



ŻYCIE SENIORA

NA WYŻYNACH

bezpłatnie

Nr 5 (15) maj 2015

Od redakcji

Nareszcie ciepło zagościło na dobre. Zaczął się czas wyjazdów na działki, sadzenia i siania, żeby kwiatki wszystkimi barwami umaili ogrody i balkony. Ile przy tym trzeba się nakopać i napielić, w krzyżu będzie łupać, ale będzie pięknie. Jedziemy na wycieczkę, nawet dwie. Najpierw do Drohiczyzna i Grabarki a potem do Sochaczewa i dalej kolejną wąskotorową na piknik do Puszczy, co w naszym piśmie fotografiami i tekstem zrelacjonujemy. A w tym numerze znowu coś do poczytania się znajdzie, a to dzięki moim serdecznym współautorom, którym za dostarczone teksty bardzo mocno dziękuję, a Drogim Czytelnikom polecam do czytania.

Wsi spokojna, wsi wesola

Podobno Polacy uciekają z miast, coraz chętniej wskazują na wieś, jako docelowe miejsce zamieszkania, bowiem cenią sobie wiejski spokój i są przekonani, że tam go znajdą.

Jednak zdecydowana większość rodaków, tak mówią badania, woli nadal mieszkać w mieście, zwłaszcza

dużym, rozwiniętym gospodarczo, z bogatą ofertą kulturalną i rozrywkową. Widocznie większość narodu nie szuka jeszcze wspomnianego wcześniej spokoju. Często używa się określenia zgiełk miasta, a ja powoli zacząłbym wprowadzać określenie dokuczliwe odgłosy wsi. Niestety wieś wraz z rozwojem maszyn rolniczych generuje coraz więcej hałasu. Traktory pracują na okrągło, maszyny żniwiarskie warczą jak lokomotywy, osobówki mkną z prędkością autostradową po wiejskich drogach asfaltowych, zostawiając za sobą tumany kurzu i smród spalin. Wsi spokojna, gdzie ty jesteś ze swoją ciszą i typowymi wiejskimi dźwiękami: klepaniem kosy, muczeniem krów, paniem koguta i wieloma innymi, tak łagodnymi dla ucha i harmonizującymi z dookolną przyrodą? Znalezienie we wsi enklawy cichej, wolnej od jazgotu techniki jest już prawie niemożliwe, tak niemożliwe, jak zobaczyć konia, symboliczne zwierzę wiejskie, zastąpione przez

ciąg dalszy na str. 4

W numerze

• Taka wieś

Często używa się określenia zgiełk miasta, a ja powoli zacząłbym wprowadzać określenie dokuczliwe odgłosy wsi.

• W kopalni soli

Kto ma ochotę i odpowiednią siatkę może nazbierać i wywieźć na powierzchnię na pamiątkę różne odłamki solne.

Mózg wymaga troski

Powstaje pytanie, jak zadbać o sprawność mózgu aby w dobrej formie służył nam jak najdłużej? Już Aj-schylos twierdził, że ..."Nikt nie jest za stary, aby nie mógł się jeszcze czegoś nowego nauczyć".

Dolegliwości wiekowe

O słabszym wzroku, o słabszym słuchu i zawodzącej pamięci.

KONKURS

Na najlepiej urządzony i zadbanej ogródek oraz na najładniej ukwiecony i urządzony w zielni balkon.

Historie własne i zasłyszane

Dlaczego tak chętnie seniorzy gromadzą się na wspólnych obchodach świąt czy to Wielkanocnych czy Wigilijnych? Każdy ma pewnie inne powody.

O maju

Najrozkoszniejszy z dwunastu miesięcy. Romantyczny, ciepły, kwitnący, zielony, pachnący fiołkami, pełen nadziei i tęsknot różnych...

Zaproszenie do badań

Udział w projekcie zakładu uczestnictwo w treningu funkcji poznawczych, który obejmować będzie godzinne spotkania przez 6 tygodni (4 razy w tygodniu).



Czy warto jechać do Kłodawy?

Na jednym ze spotkań Wrzосу padła propozycja zorganizowania wycieczki do kopalni soli w Kłodawie.

Spotkała się ona z chłodnym przyjęciem zwłaszcza po informacji, że istnieją przeciwwskazania dla osób wrażliwych na zmiany ciśnienia, bowiem zwiedzanie odbywa się na poziomie ok. 600 m poniżej poziomu ziemi (Wieliczka ok. 135 m), a zjazd na ten poziom odbywa się windami górniczymi z prędkością 6m/sek., czyli zajmuje mniej niż 2 min.

Mimo tych ostrzeżeń i niedoskonałego stanu zdrowia ciekawość zwyciężyła, i ja wraz z Anią Jankowską również



należącą do Wrzосу, skorzystaliśmy z odpłatnej oferty Stowarzyszenia Kreatywnych Seniorów z Ursynowa (koszt 70 zł z obiadem i wstępem do kopalni) i 17 lutego br. pojechaliśmy na wycieczkę do tej kopalni. Wyjechaliśmy o 7.30 a wróciliśmy ok. 17-tej. Trasa o długości ok. 150 km przebiega przez Sochaczew, Łowicz i Kutno a przesuwał się za oknami autobusu krajobraz jest monotony i mało interesujący, zwłaszcza że jedzie się obwodnicami większych miast. Jedynym ciekawym miejscem po drodze wartym zatrzymania i obejrzenia był zabytkowy most na rzece Słudwi w miejscowości Maurzyce: pierwszy na świecie drogowy most spawany (a nie nitowany) zaprojektowany przez prof. Stefana Bryłę i oddany do użytku w 1928 roku.

Zjazd do kopalni rzeczywiście robi wrażenie bo jest bardzo szybki i odbywa się trzęsącymi się windami używanymi na co dzień przez górników, przy

czym uczestnicy upychani są w 2-ch kabinach, tak że na pewno nikt się nie przewróci (kabiny są zawieszane jedna nad drugą). Zmianę ciśnienia w czasie jazdy odczuwa się, ale wystarczy przełknąć ślinę lub ścisnąć nos, aby powrócił stan normalny.

Trasa turystyczna o długości ok. 2,5 km najpierw wiedzie szerokimi korytarzami roboczymi a następnie po zdjęciu okryć wierzchnich (ze względu na temperaturę powyżej 20 stopni) korytarzami, wzdłuż których znajdują się zachwycające swym ogromem i barwą, cudownie podświetlone komory solne (z gatunkami soli o różnych barwach w tym białych, szarych niebieskich, różowych nawet purpurowych).

Komory są tak ogromne że zmieściłby się w nich z łatwością trzypiętrowy blok z naszego osiedla. W komorach tych znajduje się muzeum sprzętu górniczego, kaplice i ołtarze ze świętymi figurami wyrzeźbionymi w soli w tym patronki kopalni Św. Kingi. Jedną z komór ze względu na doskonałą akustykę przeznaczona jest na salę koncertową, w której koncert dała już orkiestra symfoniczna oraz występowało Mazowsze. W sali tej odbywają się akademie górnicze a uczestnicy wycieczki zostali zaproszeni do wspólnego śpiewania - śpiewaliśmy „Szła dziewczeczka”.

Kto ma ochotę i odpowiednią siatkę może nazbierać i wywieźć na powierzchnię na pamiątkę różne odłamki solne. Po bardzo wygodnej trasie oprowadza i interesująco opowiada na pytania górnik-przewodnik, a dodatkowo uczestników dozoruja dwaj górnicy, którzy pilnują, aby nikt nie zapuścił się w któryś z licznie odcho-



dających od głównej trasy korytarzy, których łączna długość wynosi podobno ok. 300 km. Wszyscy uczestnicy wycieczki obowiązkowo noszą kaski (a nuż coś spadnie), w które na początku wyposaża i jak trzeba dopasowuje opiekun wycieczki. Po wyjechaniu na powierzchnię jest możliwość zakupu w sklepiku różnych pamiątek do domu i na prezenty, wykonanych oczywiście z soli, choć nie tylko. Ponadto każdy z uczestników obdarowywany jest przez kopalnię kilogramem soli kłodawskiej przeznaczonej do użytku domowego.

Na tytułowe pytanie odpowiadamy pozytywnie i zapewniamy, że nie ma się czego obawiać i zachęcamy wszystkich do zwiedzenia mniej reklamowanego a bardzo ciekawego i urokliwego podziemnego świata. Gdyby tak Wrzós zorganizował wycieczkę do kopalni soli „Kłodawa” chętnie pojechalibyśmy jeszcze raz w towarzystwie koleżanek i kolegów z Wrzосу.

Andrzej Koperski, Anna Jankowska



Czy wiesz, że...

sprawność Twojego mózgu zależy w znacznej mierze od Ciebie samego? W miarę starzenia się organizmu, również nasz mózg ulega zmianom.

Mózg wraz z układem nerwowym sprawują kontrolę nad czynnościami, które wykonujemy świadomie (myślenie, poruszanie się), jak również czynnościami nieświadomymi (oddychanie, trawienie). Za pośrednictwem mózgu i układu nerwowego odbieramy bodźce zewnętrzne (ból, ciepło). Kontroluje on także procesy myślenia, zachowanie równowagi, koordynację ruchu a przede wszystkim utrzymuje procesy życiowe (praca serca, oddychanie). Powstaje pytanie, jak zadbać o sprawność mózgu aby w dobrej formie służył nam jak najdłużej? Już Ajschylos twierdził, że ...”Nikt nie jest za stary, aby nie mógł się jeszcze czegoś nowego nauczyć”.

Musimy wziąć pod uwagę kilka czynników, które pomogą nam poprawić kondycję umysłową. Należą do nich: gimnastyka umysłowa, fizyczna oraz odpowiednia dieta. Gimnastyka umysłowa to nie tylko rozwiązywanie krzyżówek, czytanie książek czy czasopism. To także poznawanie nowych miejsc, ludzi, sytuacji. Im nasze życie jest bardziej urozmaicone, tym dłużej zachowamy sprawność intelektualną, gdyż wrogiem mózgu jest rutyna, bezczynność, bierność i nuda. Namawiam zatem, abyśmy z nadejściem wiosny zadbali nie tylko o nasze ciało, ale i mózg. Pamiętajmy przy tym, że codzienny ruch na świeżym powietrzu dostarczy naszemu mózgowi niezbędnej porcji tlenu. Spacer nie powinien być krótszy niż 90 min. W jego trakcie unikajmy odwiedzania sklepów. Skupmy się raczej, na obserwacji otoczenia, na odprężeniu się pobycie „bliżej natury”. Wybierzmy miejsce z dala od ruchliwych ulic, wśród zieleni, gdzie powietrze jest czyste. Tam będziemy mogli wykonywać ćwiczenia oddechowe. Polegają one za wciąganiu powoli powietrza przez nos, - licząc w myślach do pięciu, zatrzymaniu tego powietrza, - licząc do siedmiu, po czym wypuszczaniu go

ustami licząc do dziewięciu. Ćwiczenie to ma na celu dotlenić nie tylko nasz mózg, ale cały organizm. Dobrze, jeśli ćwiczenie to będziemy powtarzać nawet kilkanaście razy na dzień. Dobre skutki przynosi także medytacja, choć tej, trzeba się nauczyć. Warto zacząć od prostego ćwiczenia. Codziennie rano i wieczorem siadamy wygodnie w dobrze wywietrzonym pokoju, (jeszcze lepiej jeśli uda się to zrobić na świeżym powietrzu), z wyprostowanym kręgosłupem. Zamykamy oczy i wykonujemy 10 głębokich wdechów i wydechów. Po tym czasie miarowo oddychamy, skupiając naszą uwagę wyłącznie na własnym oddechu. Nie myślimy o niczym innym. W ten sposób rozładowujemy stres, który utrudnia nam koncentrację.

Ile razy zdarza się nam, że czytając książkę, nie możemy skupić się na jej treści. Czujemy się zmęczeni a nasza uwaga rozproszona. Pamiętajmy aby na czas relaksu zawsze wyłączać telewizor, radio, telefon. Tylko wtedy uda się nam osiągnąć maximum odprężenia, a nasz mózg mając zminimalizowaną liczb bodźców jakie do niego docierają, - bardziej efektywnie „wypocznie”. Do efektywniejszej pracy mózgu przyczynia się również nasza aktywność fizyczna. Pobudza ona do pracy wiele grup mięśniowych, które ćwiczą jednocześnie koordynację ruchową, równowagę, poczucie rytmu. I nie ma znaczenia, czy będzie to praca w ogródku, gimnastyka w rytm muzyki, taniec, sporty grupowe. Każdy z rodzajów fizycznej aktywności jest wskazany. Najlepiej jeśli będzie odbywał się on na łonie natury. Bo zmiana krajobrazu, konieczność orientowania się w terenie dodatkowo stymulują mózg. Odstąpmy więc od rutynowych zachowań i zmieńmy swoje przyzwyczajenia. Wstawajmy codziennie z łóżka inną nogą, zmieniamy strony na której kładziemy poduszkę do snu, spacerujemy w różnych kierunkach, zamiast odbywać codzienny spacer do osiedlowego sklepu tą samą drogą.

Aby zaangażować mózg, dobrze jest rozwiązywać krzyżówki, łamigłówki,



uczyć się na pamięć wierszy, piosenek, a nawet języków obcych. Czytajmy książki, gazety i diskutujmy o nich. Zamiast oglądać telewizję, warto zagrać w gry planszowe czy karciane. Niech do łask wróćą dobrze znane nam warcaby, szachy, scrabble. Podstawą zapamiętywania jest wielokrotne powtarzanie informacji. Pomagać nam mogą w tym różne zmysły, - głos, słuch, wzrok. I tak na przykład, chcąc zapamiętać nowy numer telefonu, powtarzajmy go głośno kilka razy i wyobrażajmy go sobie lub rysujmy cyfry w przesadnie duży lub zabawny sposób. To ułatwi nam zapamiętanie. Ci, którzy obdarzeni są zdolnościami manualnymi, powinni dziergać, haftować, sklejać, majsterkować, - wykonując różne formy, kompozycje, barwne fasony gry kolorów. Dobrze zrobi nam wszystko, co aktywizuje nasz mózg do działania. Spisujmy zatem „przepisy kulinarne”, segregujmy chronologicznie rodzinne fotografie, - róbmy wszystko to, co zmusi nasz mózg do pracy.

Dbając o dobrą kondycję naszego układu nerwowego, nie wolno zapomnieć nam o odpowiedniej diecie. Na pewno wielu z Państwa zauważyło, że nasz nastrój, samopoczucie i aktywność są uzależnione od diety. Po zbyt obfitym posiłku czujemy się senni i ociężali. Innym razem roznosi nas energia. Jest to wpływ substancji, jakie z pożywieniem dostarczamy naszemu organizmowi. Podstawową zasadą jest, aby nie objadać się węglowodanami (słodczyce, ciasta, słodkie napoje, kasze, makarony) bez dodatków białkowych (mięso, mleko, ser, jajka). Korzystne jest spożywanie nietłustych ryb morskich, chudego mięsa wołowego, piersi indyka, chudego mleka i jego przetworów. Białko bowiem, zapobiega „tłumieniu” mózgu przez węglowodanami

ciąg dalszy na str. 8

Trzy małpy - nie widzę, nie słyszę, milczę

Nie będzie to przypowieść o filozoficznych cnotach, ale o dolegliwościach wieku podeszłego. O słabszym wzroku, o słabszym słuchu i zawodzącej pamięci.

Nie będzie to wywód medyczny, lecz technologiczny. Inaczej mówiąc, będzie o tym, jak można poprawić sprawność niedomagających narządów zmysłu za pomocą najnowszych wynalazków techniki. Wszyscy, w kręgu znajomych, mamy kogoś, komu niedomaga wzrok czy słuch, szwankuje pamięć i tym samym kuleje możliwość poprawnego komunikowania się. Rynek technologiczny zauważył te słabości człowieka i stara się temu zaradzić (z chęci zysku także). Ludzie starsi, już ci po czter-

dziestce również, mają kłopoty z obsługą telefonów komórkowych ze zbyt dużą liczbą funkcji, z wyświetlaczem w pełnym słońcu, na którym odczytanie czegokolwiek jest niemożliwe, ze zbyt małymi przyciskami albo z nerwowo przesuwającymi się ekranami pod dotykiem palca.

Z myślą o osobach dojrzałych, którym naturalne spowolnienie psychoruchowe oraz racjonalny dystans do nowinek technicznych w telefonie ograniczyły potrzeby li-tylko do przydatnych funkcji, zastosowano rozwiązania do takich, które wspierają osła-



bione zmysły. Powiększono klawisze, uproszczono dostępne menu, często posiadają przycisk SOS, pod którym można zaprogramować numer do lekarza, do kogoś z rodziny, gdyby trzeba było wezwać nagłą pomoc. Pomyślano też o udogodnieniach w radio-budzikach, które wyposażono w większe wyświetlacze i wzmocniono sygnał alarmu,
ciąg dalszy na str. 6

Wsi spokojna, wsi wesola

ciąg dalszy ze str. 1
konie mechaniczne. Wiem, to się nazywa postęp cywilizacyjny, chyba nie ma już odwrotu od niego, i może być już tylko gorzej. Zamiast koguta będzie teraz elektroniczny „wydawacz” dźwięków kogutobodnych, pola zamiast gnojówką - bo skąd brać zwierzęta na wsi? - polewane są hektolitrami nawozów sztucznych, żeby cokolwiek urosło, nawet wbrew zdrowiu człowieka. Zaiste, nie zdajemy sobie sprawy jak chemia poprawia plony z hektara i ile jej spożywamy w codziennym menu.

Szkoda mi tej dawnej wsi oferującej spokój, przestrzeń i swobodę, jako nadrzędne wartości, z których mógł

korzystać każdy mieszczuch przebywający na lotnisku. Letnicy przyjeżdżali podleczyć zdrowie, bo czyste powietrze i bliskość przyrody gwarantowały poprawę nadwątlonej kondycji. Dawniej nie używało się określenia ekologiczne na dary ziemi, bo nie było takiej konieczności, aby odróżniać zdrowe od skażonego. Dzisiaj nawet w przydomowym ogródku leje się preparaty na wzrost marchewki.

A więc, dlaczego mieszczuchy chcą mieszkać na wsi? Myślę, że mimo wszystko wieś jest nadal, mimo tego, o czym napisałem, miejscem bliższym naturze, jest inaczej zorganizowana społecznie, silniejsze są więzi między-

ludzkie, daje (chyba?) większe poczucie bezpieczeństwa i z całą pewnością życie na wsi jest mniej kosztowne niż w mieście, i czas jakby wolniej płynie.

Skąd ja to wiem?, zapyta ktoś. Właśnie niedawno wróciłem z takiej typowej polskiej wsi, którą znam od początku mojego życia, obserwuję zachodzące tam korzystne zmiany w jakości funkcjonowania i niestety, także te zmiany, które degenerują zdrowie, tradycję i obyczajowość, zamieniają większą harmonię człowieka i przyrody na rzecz tych dokuczliwych przywar miejskich, przed którymi naiwni z miast usiłują się skryć na wsi spokojnej, wsi wesolej. Jednak, jak co roku bociany przyleciały, może na wsi nie jest tak całkiem źle...
/jo/



Konkurs OGRÓDEK ISTNE CUDO A BALKON JAK MARZENIE

Każdemu przyzwoitemu człowiekowi zależy na tym, aby jego otoczenie było piękne. Każdy z nas - mieszkańców osiedla „Wyżyny” - może zrobić wiele, żeby owo piękne otoczenie było owocem jego pracy. Czas wiosny i lata sprzyja poprawianiu estetyki naszych przydomowych ogródków i balkonów, żebyśmy aż do późnej jesieni mogli cieszyć się barwami wszelakiego kwiecia, krzewów i drzewek.

Dlatego wrażliwi na piękno seniorzy z Klubu Seniora „Wrzos” oraz Zarząd naszej spółdzielni, również wrażliwy na estetykę poza mieszkaniowego otoczenia postanowili ogłosić konkurs na najlepiej urządzony i zadbane ogródek oraz na najładniej ukwiecony i urządzony w zieleni balkon. Konkurs nie jest rywalizacją o prymat na osiedlu, bo wiem nie jest naszym zamiarem stawiać mieszkańców w blokach startowych do wyścigu na upiększanie dla nagrody. Będziemy bacznie śledzić, niezauważenie dokumentować fotograficznie, poczynania właścicieli zielonych enklaw, od parteru po najwyższe piętro, przez



cały okres trwania konkursu, czyli do końca września, żeby w październiku zaskoczyć niespodziewanym uznaniem najwytrwalszych osiedlowych ogrodników. Nagrody będą użyteczne i, być może, wybrane na życzenie laureatów, chociaż w rozsądnej cenie.

Tak więc, zapraszamy do poprawiania walorów estetycznych naszego najbliższego otoczenia, a jednocześnie wyrażamy nadzieję, że udział Państwa

będzie wynikał z potrzeby zaspokojenia ducha estetyki, z dobrego gustu i z pracowitości, a nie z chęci, li tylko, wygrania rywalizacji. Pamiętajmy zatem, że każda wygrana, będzie też wygraną całej osiedlowej społeczności, ponieważ piękne, zielono - kwieciste osiedle będzie cieszyło zmysły każdego wrażliwego na ład mieszkańca, a tym pozbawionym wrażliwości da do myślenia i otworzy im oczy na piękno natury kreowane ręką człowieka.

Jeszcze raz przypominamy, że do konkursu nie trzeba się zgłaszać, sami znajdziemy najciekawsze realizacje kwietników, skalniaków, surfiniowych kaskad i, na pewno, takich pomysłów, które nam się jeszcze w tej chwili w głowach nie mieszczą. Nasz konkurs ma jeden cel, nie określamy w nim żadnych zasad, tym celem jest wzbogacenie otoczenia o kolejny piękny element zieleni. Gdyby jednak zaszły niespodziewane okoliczności sporne, to ich ewentualne rozstrzygnięcie leży w gestii organizatorów.

Życzymy przyjemnego i radosnego działania.

Osiedlowi seniorzy
i Wasi oddani zarządcy osiedla



Trzy małpy - nie widzę, nie słyszę, milczę

ciąg dalszy ze str. 4

teraz obudzą nawet głuchego jak pień, a gdy już go obudzą, a temu zachce się włączyć telewizor, to do jego włączenia będzie miał pilota prostego w obudzie i z ogromnymi przyciskami.

Gdyby ktoś nie słyszał dzwonka telefonu, to inżynierowie nie zostawią go w potrzebie, bowiem wymyślili mu sygnalizator dzwonka, który wzmacnia sygnał połączenia i wysyła świetlne znaki, gdy ktoś dzwoni.

Kiedy zawodzi pamięć a leki należy przyjmować systematycznie, pomocne będą pudełka na tabletki z czujnikiem przypominającym o ich zażyciu.

Dla osób zajmujących się opieką nad osobami słabymi, ze szwankującą pamięcią, które trzeba ciągle monitorować, ale nie zawsze da się siedzieć obok łóżka, wymyślono „matę informującą”, która wysyła sygnał do telefonu opiekuna informujący o tym, że podopieczny wstał. Wstał a w nogi mu zimno,

wtedy na pomoc wzywamy buty rozgrzewające, które działają podobnie jak koc elektryczny, rozgrzewają stopy, poprawiają przepływ krwi, rozluźniają mięśnie. Przynoszą ulgę w reumatyzmie i zwyrodnieniach. Można się też w takich butach zrelaksować.

Jak widać, urządzeń dla seniorów, które ułatwiają im korzystanie z nowinek technicznych, które to wypierają z rynku dawne, nieskomplikowane przedmioty użytkowe, nie brakuje i poruszanie się w nowej przestrzeni coraz bardziej technicznego świata będzie nieco łatwiejsze.

/joi

Historie własne i zasłyszane Święta w ujęciu historycznym

Okres przed wielkanocny obfitował w Centrum Seniora w NOK-u wieloma spotkaniami na świątecznym jajeczku. I tak 24 marca, jajeczkiem dzielili się Seniorzy z koła nr 26 Związku Emerytów, 25 marca Seniorzy z klubu „Wrzos” a 30 marca Seniorzy z PKPS Warszawa Ursynów. Przy okazji spotkania zorganizowaliśmy wystawę naszych przepięknych prac ręcznych.

Dlaczego tak chętnie seniorzy gromadzą się na wspólnych obchodach świąt czy to Wielkanocnych czy Wigilijnych? Każdy ma pewnie inne powody. Jedni czują się samotni i te nasze piękne uroczystości zastępują im spotkania rodzinne. Uroczystości pięknie przygotowane, dostojne z bło-

gosławieństwem Księdza Proboszcza. Innym przypominają dzieciństwo dzieciństwo i te nie zawsze udane święta.

Co prawda mam zamiar opisać historyczną Wigilię naszej emerytki, ale każde uroczyste spotkanie świąteczne wywołuje silne bicie serca i łzę w oku wspominając dawne czasy.

Kiedy byłam mała (miałam wtedy 10 lat), ja i mój o trzy lata starszy brat, trafiliśmy do domu dziecka. Mama nasza miała wypadek. Trafiła do szpitala. Opieka społeczna nie szukała dalszej rodziny, tylko umieścili nas w domach dziecka. Brata gdzie indziej a mnie gdzie indziej. Zawieźli mnie do domu dziecka pod Rzeszowem.

A tu zima ostra, śnieżna. Mnóstwo śniegu. Kiedy mama lepiej się poczuła,

dostała przepustkę, aby mogła pozbiierać dzieci i przywieść je do Warszawy na święta. Wyruszyła po mnie pociągiem z Warszawy do Rzeszowa. Niestety zasypane śnieżne były tak wielkie, że pociągi utknęły gdzieś między stacjami na parę godzin.

Tymczasem w domu dziecka, wiedzieli, że moja mama jest w drodze, więc kazali mi na nią czekać. Wszystkie dzieci zostały na święta gdzieś zaproszone. Dali mi zapaloną świeczkę i nic do jedzenia. Dyrektorka domu dziecka mieszkała z rodziną w służbowym mieszkaniu na dole, ale drzwi zamknęli i świętowali. Ja snułam się z tą świeczką, głodna po salach i schodach, jak ta z bajki dziewczynka z zapałkami.

Wtem, usłyszałam śpiew kolęd. Zeszłam na dół i przez dziurkę od klucza patrzyłam i słuchałam jak świętują i śpiewają piękne polskie kolędy. W pewnym momencie drzwi się otworzyły a w nich stanęła dyrektorka. No i co? Myślisz, że mnie zaprosiła do stołu? Nakrzyczyła na mnie, że podłuchuję. Musiałam wrócić na górę i po ciemku czekać całą noc na przyjazd mamy.

Te święta przypominają mi się co roku. Porównałabym tę dyrektorkę do jakiegoś zwierzęcia, ale nie chcę obrażać żadnego z nich.

PanEw



Felieton bardzo majowy

Maj. Najrozkoszniejszy z dwunastu miesięcy. Romantyczny, ciepły, kwitnący, zielony, pachnący fiołkami, pełen nadziei i tęsknot różnych... Ile strof poeci poświęcili majowi i porywom serc w tym miesiącu akurat szczególnie gwałtownym. Taka tradycja w naszej szerokości geograficznej. Taki mamy klimat. Bo, na przykład w Australii, to chyba raczej maj nieszczęśliwie się romantycznie kojarzy. Ciekawe czy jakiś australijski poeta pisał o świeżutkiej listopadowej zieleni. I to jest piękny przykład na względność rzeczy na tym najlepszym ze światów.

Maj to u nas czas kwitnienia kasztanów, a jak one zakwitną, to wbijają się młody człowieku w elegancką odzież i maszerują zdawać maturę. Oszaleć można, nie? Tu serce ci się z młodej piersi wyrzywa, a masz siedzieć i pisać jakieś koszarne wypracowanie na dziwaczny temat albo rozwiązujesz matematyczne łamigłówki. Stres, nerwy! Czy ten świat na pewno jest dobrze urządzony?

Ale spokojnie! To też minie! Chwała Bogu nic nie trwa wiecznie, więc i matura i inne egzaminy i w ogóle stresy wszelkie przeminą... I zrobią miejsce nowym (hehehe!). I bardzo dobrze, bo by było nudno. W końcu miłość, zakochanie to też stres. Kocha, czy nie kocha, przyjdzie pod ten umówiony jawor, czy nie przyjdzie, porzuci czy nie porzuci... Tak, tak, w maju nie ma lekko... Ale maj też minie i w czerwcu wszystko już będzie inne; zieleni ciemniejsza, kwiaty bardziej rozkwitłe, truskawki dojrzałe etc., etc. A nie mówiłam?

Ale na razie jeszcze jest ten cudowny, magiczny maj, czas, kiedy wszystko jest możliwe, czas lekkiego oszołomienia, zawrotów głowy z zachwyty i radości, że życie aż kipi z radości, że żyje!

„A polski bez tak pachniał w maju w Alejach i w Ogrodzie Saskim” – pisał Tuwim. To były piękne czasy kiedy w Alejach w maju pachniał bez, a nie

spaliny... Zawsze ilekroć przypomnę sobie ten wiersz, to bez względu na czas, miejsce i pogodę robi mi się jakoś tak... dobrze! Po prostu dobrze. Może polski bez rzeczywiście wyjątkowo pachnie? Ile czasu i uważności poświęcamy na kontemplowanie tego cudu, który się zdarza każdego roku? Każdy najmniejszy kwiatuś, każde świeże źdźbło trawy, motyl, który właśnie rozprostowuje skrzydła to cud życia. Żyję już sporo latek, ale nigdy nie mam dość



i za każdym razem, każdego roku, nieodmiennie mnie to zachwyca.

U nas maj to też obfitość świąt, uroczystości, rocznic.

Oczywiście Pierwsza Komunia! Ileż to przygotowań, wybieranie kreacji (przecież w byle skromnej sukieneczynie swojej córki nie pokażę!), bukieciki, fryzury, catering albo wynajęcie restauracji, no i te prezenty, prezenty, takie, żeby kolegom, sąsiadom i komu tam jeszcze, oko zbiegło, a najlepiej wypłynęło z podziwu i zazdrości! Cała ta pompa, szaleńcza chęć pokazania się. A gdzie to, co najważniejsze? No cóż... wygląda na to, że NIKOGO nie obchodzi. NIKOGO!

3 Maja – rocznica Konstytucji Majowej, pierwszej nowoczesnej, spisanej ustawy zasadniczej w Europie a drugiej na świecie po amerykańskiej. Mamy się czym szcycić, ale czy się szcycimy? Czy tylko (jak nam ktoś przypomni) buńczucznie nadymamy?

No i 1 Maja. Obsmiane, komunistyczne, święto pracy. Nie podobały mi się te spędy z jedynie słusznymi hasłami, „entuzjastyczne” okrzyki wznoszone na cześć jedynie słusznym przywódców, ideologii, partii, drogi i takich tam. Oj, nie podobały! Bo i w

tym przypadku znowu forma skutecznie przykryła treść. Pusta, powierzchowna, przeideologizowana i wymuszona forma zatarła pamięć o istocie tego święta. Kto pamięta, że w 1 maja 1886 roku w USA odbył się strajk będący częścią kampanii na rzecz ośmiodziesiętnego dnia pracy! No i co wy na to, korporacyjni niewolnicy harujący po 14 godzin, żeby się utrzymać w tej potwornej robocie i w okolicach czterdziestki dostać zawału? Takie durne „święto pracy”. Ze stosunku do „komuny” zrodziła się pogarda do tego dnia, a potem już samo poszło – brak szacunku do pracy... Zresztą kto się wtedy martwił o pracę? Teraz to się martwimy i to jak! A czy ją szanujemy? Czy tylko panicznie boimy się stracić? Strach to nie szacunek. Warto o tym pamiętać!

Może w czasie długiego majowego weekendu warto poświęcić dobrą myśl temu, co naprawdę najważniejsze?

Niech ten przepiękny miesiąc będzie dla nas wszystkich naprawdę radosny i dobry. Krysia

Tajemnica

*Dziwują się starzy, dziwują się młodzi
Że Wiesiek jeszcze po górach chodzi.
Choć mu już w latach, spora liczba stuka,
Czego on tam jeszcze w tych górach szuka?*

*Co go tak ciągnie w szlaki nie przebyte?
Może ma tam jakieś skarby ukryte?
Zdradzę wam mili, sprawa jest prosta,
Bo mi taki nawyk z młodości pozostał.
A największym skarbem jest w nas – nasze zdrowie,*

*Lecz czy je posiadasz, góra ci odpowie!
Więc włócząc się po górach, jedno chcę osiągnąć,
By dawać świadectwo, że można „pociągnąć”.
Na koniec dodam, tylko jedno słowo...
Niech „Sto lat” Wam służy ukochane...
Zdrówko!!!*

Ob.Wieś

Czy wiesz, że...

ciąg dalszy ze str. 3

ny, stąd oba te składniki pożywienia powinny BYĆ ŁĄCZONE!!! Do produktów pobudzających czynność bioelektryczną mózgu należą także owoce i warzywa. Szczególnie te, które poza witaminami i mikroelementami posiadają pierwiastki śladowe, takie jak bor czy cynk. Zjadajmy więc orzechy, nasiona roślin strączkowych, brokuły. Z owoców polecam jabłka, gruszki, brzoskwinie, winogrona. Niedobór cynku odpowiedzialny jest za zaburzenia pamięci. Można go uzupełnić jedząc ryby morskie, przetwory zbożowe, pszenne otręby, pestki dyni, słonecznika, ostrygi. Kłopoty z zapamiętywaniem i kojarzeniem są często spowodowane zbyt dużą ilością tłuszczu zwierzęcych w

diecie. Podobnie jak nadmiar alkoholu bardzo wyraźnie wpływa na pogorszenie pamięci.

Bardzo istotne jest dostarczanie organizmowi odpowiedniej porcji płynów. Dorosły człowiek powinien ich wypijać minimum 2 litry dziennie. Może to być kompot, bulion warzywny, zupa, herbaty owocowe, woda. Aby natychmiast pobudzić mózg do bardziej intensywnej pracy wystarczy 140 – 240 ml kawy. Oznacza to wypicie filiżanki kawy po śniadaniu i drugiej po południu czy obfitym obiedzie. UWAGA! Osoby z zaburzeniami rytmu serca powinny bardzo uważać, gdyż kofeina zawarta w kawie działa arytmogennie.

We wszystkich poczynaniach zmierzających do utrzymania dobrej pracy mózgu mamy sprzymierzeńca, którym



jest potrzeba poznawania. Starajmy się ją rozwijać. Zwiedzajmy, podróżujmy, poznajmy nowe miejsca, ludzi, obyczaje. Rozmawiajmy ze sobą, wymieniajmy się obserwacjami, opiniami. Zawojuje to lepszą sprawnością naszego mózgu a co za tym idzie przedłuży nam młodość i życie, czego sobie i Państwu życzę.

W.K.

Pracownia Neuropsychologii Instytutu Biologii Doświadczalnej PAN poszukuje Seniorów chętnych do udziału w projekcie, którego celem jest usprawnianie funkcji poznawczych (m.in. pamięci, koncentracji uwagi) za pomocą innowacyjnego treningu komputerowego.



Zapraszamy do udziału w projekcie osoby spełniające następujące kryteria:

- Wiek: 65-77 lat
- Względnie dobry stan zdrowia, a w szczególności:
 - Brak chorób ośrodkowego układu nerwowego oraz urazów głowy, wstrząśnienia mózgu w przeszłości, chorób otępiennych
 - Brak chorób psychicznych (w tym np. depresji)
 - Normalny poziom słuchu (wykonujemy badanie)
 - Dobry wzrok lub skorygowany okularami
 - Brak w ciele metalowych części oraz rozrusznika serca (ze względu na badania EEG i w rezonansie magnetycznym (MRI))
 - Praworęczność

NA CZYM POLEGA PROJEKT?

Udział w projekcie zakłada uczestnictwo w treningu funkcji poznawczych, który obejmować będzie godzinne spotkania przez 6 tygodni (4 razy w tygodniu). Treningi odbywać się będą w Instytucie Biologii Doświadczalnej przy ul. Pasteura 3 w Warszawie. Dodatkowo wykonane zostaną badania diagnostyczne obejmujące testy neuropsychologiczne i neurobrazowe: elektroencefalografia (EEG) oraz badanie w rezonansie magnetycznym (MRI). W przypadku wykrycia poważnych zmian w badaniu rezonansowym osoba badana zostanie o tym poinformowana.

Korzyścią dla osób badanych jest możliwość bezpłatnego usprawnienia swojego codziennego funkcjonowania w zakresie m.in. pamięci, koncentracji uwagi, percepcji. Dodatkowo za komplet wykonanych badań i przejście treningu przewidziane jest honorarium 500zł.

Projekt finansowany jest przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju

DANE KONTAKTOWE:

Pracownia Neuropsychologii - mgr Kamila Nowak, tel: (22) 589-22-80

<https://www.facebook.com/IBDPANNeuropsychologia>, <http://www.pracownia-neuropsychologii.nencki.gov.pl/>

Wydawca: Natolińskie Centrum Seniora – Klub Seniora „Wrzos”. Adres redakcji: Natoliński Ośrodek Kultury, 02-791 Warszawa, Na Uboczu 3, tel. 22 409 29 31, program@nok.art.pl

Redakcja jednoosobowa /jo/ - teksty i fotografie. Współpraca: W.K., PanEw, Wasza Krysia. Redakcja techniczna: OLPI. Druk kserograficzny: NOK.

CZYTAJ NAS W INTERNECIE – www.nok.art.pl/zycieseniora