

## Ustka - czyli szarobure ale nasze polskie morze - zima 2008

Mój grudniowy wyjazd do sanatorium był tylko połowicznie dobrym pomysłem. Zimą najchętniej spędzam czas w domu. Jednakże od dawna wyczekiwane skierowanie z Narodowego Funduszu Zdrowia nadeszło właśnie teraz i kusilo. Zdecydowałam się. Gorące wspomnienia niedawnego pobytu w Meksyku uzbroiły mnie w słoneczną energię do przetrzymania nawet codziennych sztormów. Poza tym święta spędzę z nieznanymi osobami, a to mogło być dla mnie ciekawe, nowe doświadczenie.

Znalazłam dobre połączenie - nocny autobus z Zakopanego przez Kraków do samej Ustki.



Uzdrowisko „Perła”, znajdujące się w biało-zielonym budynku, w którym zjawiłam się o poranku, jest dwa kilometry od centrum miasta, ale za to w ładnym brzoźowo-sosnowym lesie i tuż przy samym morzu.











Trzypiętrowy ośrodek składał się z nowoczesnej części hotelowej i medycznej. Za dodatkową dopłatą można było dostać pokój jednoosobowy, co mnie bardzo ucieszyło. Rozpakowałam rzeczy i poszłam zwiedzać mój grudniowy dom.















Pierwszego dnia każdy kuracjusz miał indywidualne spotkanie z lekarzem, który na podstawie przywiezionych wyników badań i indywidualnego wywiadu, przepisywał każdemu kuracjuszowi odpowiednie zabiegi.

Ja mam skłonności do częstych przeziębień, więc zaaplikował mi inhalacje olejkami leśnymi, kąpiele solankowe i borowinowe oraz laser na mój nadwyrężony od siedzenia albo noszenia plecaka bark. Na deser dołożył mi gimnastykę grupową, a już sama od siebie zasponsorowałam sobie masaże.

Życie w ośrodku przebiegało harmonijnie, a jego rytm odmierzają trzy żelazne punkty dnia czyli posiłki. Między śniadaniem, obiadem i kolacją zgłaszaliśmy się w gabinetach balneologii. Każdy z nas miał swoją kartę, na której napisane były dokładne godziny poszczególnych zabiegów. Ku mojej radości, odbywały się one punktualnie.

Zabiegi zaordynowane na msc. XI. 2008r.

Nazwa zabiegu	Typ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Jula (62) es i	stop																															
Jula (62) es i	godzina zabiegu																															
Sulaka (69) es i	stop																															
Sulaka (69) es i	godzina zabiegu																															
Borwinia (61) es i	stop																															
Borwinia (61) es i	godzina zabiegu																															
Lazar (33) es i	stop																															
Lazar (33) es i	godzina zabiegu																															
Bim (301) es i	stop																															
Bim (301) es i	godzina zabiegu																															
Thozas (38) g30	stop																															
Thozas (38) g30	godzina zabiegu																															

Organizacja podczas całego dnia była bez zarzutu a pielęgniarce i obsługa hotelowa życzliwe i uczynne.

Nawet ku mojemu zdziwieniu, na tydzień przed powrotem do domu, do „Perty” przyszedł panie z przedsiębiorstwa PKS i na świetlicy sprzedawały bilety do każdego większego miasta. Zwłaszcza dla starszych osób było to duże udogodnienie, bo nie musiały biletu powrotnego kupować na dworcu autobusowym.



Przez pierwsze dni rozpieęła mnie duma, że tyle dobrego robię dla swojego zdrowia. Pracuję za duęo i ten leczniczo-wypoczynkowy wyjazd był dla mnie bardzo korzystny. W domu zawsze są inne ważniejsze sprawy na głowie.





Taką gazetkę antynikotynową zrobiłam dla kuracjuszy z „Perty” na pamiątkę mojego pobytu. Kawałki koronki, apaszka z lamusa, guziki, trochę papieru i projekt gotowy.



Świeże morskie powietrze wpływało na mnie kojąco i pierwsze dni praktycznie przespałam. Bardzo dobrze czułam się w swoim towarzystwie i własnym pokoju.





Ptasie towarzystwo chętnie przysiadowało na moim balkonie.



Był również czas na poznawanie innych osób z mojego turnusu. Zaprzyjaźniłam się z Elą, Jolą i Marylą, z którymi siedziałam przy jednym stoliku na jadalni.



To były sympatyczne dziewczyny. Miałyśmy zbliżone poglądy i zawsze dobry humor. One chętnie i długo spacerowały po plaży, ja najwyżej godzinę, bo na dworze było mi za zimno. Nawet unoszący się w powietrzu jod nie był w stanie wystarczająco mnie zmotywować.



Maryla i Jola.





Władzia, Alicja i pan Zbyszek masażysta.



Najsmutniejsze w moim uzdrowiskowym życiu było morze. Szarobure, nieobecne. Postanowiłam, że będę mu opowiadać o mojej kolorowej meksykańskiej wyprawie i może to poprawi mu nastrój. Bałtyk był jednak nieugięty i ponuro pogrążony w zimowej zadumie. Czasem nawet nie wyglądał jak morze, tylko jak duże jezioro.



Po przyjeździe do domu ekspresyjnie potraktowałam jedno ze zdjęć.



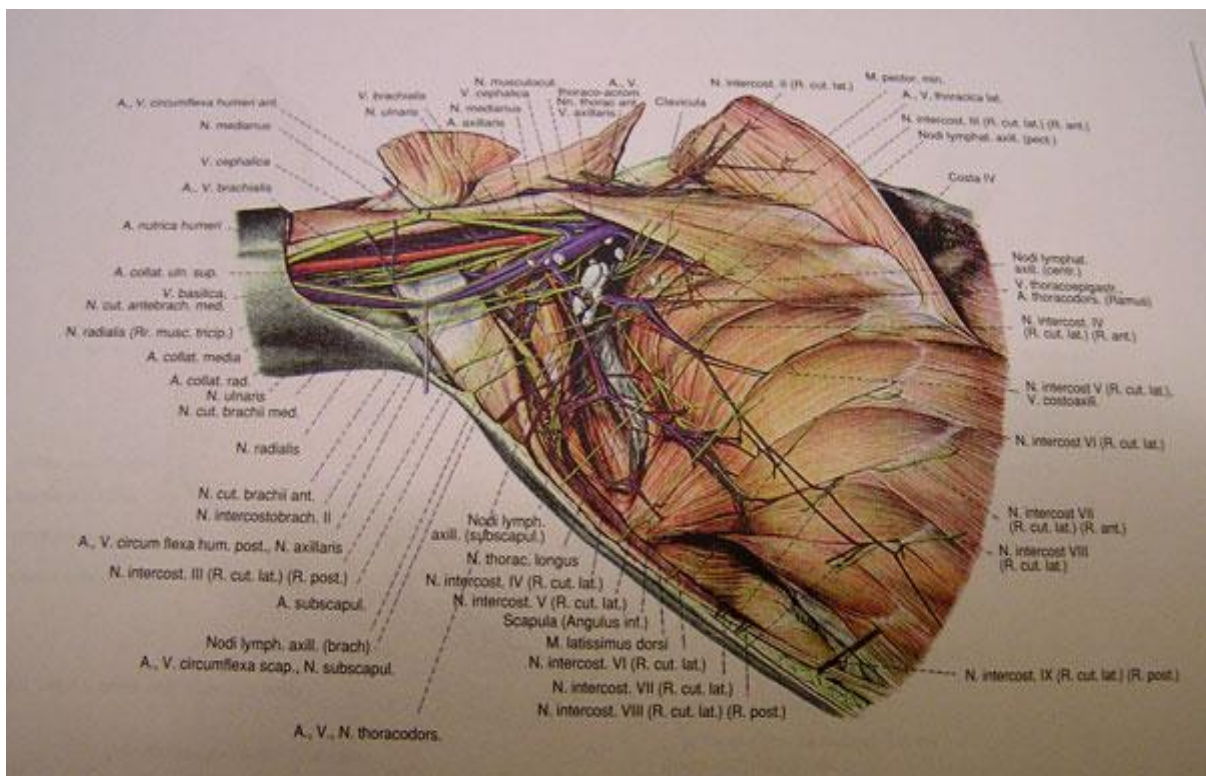
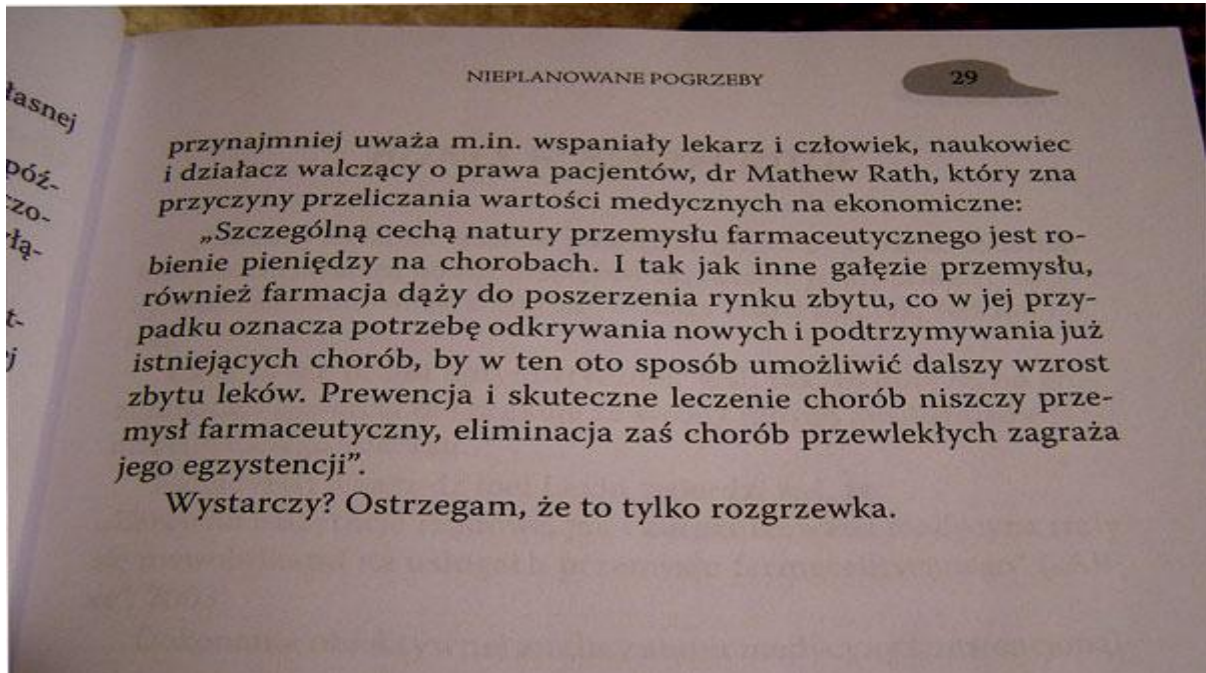


Na dworze było zawsze zimno i deszczowo, a kiedyś przez kilka dni był taki sztorm, że huczało za oknem jakbym mieszkała przy Niagarze.





Tym chętniej oddawałam się lekturze. Przeczytałam dwie grubaśne książki. Pierwsza poruszała tematykę prawidłowego odżywiania i miała wymowny tytuł: „Od lekarza do grabarza”, autorstwa australijczyka polskiego pochodzenia Jerzego Maslanky. W drugiej, anatomicznej, naczytałam się wielu medycznych nazw związanych z moim barkiem. Może boleć nawet wtedy, kiedy się pracuje jak ja, czyli z piórem w dłoni. Książka autorstwa Artura Dziaka „Bolesny bark”.





Chciałam nadrobić swoją dotychczasową absencję telewizyjną, ale stwierdziłam, że szkoda czasu na oglądanie bezsensownych programów.

Słońce zaświeciło tylko trzy razy. Bardzo miło wspominałam te piękne dni.

Chłonełam złociste promienie, jakby już nigdy nie miały się pojawić.





Ustka to ładne, zadbane miasto i port.





















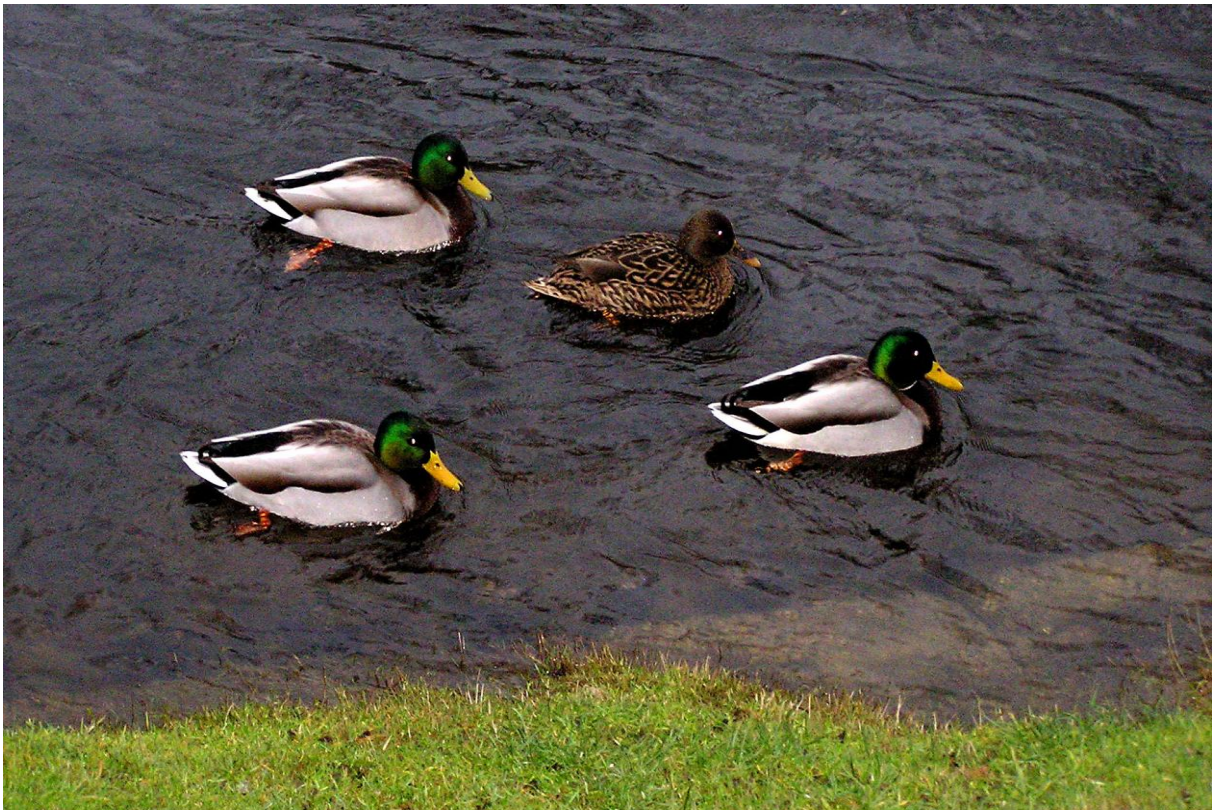




Byłam również z kolegą na wycieczce w Słupsku. Krzysiek przyjechał do Ustki swoim samochodem i zawsze chętnie zabierał mnie i koleżanki w ciekawe miejsca.

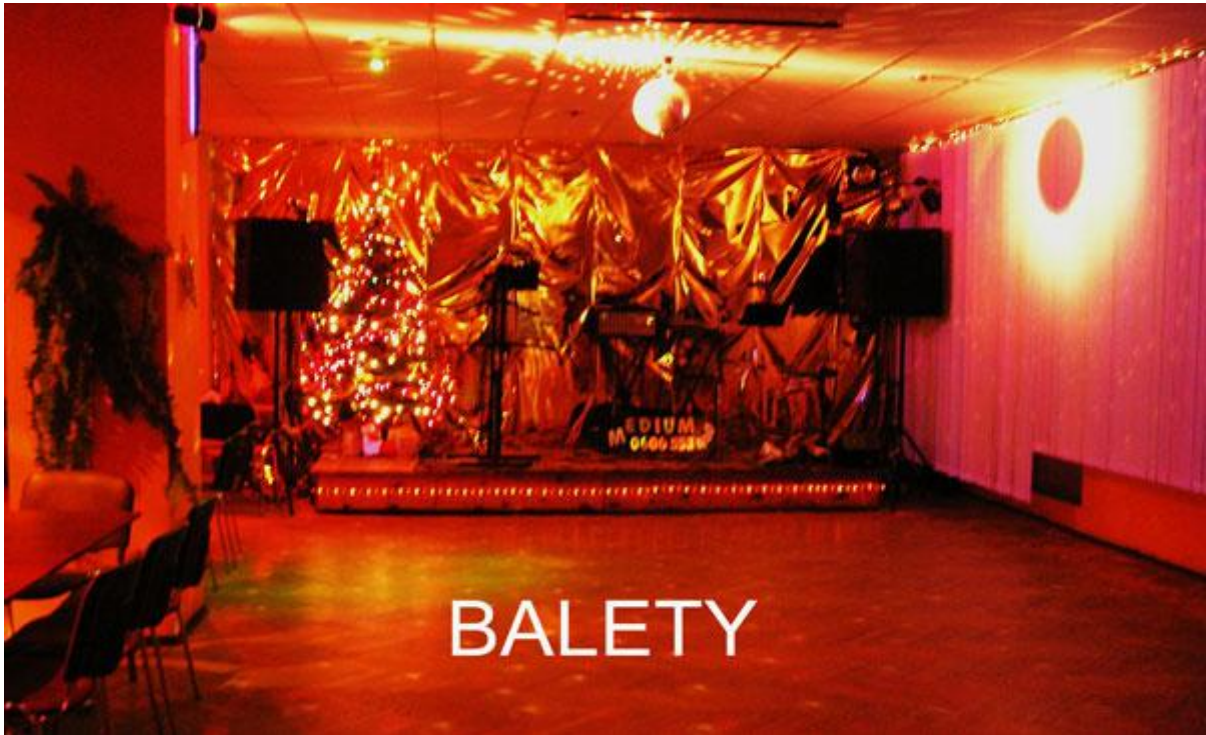








Wieczory odbywały się w rytmie disco. Ja jednak nie przepadam za takimi zabawami więc wolałam pograć w ping-ponga.





Praktycznie co kilka dni przyjeżdżały do nas jakieś atrakcje. Ucieszył mnie występ muzycznego duetu marynarskiego, ale już mniej pokaz wielbłądziej pościeli i jubilerskich wyrobów.









W rocznicę wybuchu stanu wojennego nie zapomnieliśmy o pomnikach pamięci.





Na święta Bożego Narodzenia o wystrój jadalni i wybór tradycyjnych wigilijnych potraw zadbała szefowa stołówki. Dotychczas znałam tę panią tylko z menu, jakie nam serwowała, zestaw był urozmaicony i smaczny. Teraz okazało się jeszcze, że ma artystyczną duszę w dekorowaniu sali i zdobieniu stolików.





Wszystkie te wyjątkowe dni przebiegały w rodzinnej atmosferze. Podczas Wigilii składaliśmy sobie opłatkowe życzenia i śpiewaliśmy kolędy.



Dla wielu osób były to ciepłe i serdeczne chwile. Do dzisiejszego dnia owocują pozauzdrawiskowymi kontaktami. Dla tych bohaterów tego opowiadania oraz dla swojego zdrowia warto było przyjechać do Ustki.

Jeśli będziesz mieć taką możliwość, nie wahaj się skorzystać. Tylko dobrze przemyśl czy zimą:)



Pozdrawiam Cię słonecznie.  
Zielona Gałązka

