

echo życia

Redaktor naczelna:

Danuta Maria Roszkowska

Z redakcją współpracują:

Edyta Adamska
Maciej Bogdański
Maria Borawska
Anna Danilewicz
Marek Dolecki
Michał Iwańczuk
Andrzej Jarosz
Agnieszka Kierznowska-Rurarz
Kazimierz Kozłowski
Justyna Małaszkiwicz
Radosław Roszkowski
Renata Saniewska
Aneta Stupak
Anastazja Szachowicz
Marcin Szachowicz
Ewa Szarkowska
Lucyna Szepiel
Urszula Tarasewicz
Anna Worowska
Dorota Wysocka

wydawca:

Wszechnica Diabetologiczna
PSD OW w Białymstoku

Adres redakcji:

ul. Warszawska 23, 15-062 Białystok
tel. 85 741 57 01, tel./fax 85 732 99 74
e-mail: redakcja@echozycia.pl
www.echozycia.pl



Foto: Marcin Surynowicz

Wydanie magazynu zostało
dofinansowane przez
Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Na zdjęciu okładki:

Maciej Żywno - Wojewoda Podlaski

Elżbieta Korczyńska - dziennikarz radiowej „Trójki”

Marek Siudym - aktor teatralny i filmowy

Zamieszczamy przedruki dla celów dydaktycznych i edukacyjnych

w oparciu o przepisy art. 25,26,29,33 i 49 ust. 2 ustawy o prawie
autorskim i prawach pokrewnych z dn. 4.02.1994 r.

(Dz.U. z dn. 23.02.1994 r. nr 24, poz. 83) i przyjęte zwyczaje edytorskie.

„Przez otwarte okno
wlatują motyle.

Przez zamknięte nie wlecą”



*Każdy z nas jest
samoistną jednostką,
ale nawet biologicznie
nie możemy przetrwać bez uciekania się do
pomocy innych – tak nas postrzega filozof,
profesor Maria Szyszkowska.*

*Jednak świadomość, iż nie jesteśmy sami,
że nie żyjemy w próżni nie zawsze pomaga, gdy
w człowieku narasta poczucie dryfowania
przez margines. Przeświadczenie wyobcowania,
że wszystko dzieje się poza nami potrafi spara-
lizować i przestraszyć jeśli się w porę nie zatrzy-
mamy, jeżeli nie przestroimy swojego myślenia
z negatywnego na pozytywne. Bo myśl jest
naszym najpotężniejszym orężem, sposobem
na przeciwności losu.*

*Prozaiczne myślenie o czymś miłym, co zdoła
obudzić w nas dobry nastrój, sprawi, że zacznie-
my nabierać dystansu do spraw trudnych i takich,
które – być może – przy klarownym myśleniu
nie okażą się beznadziejne.*

*To prawda, że wychodzenie z negatywnej strefy
postrzegania świata i siebie, z pozoru banalne nie
jest banalne. Wymaga systematycznej pracy nad
sobą, choćby przez pozbycie się nawyku narzeka-
nia na wszystko i wszystkich i wyolbrzymiania
swoich, często pozornych cierpień.*

*Do dyspozycji mamy uśmiech, dobre słowo
i przypomnienie o tych, których już nie zauwa-
żyliśmy w swoim otoczeniu. Jest jeszcze kwiat na
oknie, motyle, ptaki i słońce – sprzymierzmy się
w wyplątywaniu się z sieci naszych negatywnych
myśli i obaw. Odetchnijmy swobodnie, podnieśmy
głowę, podajmy dłonie ... Komu? To będzie nasza
decyzja. Otwórzmy okno dla motyli.*

Danuta Maria Roszkowska