

QTYWATOR

strony ok_kulturze

W czasie deszczu dzieci się nudzą... Czasem pandemii już wszyscy jesteśmy znudzeni, a pole manewru wydaje się ograniczone. Może więc na nowo odkryjemy stare dobre sposoby na nudę, zanim wszelkie onlajny wyprowadzą nam z równowagi głowę i kręgosłup, a z nim nadgarstki :) Rzućmy się w niustający wir cyklu rocznego – w pogodę siejmy, w niepogodę czytamy – to megabezpieczne uzależnienia :) A czy sport, szczególnie teraz tak istotny dla naszego zdrowia, uzależnia? Tu warto zachować więcej rozsądku – nie przestając ćwiczyć.

MICHAŁ HABER

Novellus, czyli nowość i młodość

Słowo niby obce, ale wcale nie. Novallia to ziemia nowo pozyskana pod uprawę.

Od dziecka wpajano mi, że jemy warzywa sprowadzone do Polski z Włoch – włoszczyznę i inne – dzięki królowej Bonie Sforzy. Tak w zasadzie do dziś warzywa te są do Polski sprowadzane, i nie tylko z Italii. Nafaszerowane pestycydami, azotanami i jakby to moja żona skwitowała po wileńsku – wszem czem. Lecz termin *nowalijka* nie dotyczy tylko warzyw, bo są i nowalijki techniczne i literackie. Ogólnie chodzi o coś nowego i tyle. Choć warzyw i kolorów na talerzu, na które czekaliśmy od miesięcy, mamy od kilku lat w bród przez cały rok, warto zatrzymać się na chwilę w tym szaleństwie i zrobić coś swojego, eko, pod kontrolą, no może nie z takim procentem wartości odżywczych i witamin co kiedyś, ale jednak swoje (takie smaki wiosny i lata zwiększają odporność na choroby, poprawiają apetyt i ułatwiają trawienie).

Zamiast kupować czosnek z Chin, pomidora z Hiszpanii czy rzodkiewkę z Izraela, możemy niektóre z tych warzyw wyhodować sami. Do najłatwiejszych należy szczypiorek, natka pietruszki i koperek, ale od czegoś trzeba zacząć. Czego potrzebujemy? Chęci, determinacji, cierpliwości i najlepiej wsparcia rodziny, bo to może być też fajne wspólne dzieło. Oczywiście i przede wszystkim doniczki, ziemi, nasion i słońca. Hmmm, jak macie problem z dobrą ziemią, nie ze sklepu ogrodniczego, bo ona już jest naszprycowana nawozami, czasem wystarczy woda, lignina lub wata. Po cebulkę na szczypior wybierzcie się w sobotę na brwinowski targ. Tam za 1,5 zł za kilogram z pewnością wybierzecie sobie kilka kiełkujących szczypiorem cebulek. Sprawdzone, tylko że ja zanim kupię, patrzę na sprzedającego, obserwuję chwilę ruch wokół straganu, dopiero się decyduję :) Jak już macie taką cebulkę, dobrze jest ją przed wsadzeniem zamoczyć choć na dobę w wodzie. Potem można ciasno, obok siebie wsadzić do ziemi w doniczce lub innym naczyniu, tak do ¼ wysokości cebulki. I na nasłoneczniony parapet.

Im bardziej w las, tym więcej... problemów. Teraz natka, jedna z najzdrowszych zielenin.

Tu sposoby są dwa. Szukacie kiełkującego korzenia pietruszki lub kupujecie w ogrodniczym nasiona pietruszki odmiany naciowej. W pierwszej wersji potrzebna dość głęboka doniczka lub inne naczynie, pojemnik. Kawałek z natką musi oczywiście wystawać nad ziemię. Podlewamy i fru! na parapet. Po 10–14 dniach możecie robić żniwa (nożem lub nożyczkami). W przypadku odmiany typowo naciowej, jak np. *Moss Curled 2* musicie trochę poczekać na efekty, ale za to nie jest aż tak wymagająca i może Was obdarzać listkami przez 2–3 lata. Wysiewać ją można już nawet od lutego, choć koniec marca czy początek kwietnia, moim zdaniem, wystarczy. Nie można jej przelać ni przesuszyć. Siejcie w doniczki na parapet lub bezpośrednio do gruntu, jeśli macie arę. Jej atutem są zwarte i bujne liście, mocno aromatyczne no i to, że nie idzie w korzeń. Ma dużo witaminy C i A, kwas foliowy (przyjazny nie tylko dla ciężarnych lub „planujących”, bo pomaga w przyswajaniu żelaza).

Do trzech razy sztuka. Koperek *Anethum graveolens*. Tu trzeba więcej cierpliwości, za to jaki zapach. Możecie zjadać na bieżąco, mrozić, suszyć. Ta odmiana idealnie sprawdza się na balkonach czy tarasach. Hektarów nie musicie mieć i rolnik nie musi szukać żony. W zeszłym roku zarówno na bukszpan, jak

i na koper chyba zadziałał COVID. Żle szło. Może teraz będzie lepiej? Tu akurat wystarczy bardzo płaskie naczynie, znów parapet i duuuużo cierpliwości, bo nawet ponad miesiąc. Koperkową herbatkę mogą pić nie tylko małe dzieci. Dobrze robi żołądkowi i jelitom, odchudza i łagodzi migreny.

Na parapecie możecie z powodzeniem wyhodować też melisę, kolendrę, miętę i estragon. Rzodkiewki nie próbujcie hodować w doniczce. Ani pomidorów. Jeśli już to tylko w ziemi. Sałaty łatwiejsze w tym temacie. Najlepsze są samosiejki i wówczas można przesadzić do doniczki. Pomidorki ucieszą oko w wersji koktajlowej, ale to już dużo później. Bawcie się i eksperymentujcie.



foto_MichałHaber

DANUTA GRZANKA

Co robić w pandemiczną nudę

To trudny czas dla nas wszystkich. Co robić, kiedy dopada nas nuda? Kiedy mamy już dość oglądania telewizji, słuchania nie najlepszych wiadomości i pracy zdalnej? Oczywiście można robić wiele rzeczy, ja polecam czytać książki. Na szczęście nasze biblioteki i księgarnie nie zostały całkowicie pozamykane. Ukazuje się dużo nowości książkowych. Nie jesteśmy w stanie przeczytać wszystkiego. Trudno także znaleźć coś godnego uwagi i polecenia, żeby wciągnęło nas bez reszty i abyśmy po przeczytaniu jeszcze długo trwali z książkowymi bohaterami.

„Cień burzowych chmur” Edyty Świątek to pierwszy tom cyklu „Spacer Aleją Róż”. Początkowo wydawało mi się, że nie można nic ciekawego napisać o Nowej Hucie z początku lat 50. XX wieku. Był to przecież okres szarej rzeczywistości PRL-u. Pomyliłam się jednak. Bohaterowie – rodzina Szymczaków – i ich historia wciągnęły mnie bardzo w swój świat. Głównym bohaterem jest Bronisław, który wyjeżdża ze swojej rodzinnej miejscowości – Pawlic – i postanawia szukać szczęścia, lepszego życia w mieście. Wkrótce również w wyniku różnych zdarzeń zaczyna dołączać do niego jego rodzeństwo. Pojawia się także zbrodnia i zemsta, ale nie będę zdradzać szczegółów. Jest to powieść obyczajowa, saga rodzinna, w której przedstawiona jest historia tworzenia Nowej Huty. Wątki fikcyjne przeplatają się z rzeczywistością. Każda postać jest wyraźnie zarysowana, z niektórymi możemy się utożsamiać. Akcja całego cyklu, jak i kontynuacji, doprowadza czytelnika do początków lat 90. Całość jest napisana barwnym językiem i zapewniam, że po przeczytaniu pierwszego tomu, sięgniecie po następne.

Kolejną książką wartą polecenia jest powieść z wątkami kryminalnymi „Oddaj albo giń!” Olgi Rudnickiej. Główną bohaterką jest Matylda Dominiczak, bibliotekarka, której wydaje się, że nic ją już nie zaskoczy w tej pracy, przecież to jeden z najnudniejszych zawodów. Pewnego dnia wymyśla projekt, który ma zachęcić czytelników do oddawania książek w terminie. Na specjalnie przygotowanych zakładkach drukuje napis „Oddaj albo giń”. Oczywiście, jak to w książkach, hasło okazuje się znamienne i Matylda znajduje trupa jednego z czytelników biblioteki w budynku. Sama staje się główną podejrzaną. Aby oczyścić się z zarzutów, postanawia spróbować odkryć prawdę. W toku akcji odkrywa u siebie zmysł detektywistyczny. Jak zakończy się śledztwo? I czy Matylda okaże się winna, czy też zbrodni dokonał ktoś inny? Nie zdradzę. Nie jest to typowy kryminał, nie „leje się krew”, zawiera dużo wątków humory-

stycznych. Ciekawa i zabawna rodzina głównej bohaterki oraz niecodzienni funkcjonariusze policji.

Polecam również książkę amerykańskiej pisarki Grechten Berg „Telefonistka”. Akcja dzieje się w niewielkiej miejscowości Wooster, w stanie Ohio, w latach 50. XX wieku. Główną bohaterką jest Vivian Dalton, która pracuje jako telefonistka. Jej praca polega na łączeniu rozmów telefonicznych. Co oczywiste, bohaterka nie może ich podsłuchiwać, ale jak wiadomo ciekawość zwycięża i któregoś dnia przypadkowo dowiaduje się czegoś szokującego o swojej rodzinie. Wkrótce o całej sytuacji wie już prawie cała lokalna społeczność. Bo – jak to bywa w takich małych miejscowościach – wszyscy wszystko o wszystkich wiedzą. Vivian staje się obiektem drwin i poniżania. Postanawia dotrzeć do źródła prawdy. Początek książki może nie wciągnąć, ale warto doczytać do połowy, gdzie rozwija się cała akcja. Powieść nie jest oczywista, prawie do końca nie wiadomo, czego dowiedziała się główna bohaterka.

Polecam również książkę dla młodszych czytelników „Wihajster, czyli przewodnik po słowach pożyczonych” Michała Rusinka. Jest to raczej leksykon w wersji dla młodszych. Zawiera zbiór polskich wyrazów, które nie pochodzą z ojczystego języka. W krótkich opisach dowiadujemy się, co one znaczą i skąd do nas przybyły. Dużą rolę odgrywają tu również przyciągające wzrok ilustracje. Myślę, że także dorośli znajdą tu wiele informacji, o których wcześniej nie słyszeli. Zapraszam do lektury!

WOJCIECH BENTYN

Czy uzależnienie może być zdrowe?

Lekarze, psychologowie, specjaliści od uzależnień zgodnie twierdzą, że uzależnić się można niemalże od wszystkiego. Do najczęściej występujących należą narkomania, alkoholizm, nikotynizm, hazard, pracoholizm, lekomania i wiele innych. Uzależnić się można od gier komputerowych, internetu, jedzenia, smartfonów czy zakupów. Czy można uzależnić się od sportu?

Uzależnić się można zarówno od substancji psychoaktywnych, jak i określonych czynności (tzw. uzależnienia behawioralne). Bardzo istotną rolę odgrywają predyspozycje genetyczne oraz pewne typy osobowości. Ważne, aby wiedzieć, że dużo łatwiej i szybciej uzależniają się dzieci i młodzież. Związane to jest z rozwojem fizjologicznym (płatki czołowe mózgu odpowiadające za podejmowanie racjonalnych decyzji nie są jeszcze w pełni rozwinięte). W przypadku młodzieży bardzo istotne są presja rówieśnicza i konflikty z rodzicami.

Uzależnienia i nałogi należą do bardzo niebezpiecznych i negatywnych zjawisk, jednak nie zawsze słowo uzależnienie wiąże się z destrukcyjnymi zachowaniami. Funkcjonuje także określenie uzależnienie pozytywne. Termin uzależnienie pozytywne wprowadził William Glasser, który napisał książkę o takim właśnie tytule. Do pozytywnych należą uzależnienia od czytania książek, podróżowania i zwiedzania, uczenia się nowych rzeczy, czy wreszcie od sportu i treningu fizycznego.

Prawdopodobnie za uzależnienie od sportu i aktywności fizycznej odpowiadają endorfiny, popularnie zwane hormonami szczęścia (nazwa powstała z fragmentów wyrazów endogenna morfina – endo + rфина). Substancja ta syntetyzowana jest w mózgu i rdzeniu kręgowym pod wpływem ruchu, treningu czy aktywności fizycznej. Endorfiny mają działanie przeciwbólowe, antydepresyjne, antystresowe, powodują, że czujemy się świetnie, mamy pozytywne i optymistyczne nastawienie do świata i ludzi. Wielu sportowców doświadczyło uczuć wręcz euforycznych!

Sport, trening fizyczny, aktywność mają bardzo pozytywny wpływ na organizm człowieka, jednak długotrwałe, intensywne i cykliczne wykonywanie pewnych czynności rzeczywiście może prowadzić do stanu podobnego do uzależnienia.

O niepokojących, a nawet niebezpiecznych symptomach uprawiania sportu, które negatywnie wpływają na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne, możemy mówić, jeżeli:

- przestajesz kontrolować swoje zachowania – trenujesz nawet wtedy, gdy czujesz się chory, masz kontuzję lub uraz czy odczuwasz ból;
- masz wyrzuty sumienia z powodu opuszczenia treningu;
- odczuwasz „wewnętrzny przymus”, że musisz trenować, bo w przeciwnym razie stanie się coś złego;
- tracisz kontakt z rzeczywistością w sferze ciągłego, irracjonalnego poprawiania wyników i „życiówek”;
- zaniedbujesz szkołę, pracę, rodzinę, znajomych i przyjaciół, bo sport i trening są dla Ciebie bezwzględnie nr jeden;
- z powodu opuszczenia treningów odczuwasz rozdrażnienie, bezsenność, ból głowy, nadmierną potliwość – może to być syndrom odstawienia.

Mimo że uzależnienie od sportu nie zostało dotąd umieszczone na oficjalnej liście zaburzeń psychicznych, sklasyfikowanych przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne, należy obserwować swój organizm, analizować swoje zachowanie, należy, jak we wszystkim, zachowywać UMIAR i ZDROWY ROZSADEK. Należy stawiać sobie granice, np. robię sobie obowiązkowo dwa dni w tygodniu bez treningu, nie trenuję, kiedy czuję się zmęczony, nie trenuję, kiedy mam inne obowiązki albo „złapałem” kontuzję. Należy zmieniać bodźce treningowe, np. zmieniać dyscypliny.



rys. Karolina Kościuk | pomysł: Wojciech Bentyń

Jestem przekonany, że wtedy sport i różne aktywności fizyczne staną się źródłem zdrowia fizycznego i psychicznego i dostarczą wam samych pozytywnych doznań.

A co do innych uzależnień? W posiadaniu LOUISE M. DARLING BIOMEDICAL LIBRARY znajduje się bardzo wymowny i poruszający, moim zdaniem, plakat pt. „NARKOTYKI – najlepsze wyjście nie wchodzić”. Przedstawia bezradną, załamana i zrezygnowaną osobę, skuloną, zasłaniającą twarz, siedzącą w środku labiryntu, z którego nie może się wydostać. Tym labiryntem są narkotyki, najlepiej do niego nie wchodzić!

Drugim niesamowitym, wymownym i wciąż aktualnym dziełem jest plakat Andrzeja Pągowskiego z 1994 r. pt. „Papierosy są do dupy”, który promował kampanię walki z nikotynizmem, prowadzoną przez Ministerstwo Zdrowia. Zatrzymajcie się przez chwilę nad tym i pomyślcie.

*William Glasser – wybitny amerykański psychiatra, twórca terapii rzeczywistością, autor książki „Pozytywne uzależnienie” (1976).

LISTY do Elizy

Drodzy Czytelnicy,

serdecznie dziękuję za Wasze listy, czytam je wszystkie z wielką uwagą i nieustająco dziękuję, że jesteście łaskawi dzielić się ze mną swymi przemyśleniami, wątpliwościami, troskami, oczekując wsparcia i rady. To wielka odpowiedzialność i zaszczyt, móc Was wspierać radą i poradą. A nie oszukujmy się i powiedzmy to wprost – nie jest lekko. Wprawdzie nikt nigdy nie obiecywał, że będzie, ale jednak frustracja wychyla paszczę zza węgła i straszy obelśnym uśmiechem, dlatego musimy się wspierać...

Pani Bogusława pisze: „(...) Ja rozumiem, że pandemia, że trzeba zachować dystans i higienę, ale ja już przez tę kulturę nie mogę wyprostować nadgarstka. (...) Co mam robić?”

Nie będę przytaczać całego listu pani Bogusławy, tylko ograniczę się do

streszczenia, nim zaproponuję rozwiązanie problemu, który dotknął naszą czytelniczkę, a który może być udziałem wielu z Państwa.

Otóż koniec końców, kultura i edukacja (także ta dla dorosłych) przeniosła się do tak zwanej sieci. I tu pojawiła się nowa, ogromna, bołaczka czasów pandemii: Zespół Ciężni Nadgarstka. Drodzy Czytelnicy, aby móc nadal śledzić to, co się w kulturze dzieje, uczestniczyć w lekcjach online, prawdopodobnie do późnej wiosny, warto zainwestować w pionową myszkę do komputera! Niestety na razie nie mogę podjąć się udzielenia teleporady, jak zwalczyć skutki dolegliwości. Jeśli jednak sytuacja w służbie zdrowia się nie poprawi, to zapewniam, że Ośrodek Kultury rozważy uruchomienie specjalnej infolinii, gdzie będzie można uzyskać poradę na temat ochrony zdrowia i zapobiegania skutkom osierocenia kulturalnego. Dla Was jesteśmy gotowi zrobić wszystko!

Wasza Eliza

listydoelizy@ok.brwinow.pl