Dodam, że na drodze dla aut obowiązuje w tym miejscu ograniczenie prędkości, bardzo sumiennie przestrzegane przez kierowców. Czyli jest bezpiecznie jak w żłobku! To bardzo pomysłowe rozwiązanie, które stopuje ogarniętą euforią rowerzystę i zmusza do zejścia z jednośladu, a także powrotu do rzeczywistego świata przepisów ruchu drogowego. W Aakirkeby, w samym centrum podziwiamy XII-wieczny kościółek otoczony tablicami nagrobnymi zmarłych. W niespokojnych czasach miał on funkcję obronną. Na Bornholmie znajduje się sporo obiektów sakralnych, z których najlepiej zachowane są XIX-wieczne. Te z XII w. to najczęściej ruiny, tak że ten w Aakirkeby, pieczołowicie odrestaurowany, jest chlubnym wyjątkiem.

Tylko pot i łzy

W czwartym dniu rowerowych jazd ruszamy w kierunku środka wyspy do posadzonego ponad sto lat temu lasu. Ta część jest mocno pagórkowata, pokonywanie wzniesień to już nie jest medytacja, a raczej „pot i łzy”. Szukamy tu polodowcowych jezior, które powstały, gdy lodowiec dwukrotnie, 15 i 12 tys. lat temu nasunął się na wyspę. Pierwsze napotkane jezioro mocno nas rozczarowuje. To bagienny teren, z wyniosłą drewnianą



wieżą widokową, na której znajdujemy katalog osiadłych tutaj ptaków, tworzących przy okazji jeden z wielu na Bornholmie rezerwatów ornitologicznych. Kolejne jezioro nas rozśmiesza. Ma wielkość niewielkiego stawku. Ale jest w nim woda! I z pewnością ogromna, przeogromna ilość żab. Ich zbiorowy rechot o znacznej liczbie decybeli budzi nasze zdumienie. Kiedy teraz przypominam sobie ten koncert żabiej orkiestry symfonicznej, za każdym razem uśmiecham się. Świetny sposób na chwilowe spadki nastroju!

Do trzeciego jeziora już nie docieramy z powodu solidarnego kobiecego protestu. Czujemy się zmęczone, tak więc na nic mobilizacyjne hasła Magistra. Obejrzymy je dopiero następnego dnia, w czasie objazdu wyspy autem. To sporej wielkości zbiornik wodny okolony drogą samochodową. Żab tam nie

ma i wież widokowych też, ale Magister triumfuje, bo poprzedniego dnia w ogóle poddawałyśmy w wątpliwość istnienie jezior polodowcowych, do których nas wiódł.

Zabłądziliśmy!

Ostatniego dnia objeżdżamy Bornholm bolidem Magistra. Moje odsłonięte czoło straszny rozpełzłym oparzeniem słonecznym. Jedziemy na północ zachodnim wybrzeżem na sam czubek „kopniętego” prostokąta. Po lewej

Widok na twierdzę Hammershus



stronie morze, po prawej niekończące się łąny zbóż. Roślinność od strony morza wchodzi miejscami wręcz do wody. Im bardziej na północ, tym więcej widać skał i klifów. Zmierzamy do twierdzy Hammershus usytuowanej na najwyższym klifie, dochodzącym do około 80 metrów nad poziomem morza. Jej budowę rozpoczęto w połowie XIII w. Przed wiekami pełniła strategiczną rolę obserwacyjną, kontrolną i obronną. Teraz to malownicze ruiny, do których wspinamy się stromą drogą, mie-

szając się z turystami i wycieczkami szkolnymi. I jak zawsze w takich miejscach przychodzi refleksja o przemijaniu – byliśmy, jesteśmy, będziemy.

Po powrocie na parking czeka nas kolejna niespodzianka. Numer dwa! Na niemal pustym parkingu dla aut osobowych, za wycieraczką naszego zatknięto mandat na 750 koron. To równowartość około 430 złotych. Żadne z nas nie zauważyło wcześniej dyskretnie ulokowanego czarnego parkomatu. Koleżanki pocieszają, jak mogą smutnego kierowcę: – Nie martw się, wezwanie do zapłaty przyjdzie do Polski za pół roku! Zanim cię zlokalizują, to trochę potrwa. Złożymy się!

W drodze powrotnej trafiamy do trzeciego jeziora polodowcowego. Mimo niewielkiej odległości dzielącej nas od kwatery powrót trwa wyjątkowo długo. Mylą się nam nazwy miejscowości na drogowskazach. Nie pamiętamy nawet nazwy naszej osady. Zabłądziliśmy na wyspie, której obwód wynosi tylko 105 km!

Odwrót

Dzień siódmy jest już tylko odwrotem. Pędzimy rano ponad setką opustoszałą drogą na prom. Dopuszczalna prędkość w obszarze niezabudowanym to tutaj 80 km/h. Żadna z nas, a wszystkie trzy mamy prawa jazdy, nie strofuje Magistra. Rozumiemy, że biedaczysko musi tak odreagować wczorajszą porażkę na parkingu. Klucze od domku wrzucamy w ramach czułego pożegnania do skrzyneczki.

Chciałabym przyjechać tutaj jeszcze raz na dłużej. Objechać rowerem wszystkie wytyczone ścieżki i wyspę. Odwiedzić muzeum kolejnictwa, NaturBornholm, gdzie można poznać tajemnice unikatowej przyrody wyspy, Bornholm Kunstmuseum, hutę szkła. Pójść na coroczne letnie koncerty klasycznego bluesa i jazzu, które odbywają się w Nexo i Allingen. Obejrzeć festiwal tańca w Ronne.

Bo Bornholm to nie tylko cisza i nostalgia, raj dla rowerzystów i starszych ludzi, ale i miejsce, gdzie każdy, w każdym wieku poczuje się jak na wielkich prawdziwych wakacjach.

Belgia

– wspomnienia z podróży

Maria Marchwicka

Belgia to kraj wyjątkowy – niezwyklej architektury, czekolady, malarzy, miłośników Rubensa, doskonałego piwa i dobrej kuchni, a także amatorów wędrówek i malowniczych krajobrazów.

Jest jednym z najmniejszych państw w Europie, a mimo to status języka urzędowego mają w niej trzy języki: niderlandzki w swej belgijskiej odmianie, czyli flamandzki oraz francuski i niemiecki. Obszar dzisiejszej Belgii był przez wieki częścią wielu państw, księstw, hrabstw, w tym Austrii, Hiszpanii, Królestwa Niderlandów i dopiero w 1830 roku pojawiła się jako niepodległe państwo. To zamożny kraj, który swoje bogactwo czerpał z kolonii w Kongo. Kolonia znajdowała się w centralnej Afryce, w dorzeczu rzeki Kongo. Jednak formalnie nie należała ona do Belgii, lecz do jej króla Leopolda II, który dopiero w 1908 roku zdecydował się na przekazanie tego rejonu państwu. Belgów do ekspansji w Kongu nakłoniły jego bogactwa: kauczuk i kość słoniowa. Tubylcy otrzymali nakaz corocznego ich dostarczania w odpowiedniej ilości. Jeżeli ktoś nie zdążył na czas, czekała go kara – obcięcie rąk. Kongo stało się prywatną własnością króla Leopolda II, który wykorzystywał tubylców do niewolniczej pracy na plantacjach kawy, kakao, trzciny cukrowej oraz w kopalniach złota i diamentów. Kolonia uzyskała niepodległość w 1960 roku.

Wioska na bagnach

Belgowie wymyślili i zaprojektowali walutę euro. Również bajkowe Smerfy zostały stworzone przez belgijskiego rysownika Peyo w 1958 roku. Kraj ten słynie z produkcji najlepszej czekolady na świecie z ponad 300-letnią tradycją. Przeciętny Belg spożywa jej około 22 kg rocznie, a dziennie 61 gramów.

Państwem rządzi król Filip I Koburg wraz z żoną Matyldą (pochodzenia polskiego), mają czwórkę dzieci: Eleonorę, Gabriela, Elżbietę i Emanuela.

Pierwszy raz z grupą wycieczkową byłam w Brukseli w 2015 roku. Wówczas miasto zrobiło na mnie niezbyt dobre wrażenie, ale chyba dlatego, że zaproszeni przez polską europosł zobaczyliśmy przede wszystkim budynki Parlamentu Europejskiego i niewiele czasu mieliśmy na zwiedzanie miasta. Kiedy pojechałam tam drugi raz, moje wrażenia były całkiem inne. Trafiliśmy na panią przewodnik z bogatą wiedzą o Belgii i umiejętnością przekazywania jej w interesujący sposób.

Nie wszyscy wiedzą, że Bruksela położona jest na siedmiu wzgórzach. Jej nazwa pochodzi od słowa broekzele, które oznacza wioskę

na bagnach. Od XVI wieku patronem Brukseli jest św. Michał.

Co warto zobaczyć

Z najciekawszych zabytków zapamiętałam Palais Royal (Pałac Królewski) – miejsce wyjątkowe w Brukseli, będące symbolem ciągłości władzy od początków istnienia państwa. Zamek Królewski w dzielnicy Grand-Place to z kolei serce tego niejednorodnego i kosmopolitycznego miasta. Sam plac może być symbolem belgijskiej stolicy i jej charakteru, jako że posiada nieregularny, pięciokątny kształt, z którego odchodzi w różne strony świata aż siedem ulic. Z atrakcji turystycznych poleciłabym Królewskie Galerie Świętego Huberta. Arkady zostały wzniesione w stylu włoskiego renesansu, charakteryzują się pięknym szklanym sklepieniem sufitu. W pasażu można kupić wszystko – od czekoladek i koronek po biżuterię i ubrania znanych projektantów. Bazar to Palais de Beaux, czyli Pałac Sztuk Pięknych miał być centrum brukselskiej kultury, muzyki, sztuk plastycznych, teatru, tańca, literatury oraz architektury. W pasażu zaopatrzyłam się w czekoladki – bombonierki, aby przywieźć je bliskim.

Bruksela jest umowną stolicą Unii Europejskiej, tu koncentruje się polityka w zakresie integracji i bezpieczeństwa. Co dwa lata w połowie sierpnia Grand Place w Brukseli pokrywa pachnący kolorowy dywan. Na pomysł ułożenia pierwszego kwiatowego dywanu wpadł Etienne Stautemans w 1971 roku. Warto zajrzeć do Muzeum Czekolady, w którym możemy poznać historię wykorzystania kakao i dowiedzieć się, jak rozwijał się przemysł cukierniczy w Belgii.

Łuk Triumfalny jest częścią wielkiego Parku Pięćdziesięciolecia upamiętniającego 50-lecie państwowości belgijskiej w 1880 roku. Szklar-

nie Królewskie w Laeken uważane są za największe na świecie, zajmują bowiem aż 2,5 hektara. Rosną tutaj egzotyczne drzewa i krzewy.

Legenda o chłopcu

Wrogowie atakujący w XVI w. Brukselę chcieli ją wysadzić w powietrze. Miasto uratował chłopczyk, który strumieniem moczu ugasił



Atomium
– znak rozpoznawczy Brukseli

lont. Według innej legendy, chłopiec ten był synem jednego z królów belgijskich. Zaginął podczas polowania. Gdy rozpaczliwe poszukiwania spełzły na niczym, spragniony leśniczy usłyszał szemrzący strumyk wody. Gdy podszedł bliżej, zobaczył sikającego zaginionego królewicza. W mieście znajduje się posąg chłopca, przy którym gromadzą się turyści – podobno dotknięcie go przynosi szczęście.

Katedrę, stojącą na wzgórzu, zbudowaną w stylu gotyckim, uważa się za najpiękniejszą na świecie. Jej fasada z dwiema gotyckimi wieżami wykonana jest z białego kamienia, ozdobiona rzeźbami Trzech Króli i apostołów.

We wnętrzu katedry znajduje się wielka dębowa ambona, dzieło rzeźbiarza z Antwerpii. Na ambonie przedstawiono m.in. wygnanych z raju Adama i Ewę, a nieco wyżej Maryję Pannę, miażdżącą stopą głowę węża. Szczególną uwagę przyciągają witraże z XVI wieku. Ten nad głównym wejściem przedstawia Sąd Ostateczny. Każdy z kolorów witrażu ma symboliczne znaczenie: zielony to nadzieja, żółty – wieczna chwała, jasnoniebieski – niebo. Zwiedzanie kościołów jest w Brukseli płatne, koszt wynosi 6-8 euro.

Domy dla wdów i panien

Brugia to jedno z doskonale zachowanych miast średniowiecznych w zachodniej Europie, przybywają tu tłumy turystów. Jedną z jego atrakcji są wycieczki po miejskich kanałach. Na statek niestety nie dostaliśmy się, ale zwiedzaliśmy osiedle białych domków otoczonych murem, przeznaczonych niegdyś dla kobiet – samotnych wdów oraz panien, które nie wyszły za mąż. Musiały być to kobiety majątne, gdyż za domek trzeba było zapłacić.

Po południowej stronie Rynku stoi XIII-wieczna dzwonnica, ośmiokątną latarnię widać nawet z odległości kilku kilometrów. U stóp dzwonnicy znajduje się hala targowa. W mieście jest wiele muzeów. Najciekawsze to Muzeum Groeninge ze wspinałymi zbiorami wczesnego malarstwa flamandzkiego, m.in. obrazami Jana van Eycka, który mieszkał

i pracował w tym mieście przez jedenaście lat, aż do śmierci.

Następnym celem naszej wycieczki była Antwerpia. Zwiedzanie miasta rozpoczęliśmy od Grote Markt, przy którym stoi Ratusz, a dalej, na południe, wznosi się gotycka katedra. Północną stronę rynku zdobi szereg odrestaurowanych, późnogotyckich domów cechowych, których XVI-wieczne fasady ozdobione są płaskorzeźbami odpowiadającymi przeznaczeniom budynków. Dom Kuszników z figurami św. Jerzego i smoka to najwyższy i najbardziej charakterystyczny budynek w tej grupie. Dom stojący obok zdobi motyw beczulek, a dalej znajduje się Dom Rubensa.

W 1608 roku Rubens osiedlił się w Antwerpii, wkrótce potem namalował serie obrazów dla Katedry i zdobył popularność w całej Europie. Za domem rozciąga się ogród, zaplanowany zgodnie z duchem epoki. Z tego okresu pochodzi obraz Rubensa „Przechadzka po ogrodzie miłości”.

Antwerpia słynie również ze szlifowania diamentów. W Muzeum Diamentów odbywają się pokazy szlifowania diamentów oraz wystawy tych drogocennych kamieni. Niestety nie udało nam się go zwiedzić.

Marzę, by jeszcze raz pojechać do Belgii, a przede wszystkim do Brukseli, ale na dłużej, i zobaczyć te miejsca, których nie udało się zwiedzić. Wracam do domu zafascynowana tym miastem.



Uliczka w Brugii

Eliksir młodości

Ewa Konigsmann

Kobiety, a niekiedy również mężczyźni, im są starsi, tym bardziej zastanawiają się, co by tu zrobić, aby jak najdłużej zachować młody wygląd, energię i dobre zdrowie. Tymczasem marzenia z rzeczywistością często nie idą w parze. Dotyczy to przede wszystkim zdrowia, którego dobry stan nie zawsze od nas zależy. Natomiast wpływ mamy na utrzymanie dobrej kondycji psychofizycznej.

Jedną z pokus poprawienia urody są zabiegi z zakresu medycyny estetycznej. Wiadomo, że jest to mechaniczna ingerencja w nasze ciało, toteż zwolennicy medycyny naturalnej wysuwają szereg zastrzeżeń co do tego typu zabiegów, proponując w zamian naturalne i bezpieczne kosmetyki, całkowicie pozbawione chemicznych środków. W internecie znajdziemy całą gamę bardzo dobrych i niedrogich preparatów do pielęgnacji ciała. Na uwagę zasługują kremy na bazie naturalnych olejków, m.in. krem do każdej cery „Brzoza”, pozyskiwany z ekstraktu kory białej brzozy tzw. betuliny (nie mylić z botuliną, czyli jadem kiełbasianym stosowanym w zabiegach z botosu). Kremy naturalne uwzględniają w składzie również pory roku, gdyż nasze ciało inaczej reaguje w zależności od nich.

A kiedy dostępne już są poziomki czy maliny, możemy samodzielnie robić wspaniałe odżywcze maseczki na twarz, szyję i dekolt. Pielęgnując ciało, dbajmy również o włosy. Często jesienią, a niekiedy też wiosną, nasila się ich wypadanie. Jeżeli długo trwa, konieczna jest wizyta u specjalisty, który udzieli fachowej porady.

Maseczka na włosy

Jest też sprawdzony domowy sposób: wystarczy 1 żółtko (kurze, kacze lub innego drobiu) dobrze rozetrzeć z 3 łyżkami oleju rycynowego lub lnianego, dodać kilka kropli cytryny i taki kompres nałożyć na skórę głowy. Robimy to przed myciem włosów i trzymamy pod

czepkiem 1 godzinę, po czym myjemy głowę dobrym bio szamponem.

Profilaktycznie wystarczy przeprowadzać taki zabieg 2 razy w miesiącu przez dowolny okres, natomiast leczniczo 1 raz w tygodniu aż do uzyskania widocznej poprawy. Białko po ubiciu na sztywną pianę możemy wykorzystać jako maseczkę, równomiernie rozprowadzając je na twarzy na 15-20 minut.

Korzystajmy więc z naturalnych kosmetyków, które mogą zastąpić nieodkryty jeszcze eliksir młodości. Jeżeli nie dadzą oczekiwanych efektów, na pewno nie uczynią naszemu ciału szkody.





Jesienna moda dla dojrzałych pań

Irena Gójska

Życie seniorów nie jest po to, by się spieszyć, gdyż nadeszła pora, by się nim po prostu cieszyć. Przecież nie chodzi o to, by być idealnym, tylko szczęśliwym. Delektujmy się zatem każdym dniem, każdą chwilą, dopóki są! Sami bądźmy twórcami swojej szczęśliwej codzienności poprzez aktywność zewnętrzną i wewnętrzną.

Aktywność wewnętrzna to nasza duchowość, wrażliwość, zewnętrzna zaś to potrzeba rozwoju poprzez kontakty z innymi – wszystkim nam potrzebna jest przecież bliskość drugiego człowieka. Swoje (czasem ukryte) pasje czy talenty można rozwijać w dziesięciu wrocławskich uniwersytetach trzeciego wieku z najróżniejszymi sekcjami, osiedlowych klubach seniorów, stowarzyszeniach działających na rzecz osób starszych itp. Mając takie możliwości dokonujemy różnych metamorfoz zarówno w naszym wyglądzie, jak i otoczeniu, akcentując piękno, ale nie zapominając o bezpieczeństwie uwzględniającym nasze niedoskonałości związane z PESEL-em.

Okresowe mody przemijają i nie wszystkim służą. Wybierajmy to, w czym nam do twarzy i w czym się dobrze czujemy. Każdy z nas jest inny, ale w każdym ukrywa się piękno, odzwierciedlające się w oczach, włosach czy figurze. Należy je tylko wydobyć i zaakcentować.

Zatem jak ubierać się tej jesieni? Postawmy na materiały naturalne, miękkie, otulające ciało np. wszelkiego rodzaju dzianiny. Na wielkie wyjścia – do teatru, opery, na ślub – wybierzmy tkaniny dobrej jakości uszyte według krawieckich wzorców. Nadal polecane kolory to: ecru, wszystkie odcienie beżu, jasne mleczne popiele, butelkowa zieleń, różne odmiany rudości oraz klasyczna czerń, łamana detalem innego koloru. Modne są wszelkiego rodzaju kamizelki, które mogą ocieplać bądź swoją długością tuszować nasze niedoskonałości. Mile widzianymi dodatkami są apaszki lub ciepłe szerokie szale w słonecznych barwach. Nakrycia głowy to filcowe kapelusze, toczki, duże berety oraz lekkie czapki o dowolnych kształtach. Buty z szerokimi noskami na niewysokim podwyższeniu, koturnie czy niedużym słupku. Na zakupy praktyczne będą torby na kółkach.

Wierzę, że zamieszczone sugestie zmobilizują panie do kreatywnego myślenia i działania oraz pozwolą stworzyć własny styl, który odróżni nas od innych.

Fot. Pixabay

Eutanazja

Teresa Dźwigałowska

Czekałam zupełnie spokojna. Chciał zrobić badanie serca. Niech zrobi, wynik na pewno będzie jak pozostałe badania – jelit, żołądka, nerek, płuc... czyli bez zmian.

Wrócił bardzo późno, o 23.00. Wstaję, czytam wynik. Sparaliżował mnie „tętniak na aorcie szyjnej”.

Decyzja kilku lekarzy kardiologów – konieczny zabieg, póki sam nie pęknie. Decyzję musi podjąć pan sam. Tak, chcę, odpowiada i po dwóch tygodniach jest na sali operacyjnej.

– Panie doktorze, jak długo mąż będzie w tej śpiączce farmakologicznej?

– Trudno powiedzieć, przestały pracować nerki, jest problem z krążeniem, zrobiliśmy dializę. Będzie konsylium, czy nie amputować nogi, bo brak obiegu krwi.

– Proszę pani, pani, pani...

Jestem na łóżku w szpitalu, przypominam sobie fakty i słyszę „no, już wraca”. Znałam ten szpital, szpital wojskowy, oddział kardiologiczny, bo rok temu miałam w nim operację na otwartym sercu.

Myślę, na pewno będę musiała podać decyzję za męża, czy amputować, bo on jest w śpiączce. Przypominam sobie nasze rozmowy, byliśmy dobrym małżeństwem, rozumieliśmy się. Jakby co, to niech odłączą maszyny, nie chcę być niedołączny, nie chcę być ciężarem dla was, mówił. To samo mówiłam ja, rok temu.

Wstałam, idę na blok operacyjny. Na korytarzu zatrzymuje mnie syn.

– Mamo, a ty gdzie? Chodź, coś ci powiem. Dziś, kiedy przyjechałem ze szpitala, siedziałem na tarasie i patrzyłem, jak prosto zrobić podjazd zamiast schodów, bez problemu będziesz mogła ojca wyprowadzać do ogrodu.

Spojrzałam na niego, rzuciłam „idę do toalety”.

Czy łatwo podjąć decyzję o eutanazji? Mąż dał mi przecież przyzwolenie. Ale on nie jest tylko mój, ma dzieci, one by mi chyba nie wybaczły. Nie pytam, bo po co?



Fot. Pixabay



Ostatni jubileusz

Beata Chłap

Małe miasteczko w pobliżu wielkiej tafli jeziora. Urokliwe, starannie odrestaurowane XVIII-wieczne kamieniczki otaczają rynek z centralnie umieszczoną siedzibą lokalnych władz. W rynku szpaler pięknych rozłożystych kasztanów, rzucających cień na umieszczone w pobliżu ławeczki, z których jednak w to piękne wiosenne popołudnie nikt nie korzysta. Ulice puste. Przemykają tylko pojedynczy zamaskowani przechodnie, wzajemnie się unikając. Wirus zamknął ludzi w domach.

Miasteczko jakby wymarło.

Z jednego tylko parterowego mieszkania na wschodniej ścianie rynku rozbrzmiewa gwar i śpiewne życzenia stu lat. To mieszkająca tam para małżonków obchodzi 60-tą rocznicę ślubu w gronie rodziny i przyjaciół. Jakoś im nie przeszkadzają covidowe obostrzenia. Ulegając głoszonej opinii „poczty pantoflowej”, lekceważą zagrożenie. Szczepienia odkładają na później. Najważniejszy jest teraz jubileusz. Świętują cztery pokolenia rodziny. Radosny gwar, śmiech, kolejne toasty.

Dwa miesiące później. Miasteczko tętni życiem. Ulice, sklepy wypełnione kolorowym, wesołym tłumem urlopowiczów. Ławki pod kasztanami gromadzą całe rodziny. Lody, piwo, atmosfera wypoczynku i beztroski. Ma-

seczki w kieszeniach, torebkach, sporadycznie na twarzy. Gwar, ruch, odprężenie po trudnym okresie przymusowego odosobnienia. Czy jednak odprężenie nie jest zbyt duże?

W mieszkaniu na parterze, z którego nie tak dawno słyszano gromkie sto lat, znowu zgromadzona rodzina, ale krzesła jubilatów puste. Dominuje czerń ubrań, cichy, żalospny płacz, wspomnienia i gorzkie wyrzuty sumienia. Gdybyśmy odłożyli jubileusz, zachęcił do szczepienia. Gdybym wiedział, że jestem zakażony, gdybym się zaszczepił, dziadkowie może siedzieliby z nami. Chciałoby się głośno krzyknąć: Ludzie, więcej wyobraźni, chrońcie swoich bliskich, nie lekceważcie zagrożenia! Covid, niestety, jest nadal z nami.

Przygody w sanatorium

Maria Marchwicka

Pobyty w sanatorium zwykle kojarzą się z miłym, spokojnym wypoczynkiem w celu podreperowania zdrowia. Mój taki nie był...

Kilka lat temu pojechałam do sanatorium w uroczej miejscowości podgórskiej na Dolnym Śląsku. Dostałam trzyosobowy pokój. Wszystko układało się pomyślnie do czasu, gdy wyznaczono nam konsultacje u lekarza prowadzącego. Z naszego pokoju ja poszłam ostatnia.

Lekarz był bardzo grzeczny, uprzejmy. Wyznaczył mi zabiegi na chorobę reumatyczną. Na zakończenie oznajmił: – Musi pani bardzo uważać na swoje koleżanki z pokoju, ponieważ pani Basia jest po udarze mózgu, a pani Krysia po zawale i ma problemy z nogami. Pani jest najzdrowsza z całej trójki. A jakby coś złego się działo, pielęgniarka dyżuruje całą noc.

„Dama z dworu”

Jak byłam dotąd bardzo zadowolona, to po tej rozmowie wyszłam z gabinetu lekarskiego lekko przerażona. Trzy tygodnie w takim towarzystwie, jak ja to wytrzymam? Wyobrażnia podsuwała mi różne tragiczne sceny, ale już nie miałam wyjścia. Dzień zaczynał się tak – ja wstawałam pierwsza, żeby zająć łazienkę i potem szłam na zabiegi. Moje koleżanki miały depresje i rano nie odzywały się do nikogo. Po południu ożywiały się, gdyż chodziły regularnie do baru i piły drinki. Po kolacji również piły alkohol. Bardzo chciały wciągnąć mnie w te swoje alkoholowe biesiady, ale nie dałam się. Były złe i nazywały mnie damą z dworu.

Chodźmy na wycieczkę!

Był piękny czerwcowy wieczór, podczas kolacji koleżanka Krysia zachęciła nas do pójścia

na spacer w góry, do schroniska. Zapewniała, że pokaże nam ciekawe miejsce, które jest całkiem blisko. I stało się, poszłyśmy na spacer w kierunku schroniska. Na początku było bardzo przyjemnie. Wkrótce droga się skończyła, a my

dalej szłyśmy. Schroniska jednak nie było widać. Nagle zrobiło się ciemno i zimno, my w letnich sukienkach, a schroniska nadal nie ma! Popatrzyłam na zegarek, dochodziła 21.00. Basia usiadła na

kamieniu i oświadczyła, że dalej nie idzie, że już nie ma siły. Zaraz dołączyła do niej Krysia, która powiedziała, że boli ją głowa i też nie pójdzie dalej. Byłam przerażona, zaczęłam prosić koleżanki, żeby wstały i szły ze mną, bo jeśli nie wrócimy przed 22.00 do sanatorium, to zaczną nas szukać, zadzwonią na policję. Nikt przecież nie wiedział, dokąd się wybrałyśmy. Przemawiałam im do rozsądku, ale na nic. W końcu znalazłam kij i kazałam im się go trzymać. I w ten sposób ciągnęłam moje koleżanki z sanatoryjnego pokoju, a one szły za mną, trzymając się kija.

W dole zobaczyłam jakieś nikle światełka, trzeba tam dojść, pomyślałam. Problem w tym jak zejść, bo zbocze góry było bardzo strome, ja bym

zeszła, ale koleżanki już raczej nie. Zaczęły płakać, a ja zaczęłam się po cichu modlić, jak wydostać się z tego lasu.

W tym czasie były już telefony komórkowe, ale żadna z nas nie miała go przy sobie. Do-

padły mnie wyrzuty sumienia, że tak lekko-myślnie zgodziłam się na tę wyprawę...

Pomocy, pomocy!

Nagle z leśnej gęstwiny wybiegł duży, biały pies i podążył wprost na nas. Wzięłam kij, żeby nas obronić, ale za psem dostrzegłam jakichś ludzi, więc zaczęłam krzyczeć: Pomocy, pomocy!!! Okazało się, że byli to młodzi ludzie, którzy spacerowali sobie z psem. Dobiegli szybko do nas i zapewnili, że pies jest łagodny i nie zrobi nam krzywdy. Moje koleżanki były w szoku, ja na szczęście miałam jeszcze dość przytomności, by powiedzieć, z jakiego jesteśmy sanatorium i wyjaśnić, co się stało.

Okazało się, że szliśmy w przeciwnym kierunku i doszliśmy do następnej miejscowości. Młodzieniec zwrócił nam uwagę, że wycieczka w góry o tej porze to nie był dobry pomysł. Powiedział, że nawet zawodowy górski przewodnik nigdy nie podjąłby się takiej wyprawy.

Nasi wybawcy sprowadzili nas z gór i doprowadzili do naszego sanatorium. Myślę, że ci młodzi ludzie nas uratowali, ale czy to był tylko przypadek, czy coś więcej...?

Niespokojna noc

Była prawie 22.00, gdy wróciliśmy do pokoju i już w łóżkach czekałyśmy na obchód pielęgniarki. Ale to jeszcze nie koniec naszych kłopotów. Basia nagle stwierdziła, że zgubiła jeden kolczyk z brylantem, no i wtedy zaczęło się. Do północy szukałyśmy kolczyka w pokoju, niestety, bezskutecznie. Nigdzie go nie było. Basia dostała w nocy ataku histerii, dzwoniła do swojej córki, która ją uspokoiła i powiedziała, że dorobi drugi u jubilera.

Tej nocy już żadna z nas nie usnęła, za dużo było przeżyć. Po tym przykrym wydarzeniu odsunęłam się od moich koleżanek i zajęłam się tylko sobą. Chodziłam na koncerty, wycieczki, spacer. Dalszy pobyt w sanatorium był spokojny. Córka przyjechała po mnie samochodem i wtedy nie powiedziałam jej o tym zdarzeniu. Dopiero w domu, we Wrocławiu przyznałam się do mojego nieodpowiedzialnego zachowania.

Imiona kuracjuszek zostały zmienione.

Stacyjka

Alicja T. Pawlik

Siedziała w pustym przedziale pociągu, uśmiechając się do siebie; wyobrażała sobie, jak ucieszy rodziców prezentami, które kupiła z pierwszych pieniędzy za korepetycje. Ogarniała ją fala ciepła na myśl o spotkaniu z mamą, bo czuła wręcz fizyczną tęsknotę za rodzinnym domem. Jej radosny nastrój psuły trochę brzmiące jeszcze w głowie słowa krytyki od siostry, że nie potrafi odciąć pępownicy i że zamiast cieszyć się wolnością, zbyt często jeździ do domu... Uczyły się z młodszą o rok siostrą we Wrocławiu, mieszkając razem w wynajętym mieszkaniu.

Pociąg dudnił miarowo, wlokąc się okrężną drogą przez wszystkie miejscowości po drodze, zgodnie z rozkładem jazdy miał być na miejscu o 24:35. Za oknem przedziału było ciemno i na pewno zimno, to przecież listopad. Zaczęła odczuwać zmęczenie i zniecierpliwienie, zdrętwiały jej nogi i zaczęły boleć plecy, ta podróż bardzo się dłużyła. Wsiadę na dworcu Przedmieście i będę mogła szybko dojść na piechotę, myślała, autobusy miejskie o tej porze już nie kursują. Spojrzała na zegarek – według rozkładu jazdy pociąg powinien się zbliżać do dworca Przedmieście.

Wstała, z wyraźną ulgą rozprostowała zdrętwiałe kończyny i zaczęła przygotowywać się do wyjścia. Gdy tylko pociąg sapiąc, zatrzymał się na stacji, wysiadła, zeskakując z wysokich stopni wagonu. Jakież było jej przerażenie, gdy zorientowała się, że to jakaś obca mała stacyjka, a światła pociągu już zaczęły niknąć w oddali. Stała osłupiała, nie mogąc zebrać myśli, co ma zrobić w tej sytuacji. Za sobą zobaczyła migające światło zepsutej neonówki w pomieszczeniu, które mogło uchodzić za poczekalnię. Mimo wyężdżania wzroku nie można było dostrzec żadnych domostw wokół i panowały egipskie ciemności, przerywane krótkim miganiem świetlówek.

Obok był rodzaj małej stróżówki, w której przez zamknięte okiennicą okno sączyło się nikielne światło. Bała się, kto tam może być wewnątrz. Zaczęła panikować, czując jak ze

strachu żołądek podchodzi jej do gardła, łzy same zaczęły cieknąć z oczu. Stała ogarnięta paraliżującym przerażeniem, słysząc jakieś szelesty, jakby zbliżające się kroki, szepty i odgłosy trudne do zidentyfikowania. Z dali dochodziło szczekanie psów. Miała wrażenie, że czyjeś oczy obserwują ją w ciemności i ktoś się wyraźnie skrada. Zimny wiatr wzmagął i szarpał nią, utrudniając nawet oddychanie, a lęk nie pozwalał na wejście do tej niby poczekalni – byłabym widoczna, myślała. Strach potęgował się z upływem czasu, serce jej tłukło się jak szalone, miała wrażenie, że zaraz zdarzy się coś strasznego. Płakała już teraz prawie głośno.

Zapach bezpieczeństwa

Nie wiedziała, ile minęło czasu, ale na pewno sporo. W apogeum zdenerwowania, zapuchnięta od płaczu, podeszła i zaczęła walić w okienko, z którego wydobywało się przegaszone światło.

– Kto tam? – odezwał się zaspany męski głos.

Tylko zaszlochała w odpowiedzi, nie mogąc wydobyć głosu.

– Proszę otworzyć – zawołała bezgłośnie. Ogarnięta paniką teraz już tłukła w okiennicę obiema pięściami.

Okno się otworzyło i wychyliła się rozczochrana głowa jakiegoś mężczyzny, który zaniemówił na jej widok. O tej porze w nocy

obca młoda kobieta z twarzą ze smugami czarnego tuszu spływającego z rzęs zapłakanych oczu musiała robić niesamowite wrażenie. Przyglądał się jej przez dłuższą chwilę, pewnie myśląc, że to mu się śni.

W końcu przemówił: – Jestem zawiadowcą stacji, co się stało?

– Wysiadłam za wcześnie z pociągu, a on odjechał – chlipała.

– Z boku są drzwi, niech wejdzie! – zawołał.

Pobiegła do otwartych przez zawiadowcę drzwi i wpadła do środka, potykając się zeszytnia-

łymi nogami o próg. Buchnęło w nią przegrzane powietrze z mieszaniną zapachów kurzu, potu i jakiegoś jedzenia, ale dla niej to był zapach bezpieczeństwa.

– Następny pociąg będzie o szóstej dwadzieścia – powiedział. – Tu można się zdrzemnąć – i rzucił na krzesło dużą drelichową kurtkę. Sam poszedł położyć się na ławę, na której najwidoczniej spał, póki go nie wyrwała ze snu.

Oslabła od emocji, dygocąc jeszcze z zimna, nakryła się drelichami, nie mogąc się uspokoić. Widząc, że nic jej nie grozi, odetchnęła parę razy głęboko, skuliła się pod nakryciem, czując, jak ciepło powoli zaczyna się rozlewać po całym ciele. Słyszała pochrapywanie śpiącego zawiadowcy i jego miarowy głęboki oddech – to działało uspokajająco. Takiego uczucia ulgi i wdzięczności do obcego człowieka nie odczuwała nigdy wcześniej. To było dla niej teraz najbezpieczniejsze miejsce na ziemi. Już się

nie bała. Ten zapach, który wcześniej nazwałaby przykrym, był zapachem obecności drugiego człowieka, zapachem bezpieczeństwa. Tak pewnie czuli się nasi praprzodkowie uciekając przed niebezpieczeństwem i chroniąc się w kącie swojej jaskini, i zapewne tam unosił się podobny zapach.

Wdzięczna pamięć

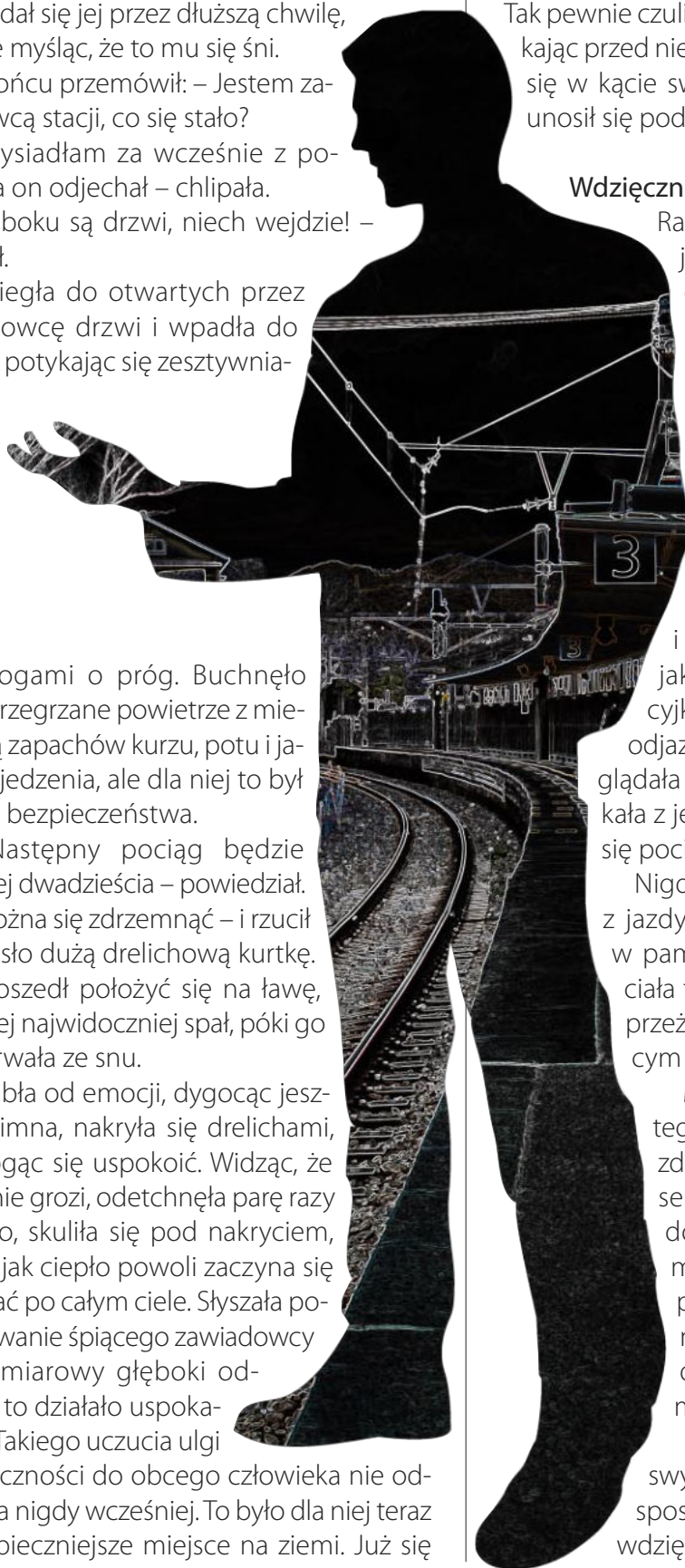
Rano obudził ją, podając parującą herbatę w kubku. – Pociąg będzie za piętnaście minut – powiedział.

Bez odrazy upiła z klejącego się kubka, uśmiechając się do człowieka z wdzięcznością również za to, że nie pytał, nie komentował, był po prostu drugim człowiekiem, który jej pomógł. Podprowadził ją do pociągu i patrzyła przez okno wagonu, jak stoi na peronie małej stacyjki, dając znak maszyniście do odjazdu pociągu. Stacyjka nie wyglądała już tak groźnie i powoli znikła z jej oczu, w miarę rozpędzania się pociągu.

Nigdy już więcej nie skorzystała z jazdy pociągiem tą trasą, mając w pamięci każdej komórki swego ciała ten paraliżujący strach, który przeżyła wtedy w nocy, w tym obcym miejscu.

Minęło mnóstwo lat od tamtego incydentu, a pamięć o tym zdarzeniu jej nie opuszcza i czasem myśli, że ten pan, zawiadowca stacyjki, opowiada może swoim wnukom, jak raz po północy zbudziła go jakaś nocna zjawą, wyglądająca dość koszmarnie, i jak jej pomógł...

Pewnie nie jest świadom, że swym uczynkiem istnieje w jakiś sposób w czyimś życiu, poprzez wdzięczną pamięć.



Zwykły zbieg okoliczności

Bogdan Banaś

To nie jest jedyna opowieść o tym, że osoby zapraszane na pogrzeb nie powinny odmawiać udziału w nim. Nie tylko wtedy, kiedy nas zaprosili, ale i wtedy, kiedy nie zdążyli nas zaprosić, a chcieliby widzieć nas na swoim pogrzebie. Nie powinniśmy unikać udziału w tym ostatnim, pożegnalnym spotkaniu z nimi.

Profesor F. z Instytutu PAN we Wrocławiu od dłuższego czasu chorował na raka. Ostatnia diagnoza nie pozostawiała wątpliwości – pozostały mu najwyżej trzy miesiące życia. Mimo to starał się żyć normalnie. Był człowiekiem bardzo życzliwym i otwartym na ludzi. Wszystkich znajomych zapraszał na swój pogrzeb. Wyglądało to tak, jak gdyby profesor zamierzał przenieść się na resztę życia na inny odległy kontynent i z tej okazji zachęcał wszystkich do udziału w pożegnalnym spotkaniu. Zaprosił też swojego kolegę Wojciecha, podkreślając: „Tylko nie zapomnij przyjść na mój pogrzeb”.

Był styczeń, Wojtek z kolegami wynajęli busa i dziesięcioosobową grupą wybierali się na narty w Alpy austriackie. Dwa dni przed wyjazdem, kiedy wszystko było załatwione i opłacone, Wojtek dowiedział się, że dzień po ich wyjeździe odbędzie się pogrzeb profesora F. Niemożliwa była zmiana terminu wyjazdu. Wojtek nie miał wiele czasu na zastanawianie się i zdecydował się pojechać na narty. Profesorowi i tak nic nie może pomóc. Pomyślał, że w godzinie pogrzebu pomodli się, a zaraz po powrocie z Austrii pójdzie na cmentarz i zapali znicz. I wyjechał

z grupą na narty. Tuż przed polsko-czeską granicą (wtedy Polska nie była jeszcze w Unii), szukając swoich dokumentów, zdał sobie sprawę, że może ich nie mieć. Jedyna nadzieja – że są w jego dużym bagażu. Na granicy przeszukał dokładnie swój cały bagaż. Niestety, paszport pozostał we Wrocławiu i Wojtek nie mógł przekroczyć granicy. Bus z kolegami i jego nartami pojechał dalej, a on wrócił do Wrocławia którymś z powracających z zagranicy aut.

Dokumenty oczywiście leżały w domu na stole. W tej sytuacji Wojtek wziął udział w pogrzebie profesora. Firma przewozowa znalazła mu jedno wolne miejsce w busie jadącym w to samo miejsce w Alpach, ale z innym przewoźnikiem. Tego samego dnia po pogrzebie Wojtek wyjechał do Austrii.

Wiele osób jest przekonanych, że to profesor F. „pomógł” Wojtkowi być na pożegnalnym z nim spotkaniu, a potem znów pomógł mu bez zwłoki dojechać do kolegów. Zapytany o opinię jeden ze znajomych fizyków zawyrokował: Nic nadzwyczajnego, to tylko zwykły zbieg okoliczności.

W kuchni jestem spalona

Maria Marchwicka

Tego wieczoru miałam poznać rodziców mojego przyszłego męża. Wiedziałam, że to wyjątkowi smakosze, wymyśliłam więc, że podejmę ich uroczystą kolację w domu.

Zaopatrzona w książkę kucharską przystąpiłam do dzieła. Na początku byłam z siebie bardzo dumna, bo wszystko szło jak po maśle, a ja stwierdziłam nawet w duchu, że mam talent kulinarny. Wiernie postępowałam według zaleceń książki – krok po kroku.

Mina mi rzęduła, kiedy po wykonaniu wszystkich poleceń zamiast zupy-krem stała przede mną... czarna breja. Na domiar złego polędwiczki po królewsku uległy zwęgleniu w piekarniku – teraz można je było nazwać polędwiczkami po strażacku.

Wszystko to mnie załamało... Co robi wtedy prawdziwa kobieta? Ano płacze. Gdy usłyszałam dzwonek do drzwi, stanęłam jak

słup soli i dopiero Włodek otworzył drzwi. Zdążył zapytać jeszcze: – Co tu się stało, coś wybuchło? Ale ja już nic nie odpowiedziałam, nadal płacząc.

Tymczasem weszli rodzice Włodka i jego mama mówi do mnie: – Nie płacz, aż tacy straszni nie jesteśmy!

Wycierając łzy, opowiedziałam im o mojej kulinarnej porażce. Moja przyszła teściowa na szczęście dla mnie okazała się niezwykle uroczą osobą. Stwierdziła: – Najważniejsze, że się starałaś.

A kolację zjedliśmy w restauracji i żartom nie było końca.

Pieczarkowa zupa-krem

Składniki:

½ kg pieczarek, 3 cebule, 2 marchewki, 2 pietruszki, cienki plaster selera, ½ pora, kubeczek śmietany, opcjonalnie 1 łyżeczka mąki

Przygotowanie:

Gotujemy jarzynowy wywar (z marchewki, pietruszki, pora, cebuli, selera).

Pokrojone pieczarki i 2 cebule podsmażamy chwilę na maśle. Dołączamy je do bulionu. Bulion zabelamy śmietaną, ewentualnie z łyżeczką mąki.

Blendujemy całość.

Możemy zostawić kilka podsmażonych plasterków pieczarek do dekoracji zupy.

Ciasto z zakalcem

– ze wspomnień nieuważnej kucharki

Ewa Alfut

Dom to nie tylko ściany i dach. Dom to nie tylko jego mieszkańcy. Dom to nie tylko franki w oknie i kwiatki na parapecie, hałas spuszczonej wody w łazience, gwar rozmów, dźwięk telewizora. Dom to miejsce, gdzie chcemy czuć się bezpiecznie, gdzie czekają ludzie, z którymi (oby) nam dobrze i miło, to pies i kot grzejące nas swoimi futerkami, to rozdeptane kapcie i wyciągnięty wygodny dresik, ukochany jasieczek i kraciasty ciepły koc, to smak i zapach potraw przygotowywanych w kuchni...

Najczęściej w sobotnie wieczory, wchodząc na klatkę schodową, można poczuć smakowite wonie przenikające przez drzwi sąsiadów i snujące się po zakamarkach korytarzy. Zazwyczaj zza tych drzwi, gdzie jest Babcia lub ktoś z „poprzedniej epoki”, chociaż nie jest to reguła.

To zapachy domowego ogniska, a najintensywniejszym i najsmaczniejszym z nich jest zapach pieczonego ciasta. Ach, te drożdżówki z kruszonką wypiekane przez Babcię, te serniczki, jabłeczniki z szarej renety, baby wielkanocne, mazurki... Te makutry, w których drewnianą pałką kręciło się ciasto, czasem wkładając palec, by choć trochę liźnąć maziastej słodyczy... Tak, niewątpliwie woń ciasta to woń domu, jego ciepła.

W moim rodzinnym ciastem nie pachniało, mama nie umiała i nie wypiekała go. Postanowiłam, że kiedy będę miała własny dom, będzie pachniał ciastem.

Smakowałam i podziwiałam kulinarne arcydzieła moich koleżanek, majstersztyki smaku i wyglądu. Jak czarownych baśni i opowieści Szeherazady słuchałam o przyrządzaniu fal Dunaju, tiramisu, serników wiedeńskich, zeberek, murzynków, pochłaniając te wspomnienia podczas koleżeńskich spotkań.

Przypomniawszy sobie słowa często powtarzane przez mego Dziadka, że „żaden uczonek z nieba nie spadł”, postanowiłam spróbować.

Prosty przepis na zwykłe ciasto

Otrzymałam od koleżanek „prosty przepis” na takie sobie zwykłe ciasto (nie pamiętam nazwy). Od razu zastrzegłam, że mnie na pewno nie wyjdzie, ale usłyszawszy, że każdemu wychodzi, przystąpiłam do pracy. Zgromadziłam potrzebne produkty, przygotowałam foremkę oprószoną tartą bułką, rozłożyłam zmięty karteluszek, na którym nabazgrałam sobie przepis i... kowboju, do dzieła! Jak się miało okazać za niecałą godzinę, to „nabazgrałam” miało kluczowe znaczenie. Zadowolona z siebie, patrząc na pobjowisko w kuchni, oblizując drewnianą łyżkę, ignorując spoglądającą na mnie rodzinę, czekałam... Oczywiście wyobraźni widziałam siebie, jak dumnie wnoszę złocisty przysmak i stawiam na środku stołu, by podziwiali wszyscy...

Niebiański zapach rozszedł się po mieszkaniu, ślinka napływała do ust...

Wreszcie otworzyłam piekarnik i moim oczom ukazał się chudziutki pokurcz, który miał być wyrośniętym ciastem. Małżonek drwił bezlitośnie, dzieciaki patrzyły, współczując, a mną miotły najróżniejsze uczucia – od postanowienia, że nigdy więcej nie wezmę się za ciasto, po skrajne „ja wam jeszcze pokażę”.

Mój wypiek w smaku był nawet niezły, jednak zamiast kremem, którym miał być przełożony, pysznił się wspaniałym zakalcem (notabene od tamtej pory lubię ciasta z zakalcem)

i na chwalenie się nim na pewno się nie nadał. Koleżanki zyskały kolejną anegdotę o tym, jak to Ewie nie wyszło ciasto, które wszystkim się udaje.

Cóż takiego się wydarzyło, że stało się, jak się stało? Otóż, jak wspominałam wyżej, przyczyną były bazgroły, których sama nie umiałam poprawnie odczytać. W przepisie stało „trzy łyżki sody”, a ja odczytałam „trzy łyżki wody”, a na wodzie, jak wiadomo, ciasto nie wyrośnie.

Minęło trochę czasu, różnie potem bywało. A to racuchy za bardzo opily się oleju, a to

kruszonka się roztopiła, a to ciasto stwardniało na kamień, włożone do zimnego piekarnika i rozgrzewające się wraz z nim...

Daleko mi do słodkich arcydzieł koleżanek, ale, szczególnie gdy na obiad zapowiedzą się dzieci, ciasto zawsze jest i jego zapach roznosi się po domu. Jak miło usłyszeć od najbliższych: „Mamuś, Twoja szarlotka jest najlepsza”, chociaż sprzedana wg przepisu „szarlotka najłatwiejsza ze wszystkich”.

A skoro mówią tak synowa i zięć, a nawet przyszły zięć, to może rzeczywiście coś w tym jest.

Szybkie i proste ciasto na każdą okazję

Składniki:

5 jaj (może być mniej, ale im więcej tym ciasto pulchniejsze), ¾ szklanki mąki, ½ łyżeczki proszku do pieczenia (można, ale nie trzeba – bez niego też ciasto wychodzi) ¾ szklanki cukru, 8 łyżek oleju, sok wyciśnięty z połówki cytryny (jeśli nie mam cytryny, daję kilka kropel octu), cukier waniliowy (niekoniecznie), olejek zapachowy – kilka kropel (niekoniecznie), jako wypełniacz: owoce lub orzechy/rodzynki/mieszanka keksowa/mak, forma – nieduża, wystarczająca na poczęstunek dla 5 osób, a gdy chcemy zrobić całą blachę placka, po prostu pomnożmy składniki

Przygotowanie:

Żółtka oddzielamy od białek. Białka ubijamy na pianę. Do żółtek dodajemy olej, cukier, cukier waniliowy i sok z cytryny. Miksujemy. Do miski wlewamy masę żółtkową i dodajemy pianę z ubitych białek. Mieszymy łyżką. Przez sitko wsypujemy mąkę, ewentualnie z proszkiem do pieczenia. Całość jeszcze raz mieszamy łyżką.

Do masy dodajemy ingrediencje, w zależności od preferencji smakowych oraz dostępności w lodówce czy spiżarni. W przypadku owoców dodajemy je już wprost do formy, wkładając w ciasto (np. plastry albo cząstki jabłka czy gruszek).

Nastawiamy piekarnik na 170 stopni. Do formy wyłożonej pergaminem wlewamy masę. Uwaga – pergaminem wykładamy sam spód formy, bez brzegów.

Pieczemy 40 minut. Po wyłączeniu piekarnika jeszcze gorący placek wyciągamy na zewnątrz, chwilę studzimy. Potem odwracamy formę do góry dnem i zdejmujemy ze spodu ciasta pergamin – bardzo łatwo się odkleja. Następnie odwracamy ciasto do pozycji wyjściowej i – gotowe.

Placek stygnie bardzo szybko, jest lekki i puszysty, przypominający w smaku biszkopt. Tak więc zaraz po upieczeniu można go podać na stół.

Smacznego!

Mleko prosto od krowy

Irena Kawczyńska

Z kulinarnych przygód przytrafiła mi się jedna, którą do tej pory mi wypominają. Nie jest stricte przepisem, ale to autentyk. Niestety.

Otóż byłam w gościnie u koleżanki na wsi, takiej prawdziwej wsi z krowami, świniami itp.

Przygotowywałyśmy obiad. Bożenka, biegając do ogródka po koperek, rzuciła: – Rozlej zsiadłe mleko do kubków. I zniknęła.

Wyjęłam słój z lodówki, hmm, mleko fajne, od własnych krów, ale na nim gruba warstwa, tak ze cztery centymetry kożucha w kremowym

wym kolorze. Fui! Zebrałam pieczołowicie toto do zlewu, ale nie podobał mi się już pomysł picia takiego mleka.

Gdy koleżanka wróciła, zakomunikowałam jej, że niestety mleko zepsuło się mimo lodówki.

Ojej, co to było! Okazało się, że wylałam do zlewu szklankę ponoć doskonałej śmietany ok. 30%, bo taka się sama robi na mleku.



Śmietanowiec

Składniki:

800 ml śmietany 18%, 1 szklanka cukru, 2 cukry waniliowe, 9 łyżeczek żelatyny, 2 galaretki owocowe

Przygotowanie:

Do szklanki wlewamy ½ szklanki zimnej wody, dodajemy żelatynę i mieszamy. Gdy jest sztywna, zalewamy gorącą wodą, mieszamy. Do miski wlewamy śmietanę i cukry, mieszamy. Następnie dodajemy żelatynę, całość znów mieszamy. Wstawiamy do lodówki na kilka godzin.

Galaretki przygotowujemy z połowy ilości wody podanej na opakowaniu. Gdy masa śmietanowa stężeje, wlewamy na nią przestudzoną galaretkę, a gdy ta stężeje, kolejną.

Powidoki

Beata Chłap

To film, który – zgodnie z tytułem – pozostawia obraz pod zamkniętymi powiekami, ale również budzi wspomnienia, zapada w pamięć i głęboko porusza.

Biografia znanego malarza i pedagoga (grana brawurowo przez Bogusława Lindę) ograniczona jest do okresu jego walki o niezależność sztuki i stanowi podstawę do pokazania panujących stosunków i układów w reżimowej Polsce. Nowa elita władzy, składająca się z „biernych, miernych, ale wiernych”, wszystkimi możliwymi środkami łamie niezależność wybitnych indywidualności, ale także młodzieży.

Film podkreśla podporządkowanie całego społeczeństwa celom autorytarnego systemu, sianie nienawiści do tzw. zgniłego Zachodu i przyjaźni ze Związkiem Radzieckim.

Nie mam odwagi recenzować ostatniego filmu wielkiego reżysera Andrzeja Wajdy, dla-

POWIDOKI

tę też przekazuję tylko moje odczucia. Dla mnie obraz ten jest studium niszczenia przez reżim osobowości i indywidualności jednostki. Wydaje mi się, że powinien być pozycją obowiązkową dla ludzi, którym los oszczędził przeżywania tych czasów, a znają je tylko z opowiadań, książek i filmów. Być może wówczas ostre osądy o postawach ludzkich w tym okresie stałyby się bardziej obiektywne. „Powidoki” to także ostrzeżenie przed wszelkiego rodzaju systemem autorytarnym.

Fot. Morguefile

„Powidoki”
reżyseria: Andrzej Wajda
scenariusz: Andrzej Mularczyk
gatunek: biograficzny/dramat
produkcja: Polska

Bezdusznosc i bezsilnosc niejedno maja imie

Krystyna Błonska

Z reguły unikam filmów z gatunku dramat społeczny czy polityczny, ponieważ często są zbyt przygnębiające, prześląknięte krytykanctwem, manipulacją i tanim dydaktyzmem.

Ken Loach, tworząc obraz pt. „Ja, Daniel Blake”, nie tylko uniknął tych błędów, ale dał nam film piękny, wzruszający i, jak na ten gatunek, lekki, pozbawiony patosu i moralizowania.

Bohaterowie filmu to chory mężczyzna w średnim wieku, stolarz, i samotna matka z dwójką dzieci, którzy ubiegają się o zasiłek socjalny. Okazuje się jednak, że nawet brytyjski socjal nie ocieka miodem i zarówno

sytuacji – lekarz nie daje mu zgody na wykonywanie pracy, a urzędnicy uznają, że jest do niej zdolny, więc nie przysługuje mu zasiłek...

Bezduszne trzymanie się procedur i niedostrzeganie za nimi żywego człowieka to zjawisko częste w różnych dziedzinach naszego życia. W gruncie rzeczy nie jest istotne, czy opisane w filmie zdarzenia są incydentalne, czy powszechne. Film ukazuje raczej mechanizmy rządzące w świecie podporządkowanym paragrafom, procedurom i gąszczom przepisów, które potrafią zdruzgotać tych trochę zagubionych i nie nadążających w świecie nowych technologii. Powszechność w naszym życiu komputerów, kamer, nawigacji i wszelkiego rodzaju automatów niewątpliwie ułatwia życie, zwłaszcza w dużych aglomeracjach, ale równocześnie powoduje zanik bezpośrednich, otwartych na drugiego człowieka relacji.

A zaczęło się tak niewinnie – od zwolnienia pani Helenki i wstawienia pierwszych automatów z napojami...



Blake, jak i Katie żyją na granicy nędzy. On na dodatek nie zna nawet podstaw obsługi komputera, co, jak się okazuje, jest niezbędne do złożenia odwołania od decyzji urzędu.

Film opowiada o bezsilności człowieka wobec absurdów biurokracji, jakby żywcem wjętych z „Paragrafu 22” Josepha Hellera. Bohater utknął w takiej właśnie paradoksalnej

„Ja, Daniel Blake”

reżyseria: Ken Loach

scenariusz: Paul Laverty

gatunek: dramat

produkcja:

Belgia/Francja/Wielka Brytania

Niezwyyczajny romans

Maja Garczyńska

To nie najnowszy film, ale można go zobaczyć czasem w kinach albo w telewizji. Reżyserem „Co się wydarzyło w Madison County” jest Clint Eastwood, on też gra główną rolę męską w towarzystwie Meryl Streep. To obraz o miłości, ale nie jest to zwyczajny romans. Powiedziałabym, że to film obyczajowy z podłożem psychologicznym.

Główną bohaterką jest gospodyni domowa, która wiecie ustatkowane życie rodzinne na prowincji. Jej szara codzienność ogranicza się do dbania o dom, męża i dzieci. Wolna akcja filmu podkreśla tę monotonię



dnia codziennego Franceski. I nagle pojawia się ON – fotograf, który przyjechał w okolicę, aby zrobić zdjęcia mostów. A wraz z nim budzi się nadzieja na niespełnioną miłość. Kobieta

broni się przed uczuciem, ale fascynacja jest tak duża, że trudno się jej oprzeć. Może być to zaskakujące dla widza. Jednak reżyserowi i świetnej Meryl Streep udało się przekonać nas, że namiętność bohaterów jest szczerą. Dwoje ludzi wieku średniego, mężczyzna nietypowy amant, kobieta obarczona rodziną, a my im wierzymy. Na dodatek ten żar uczuć rozwija się w ciągu zaledwie czterech dni. Zakochani bohaterowie są przekonujący, ulegamy ich emocjom. Wgłębiając się w psychikę zamężnej kobiety, niespełnionej w małżeństwie, razem z nią przeżywamy walkę, jaką toczy ze sobą. Czy podda się tej płomiennej namiętności, czy zrezygnuje ze szczęśliwej miłości w imię dobra rodziny?

Jest to film o trudnych wyborach, o relacji między matką a dziećmi. Niby nic nowego, w literaturze już nie raz temat ten był poruszany, przypomnę choćby Annę Kareninę Tołstoja. Mimo to film bardzo mi się podobał. Można zarzucić, że nie ma wartkiej akcji, pięknych scenerii, wyszukanych kostiumów, a jednak przez cały czas jesteśmy tam z bohaterami, razem z nimi przeżywamy rozterki, ulegamy fascynacjom, cierpimy z nimi, i w końcu akceptujemy ich trudne wybory.

„Co się wydarzyło w Madison County”
reżyseria: Clint Eastwood
scenariusz: Richard LaGravenese
gatunek: melodramat
produkcja: USA

Rzecz o książce „Mój przyjaciel smartfon”

Irena Kawczyńska

Napisałmy książkę dla dzieci. My, to niemal cały zespół słuchaczy UTW w UWr uczestniczący w Warsztatach Literacko-Dziennikarskich prowadzonych przez Magdę Wieteskę.

Książka o tytule „Mój przyjaciel smartfon” zawiera kilkanaście opowiadań, których głównym bohaterem jest tajemniczy Fonik, mieszkający w smartfonie chłopca o imieniu Jaś.

Nie będę opisywała treści, pożyczcie tę książeczkę od dzieci, zapewniam, że z przyjemnością przeczytacie. Naszym zamiarem było pokazanie dzieciom atrakcji Wrocławia, ale nie tylko, bo przyświecała nam także myśl, by oderwać je od spędzania czasu wyłącznie na grach w telefonach. Książka została pozytywnie odebrana przez dorosłych, a dobre opinie dzieci wychwyciliśmy w rozmowach z nimi. O innych dziecięcych ocenach dowiadujemy się przy różnych, nieraz przypadkowych okazjach. Mnie właśnie taka przydarzyła się niedawno, w ostatnie wakacje. Zaczęło się od telefonu: „Ciociu, przyjeżdżają do mnie przyjaciele z Łodzi z dziećmi, dzwonię, byś powiedziała, co im zaproponować we Wrocławiu. Ty jesteś na bieżąco z wydarzeniami, z muzeami. Znasz fajne miejsca, my musimy byśmy poszperać w internecie, a nie mam na to czasu”. W rozmowie dowiedziałam się, że tylko Ogród Zoologiczny to punkt, który jest priorytetem w ich planach, natomiast inne wrocławskie atrakcje mają znaleźć na miejscu w zależności od pogody. Ha, mamy całe mnóstwo świetnych, atrakcyjnych miejsc. Ja o nich wiem, bo śledzę wirtualnie, co dzieje się w naszym Wrocku.

Wrocław atrakcjami stoi

Akurat w tych dniach otwarto ogromne „Kolejkowo” w nowej lokalizacji w SKY TOWER, więc przede wszystkim to miejsce zaznaczyłam dla nich jako jedną z wycieczek, zwłaszcza że przyjezdny chłopiec ma ok. 10 lat. A ten większy 43 lata. Hi, hi, z doświadczenia wiem, że ci duzi uwielbiają to fascynujące miejsce. I był to strzał w dziesiątkę, bowiem powiedziałam im również o wjeździe na ostatnie piętro SKY TOWER, skąd można obejrzeć i sfotografować panoramę Wrocławia z czterech stron świata. Tę wyprawę określili jako rewelacyjnie spędzony dzień, o czym entuzjastycznie poinformowali mnie po powrocie.

A ja w związku z tym wydarzeniem przypomniałam sobie naszą książkę. Szybki telefon: „Beatko, pamiętasz, podarowałam kiedyś twoim maluchom książeczkę «Mój przyjaciel smartfon», poszukaj na półkach, w granatowym kolorze, niegruba, jest tam kilka opowiadań o wrocławskich ciekawych obiektach, które zwiedzają mali bohaterowie opowiadań ze swoim przewodnikiem Fonikiem”. Szybko znalazła ją w zbiorze książeczek i zabawek swoich malców. Podsunęła przyjezdnemu chłopcu do poczytania. W kolejnym dniu pytam młodego gościa, co sądzi o opowiadaniach. Przyznaję, że od wydania tej naszej książeczki zbierałam opinie o niej szczególnie od dzieci. Bardzo byłam ciekawa ich reakcji.

Pytam więc: „I co, przeczytałeś?”. „Yhyy, pooglądałem. Ale to dla dzieci”. O kurczę, z jakim

dorośli osobnikiem rozmawiam, ma raptem 10 lat. Z żalem stwierdzam więc, że nie jest fanem słowa pisanego. Zresztą wcześniej telefonicznie doniesiono mi, że jest z tych przyspawanych do smartfona. Ech, typowy nastolatek.

Jednak kontynuuję: „Zobaczyłem opowiadanie o Parku Linowym. U nas jest Miasto Przygód, ale nie byłem jeszcze”. A jednak zajrzał do książeczki!

Rozmowę przejął ojciec. On cały w zachwytach. Książeczkę przeczytał z zainteresowaniem, jak to się



mówi „od deski do deski”. Jego słowa: „Rewelacyjne opowiadania, chciałbym, by ktoś dla dzieciaków napisał tak o atrakcjach Łodzi. Jestem pod wrażeniem pomysłu. No i dowiedziałem się w fajny, nietypowy sposób o wszystkich muzeach. Do moich planów dopisuję obejrzenie lokomotywy startującej do nieba i bunkra po drodze, gdy będziemy jechali z Kozanowa do miasta”.

Rozpływał się jeszcze nad paroma opowiadaniem – dla mnie miódzik na serce. Wciąż jestem dumna z tego naszego przedsięwzięcia.

Krasnale i lot w chmury

W następnych dniach dowiedziałam się, że Wrocławskie Krasnale, spotykane przypadkiem w czasie spacerów w mieście, wcale nie spodobały się drugiemu gościowi, małej dziewczynce, niespełna 5-letniej. W jej wyobraźni krasnal powinien być kolorowy, z czerwoną czapką. Ale wieczorem z zainteresowaniem wysłuchała innej bajki z naszych opowiadań, tej o kotku i schronisku dla zwierząt. Też zrobiło mi się ciepło w sercu.

Goście odjechali, a ja za kilka dni dostałam kolejną dobrą wiadomość. Otóż gdy książeczka leżała jeszcze gdzieś na wierzchu, jej mały właściciel poprosił rodziców o przeczytanie przygody z lotem w chmurach. Pamiętał ją! Ja zresztą też nie zapomnę, bo to było wesołe wydarzenie. Wtedy gdy podarowałam mu książkę, również najbardziej zaintrygowany był tą właśnie historią i niemal rozebrał telefon ojca, szukając, którędy bohaterowie weszli do smartfona. Po raz kolejny zrobiło mi się miło, a pod powiekami pojawił się obraz Łukasza, autora tego opowiadania, i jego uśmiech. Automatycznie pojawiło się też wspomnienie naszej Lusi, kolejnej autorki. Ile to już lat, gdy ich nie ma z nami...?

I tak to przez przypadek nasza książka została odkurzona, a ja nadaję jej podtytuł „Fonik pokazuje dzieciom atrakcje Wrocławia”.

Mam nadzieję, że jeszcze niejednemu maluchowi sprawi przyjemność, a rodziców zainspiruje do wspólnej zabawy śladem wędrówek Fonika z bohaterami opowiadań.

„Mój przyjaciel smartfon”

Autorzy: Krystyna Błońska, Beata Chłap, Łucja Dydyna, Teresa Dźwigałowska, Maja Garczyńska, Łukasz Kaleciński, Irena Kawczyńska, Ewa Konigsmann, Maria Marchwicka, Aleksandra Wrzos.

Redakcja: Magda Wieteska

Wydawca: Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego



Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim propaguje wartościowy sposób życia wśród seniorów, umożliwiając uzupełnianie lub aktualizowanie wiedzy.

Oferta UTW w roku akademickim 2021/2022

- Wykłady audytoryjne i wykłady otwarte
- Wykładowe cykle tematyczne m.in. z filologii klasycznej, filozofii współczesnej, psychologii, gerontologii, muzyki operowej
- Warsztaty:
Dziennikarsko-literackie, Teatralne, Komputerowe
- Lektoraty:
Język angielski, Język niemiecki, Język hiszpański, Język francuski
- Zajęcia w obszarze kultury fizycznej i relaksacji:
Gimnastyka ogólnousprawniająca, Zajęcia ruchowe metodą Feldenkraisa, Joga kręgosłupa, Gimnastyka mózgu, Śmiechoterapia

Uniwersytet Trzeciego Wieku
ul. Dawida 1/3, 50-527 Wrocław, e-mail: utw@uwr.edu.pl