



# ŻYCIE SENIORA

## NA WYŻYNACH

bezpłatnie

Nr 8 (18) październik 2015

## Od redakcji

Kiedy właściwie jest Dzień Seniora? W prasie i w innych mediach ten dzień funkcjonuje przez cały październik. W Warszawie inaczej, w Pcimiu inaczej, mało tego, raz jest międzynarodowy, raz krajowy, a jeszcze gdzieś regionalny lub gminy. Wygląda na to, że w całym październiku, spośród trzydziestu jeden dni możemy sobie wybrać dowolny na obchody Dnia Seniora. Który to dzień będzie u nas? Jeszcze nie wybraliśmy, ale i bez tego konkretnego dnia w kalendarzu życzeń wszystkim Seniorom pogody ducha, zdrowka i codzienności bez trosk i zmartwień. Mimo upływających lat bądźcie szczęśliwi, aktywni, czujcie się potrzebni i kochani. Dostojne drzewa najpiękniej wyglądają jesienią...

## Przychodzimy, odchodzimy...

**Okres około 1. listopada, jak co roku, skłania do refleksji, do zadumy nad przemijaniem ludzkiego żywota.**

Przychodzimy, rodzice i dziadkowie otaczają nas opieką, dorastamy, żeby spod tej opieki się wyrwać, później opiekujemy się naszym potomstwem, naszymi wnukami, z kolei one opiekują się nami, aż wreszcie odchodzimy. Nie ma nas, ale cykl życia pozostaje niezmienny. Pozostanie też pamięć o nas, jeśli sobie na to zasłużymy, jeśli kocha-

liśmy ludzi, jeśli byliśmy potrzebni im i dla nich uczynni, dobrzy, niezastąpieni i byliśmy wspólnotą.

Myślę że każdy z nas grzebiąc w głębiach własnego sumienia znajdzie odpowiedź właściwą dla siebie. Jak pisał poeta ks. Twardowski – „Spieszmy się kochać ludzi, tak szybko odchodzą”. Tak więc, kochaj i daj się kochać, pamiętaj o tych, których kochałeś i miej nadzieję, że o tobie też będą pamiętać z zalem, ale ciepło.

/jo/

## Depresja seniora

**Ta jędma może dopaść każdego. Inżyniera i murarza, bogacza i kłozarda, żywego uczniaka i stetryczalego nauczyciela. Ta jędma rodem z mrocznych lasów, bagien i hulającego wichru nazywa się depresja.**

Nie od słońca ona, nie od ciepłego zefirku i nie od białego piasku na plaży, ale od zimna, ciemności i wilgoci. Cokolwiek by to znaczyło. Ta jędma to zmora naszych czasów, to paskudna choroba dobrego nastroju.

Dla osób starszych, mimo że wiele osób tak sądzi, depresja nie jest stanem naturalnym, to jest stan nienormalny, wymagający interwencji specjalisty, a szukanie pomocy nie oznacza słabości, wręcz przeciwnie, jest aktem odwagi poprawiającym jakość życia i często jego wydłużeniem. A to dlatego, że depresja podwaja ryzyko zachorowania na choroby serca i zmniejsza prawdopodobieństwo przeżycia po ataku serca.

Podstawowymi objawami depresji są permanentny smutek i totalny brak energii. U osób starszych występują wyraźne symptomy dodatkowe, a mianowicie: zaburzenia snu, brak dbałości o siebie, drażliwość i krótkotrwała utrata pamięci, co często bierze się za wstęp do choroby Alzheimera. Jednak utrata pamięci w depresji jest odwracalna, jest raczej czasowym zaburzeniem a nie bezpowrotną jej utratą. U osób starszych znaczny wpływ na pojawienie się objawów depresji mogą być zażywane leki na nadciśnienie, przeciwreumatyczne, na obniżenie poziomu chole-

*ciąg dalszy na str. 2*



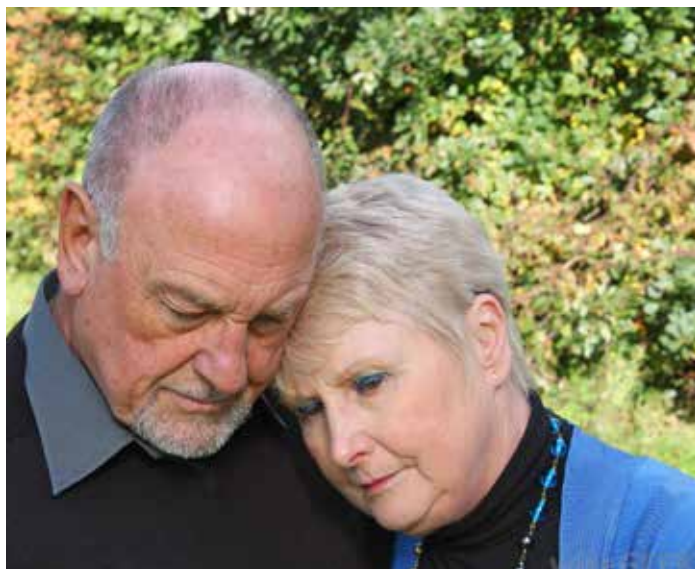
# Depresja seniora

*ciąg dalszy ze str. 1*  
sterolu, a nawet tabletki przeciwbólowe czy nasenne.

Jesień życia jest okresem obfitującym w traumatyczne sytuacje mające wielki wpływ na żywot własny, jak i życie rodziny czy przyjaciół. Naturalnym jest przejście na emeryturę i, tym samym, spowolnienie tempa życia, a więc maleje ruchliwość, czas zaczyna spowalniać w ciągu dnia, jest więcej milczenia i grzebania we własnych myślach. Pojawiają się coraz częściej trudne do zaakceptowania wydarzenia – wdowieństwo, śmierć kogoś bliskiego, dopadają poważne choroby i ograniczenia fizycznej samodzielności. Ta jędrza depresja już puka do drzwi, czy te drzwi zostaną otwarte, czy nie, zależy w dużej mierze od nas samych i najbliższego otoczenia. Nie bójmy się o tym mówić z rodziną i, nade wszystko, ze specjalistą, bowiem szybka i właściwa pomoc pozwala uchronić się przed rozwojem depresji. Pomocna jest również wzmożona aktywność fizyczna, unikanie alkoholu i właściwa dieta. Tak, tak. Dieta i światło słoneczne, którego brak jesienią doprowadza do pogorszenia nastroju i wywołuje tak zwaną depresję

sezonową, na którą stosuje się terapię światłem, czyli fototerapię. Światłolecznictwo stosuje się w łagodzeniu wielu codziennych dolegliwości, w tym depresyjnych, nawracających jesienią i zimą, które odporne są na środki farmakologiczne. No, ale z objawami trzeba do specjalisty, ja tylko mogę poradzić więcej kontaktów z przyjaciółmi, przy winie i dobrej muzyce, a w domu oglądanie filmów komediowych a nie mrocznych skandynawskich kryminałów. Kiedyś pory roku determinowały naszą aktywność fizyczną, dzisiaj, czy lato, czy zima, trzeba stawić czoła cywilizacji, bo rytm dnia w lipcu i w styczniu jest taki sam, ale działając rozważnie, słuchając natury ludzkiej będziemy mogli cieszyć się raz szybszymi obrotami życia, raz wolniejszymi, ale w spokoju, harmonii i w zimowym wytchnieniu, żeby wiosną ruszyć itd...

I jeszcze wspomniana dieta. Otóż, według naukowych badań, o 17% spada ryzyko zachorowania na depresję u osób, która regularnie i często w swoim jadłospisie zamieszczają ryby. Mają one, dzięki zawartym w ich mięsie kwasom tłuszczowym Omega-3, istotny wpływ na utrzymanie dobrego stanu zdrowia psychicznego, poprzez poprawę komunikacji między neuronami w mózgu. Poza tym, zawarte w rybach minerały, białko i witaminy są czynnikami



korzystnymi dla prawidłowej pracy tej części mózgu, która odpowiada za dobry nastrój. Obecnie na świecie około 350 mln ludzi boryka się z depresją, która staje się najpowszechniejszą chorobą ludzkości. Czy ci ludzie jedli ryby? Nie wiem, ale wiem, że spożywanie ryb daje też wiele innych korzyści dla człowieka, oprócz wymienionego działania antydepresyjnego. Otóż, ryby wzmacniają kośćce człowieka, osłabiają ryzyko zapalenia jelita grubego, poprawiają pamięć, chronią przed udarem i wzmacniają wzrok.

Kiedyś, w latach 60-tych, w szkole pojono mnie tranem, po jakimś czasie nawet polubiłem ten smak, zwłaszcza z dobrym chlebem i solą, ale zmieniły się jakieś przepisy i tran przestał obowiązywać a młodzież zaczęła cherlawieć, chorować na infekcje, które współcześnie leczy się chemią a nie naturalnymi środkami. Wtedy tran podawano się nie jako lekarstwo, ale jako element diety wzmacniający odporność, żeby lekarstw nie trzeba było podawać.

I w ten sposób dygresja o niegdysiejszym tranie stała się dla mnie refleksją nad dzisiejszym stanem zdrowia ludzkości, a mianowicie, że ludzkość nie zapobiega, nie stosuje profilaktyki zdrowia, bo wierzy w moc cudownych lekarstw z najlepszych laboratoriów. Skoro wierzy, to dlaczego pojawiła się ta jędrza depresja i mimo cudownych xanaxów czy prozaków, z roku na rok potęguje swoje dzieło niweczenia dobrego nastroju człowieka? /jo/





# Jak dbać o zdrowie jesienią

Jesień zachwyca nas kolorami, obfitości warzyw i owoców na straganach. Ma też niestety swoje ujemne strony. Dzień staje się coraz krótszy, często pada deszcz i wieje porywisty wiatr, a słońko mniej grzeje. W tym okresie jesteśmy bardziej narażeni na infekcje.

*Należy zadać pytanie jak się ochronić przed infekcjami?*

Jesienne infekcje najczęściej są wywoływane przez wirusy, które przenoszą się drogą kropelkową oraz przez bezpośredni kontakt z chorą osobą lub przedmiotem na którym się one znajdują, czyli przez podanie komuś ręki, dotknięcie powierzchni lamy w sklepie, aptece, przychodni, poręczy w środkach lokomocji. Potem tą brudną ręką dotykamy ust, nosa, oczu i infekcja gotowa. Należy tylko odczekać pewien czas, a wirusy dadzą znać o sobie.

Łatwym i skutecznym sposobem na uniknięcie infekcji wirusowych jest częste mycie rąk, szczególnie po powrocie do domu oraz noszenie rękawiczek poza domem a także częste wietrzenie pomieszczeń gdzie przebywają osoby chore. W sezonie przeziębień należy unikać miejsc, w których jest duże zgromadzenie ludzi. Kiedy nie da się tego uniknąć, trzeba stronić od osób podejrzanych o chorobę. Kichać i



kaślać w jednorazowe chusteczki, które wyrzucamy do kosza, a ręce dokładnie myjemy. Oprócz tego kichamy i kaszlemy w zagięcie łokciowe a nie w dłoń, którą potem podamy komuś a wraz z nią obdarowujemy go wirusem.

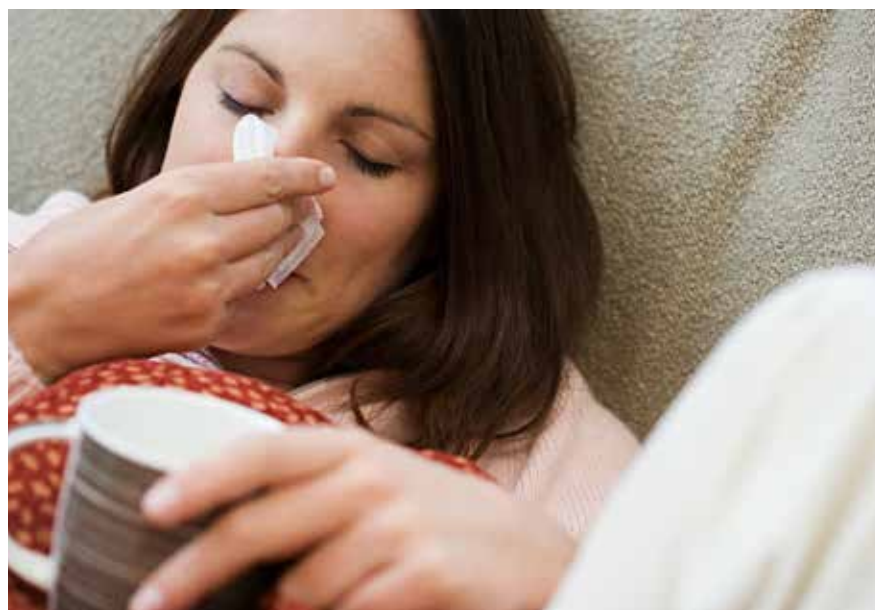
*Zastanówmy co sprzyja infekcjom i jaki jest ich przebieg?*

Jesienne infekcje najczęściej są wywoływane przez wirusy. Dotyczą głównie górnych dróg oddechowych, a więc gardła, nosa i zatok. Ich objawy to katar, kaszel, ból głowy i gardła. Dołą-

cza się dodatkowo uczucie zmęczenia, ból mięśni, często podwyższona temperatura ciała. Przeziębienie nie musi być wynikiem zmarznięcia, ale wirusy łatwiej rozwijają się gdy jest chłodno i wilgotno.

Wszyscy dobrze znamy objawy, ale nie wszyscy zdajemy sobie sprawę dlaczego nasz organizm reaguje w taki sposób. Otóż katar, to nieżyt błony śluzowej nosa, który trwa zwykle do 7 dni. Początkowo katar jest wodnisty, a potem staje się gęsty i lepki. Katar jest pożytecznym objawem, gdyż ma na celu wydalic w sposób mechaniczny wirusy, które nas atakują. Kaszel, podobnie jak katar, służy do pozbycia się substancji, które drażnią nasze drogi oddechowe. Pojawia się zwykle później niż katar i trwa czasem do 3 tygodni. Ból gardła spowodowany jest stanem zapalnym. Gardło jest rozpalnione i zaczerwienione. Uwaga! Jeśli ból gardła utrudnia nam połykanie a węzły chłonne są powiększone wtedy należy zgłosić się do lekarza. To samo dotyczy przedłużającego się kaszlu, któremu towarzyszy duszność. Jest to sygnałem, że być może jest to objaw innej choroby np.: astmy oskrzelowej, refluksu żołądka

*ciąg dalszy na str. 5*



# Felieton trochę refleksyjny

**Piąta rano to nie jest moja ulubiona pora na pobudkę, oj, nie! Ale w stanie wyższej konieczności, to nawet ja się zerwę i dziarsko wykonam wszystkie niezbędne czynności. WYCIECZKA!!!!!!!!!!!!!!**

Wycieczka, proszę szanownych Państwa. Nie byle jaki spacer po najbliższej okolicy ( którą i tak wszyscy znają), ale wyjazd na dwa dni w okolice, które nawet jeżeli niektórzy znają to i tak bardzo chętnie znowu odwiedzą. Trasa: Sandomierz, Opatów, Święty Krzyż i Ujazd. Nieźle. Kawal świata. Autokar elegancki, fotele wygodne, żyć nie umierać. Można się zdrzemnąć. Nawet miałam taki zamiar, ale nie wyszło. Dzień piękny, słoneczny to i zasnąć szkoda, żeby nie stracić nic z tego, co można po drodze zobaczyć. W mieście, jak to w mieście, stale coś nowego powstaje, coś się buduje, coś remontują, właściwie już się przyzwyczailiśmy do galopujących zmian, ale jak tylko się wyjeżdża z wielkomiejskiego zamieszania, to po prostu dech zapiera. Wrzesień, piękna pogoda, słońce i feeria barw. Samych odcieni zielonego tyle, że przypomina się Tuwimowskie "o zieleni można nieskończenie"...

Prawda. Jak by wyglądał nasz świat bez zieleni? Gorzej niż zimą w lesie liściastym, zapewniam Was. Zielen jest prawdziwa, naturalna, uspokajająca, kojąca. Pewnie dlatego chirurdzy mają zielone ubrania. Weźmy na przykład wyjątkowy odcień zieleni jaki mają pierwsze wiosenne listki. Taka zielen jest tylko w czasie tych paru krótkich tygodni, potem nie wiadomo jak i kiedy liście nabierają innej, dojrzalszej barwy. Kolor się pogłębia, jakby ciemnieje, robi się intensywny. Inna jest zielen wiosny, inna lata, inna jesienią. A my właśnie jechaliśmy wśród jesiennych już krajobrazów. Lato mieliśmy wyjątkowo upalne i suche, to i jesień przyszła wcześniej. Przynajmniej jeśli chodzi o barwy. Jako, że maluję, to na kolory jestem wyjątkowo uwrażliwiona, więc wybaczenie, ale jeszcze trochę o tym będzie. Jedziemy sobie, jedziemy i rozglądamy się po świecie, fajnie jest!! Pola już puste, odpoczywają, sposobią się do zimowego snu. Ogólnie spokojniej niż jeszcze miesiąc wcześniej. Natura dostojnie, spowalnia a stroi się jak na bal! I to najbardziej kocham w jesieni. Te czerwienie, żółcie, brązy, złoto liści, srebrna szarość pajęczyn, przy-

tłumiona zielen traw, czerń gałązek krzewów ciężkich od cynobrowych owoców, które tak smakują ptakom. Marzą nam się cuda, a one są na wyciągnięcie ręki, albo jeszcze bliżej! Przypomniała mi się taka piosenka, którą w zamierzchłych czasach śpiewali Skaldowie z Łucją Prus „w żółtych płomieniach liści, brzoza dopala się ślicznie” i dalej „wśród ptaków wielkie poruszenie, ci odlatują, ci zostają”. Chyba to napisała Agnieszka Osiecka, ale pewna nie jestem. Piękne, prawda?



W codziennym zabieganiu nie mamy czasu? ochoty? możliwości? siły? (niepotrzebne skreślić) na przyglądanie się listkom, ptaszkom, nitkom babiego lata. Ale gdy się siedzi przez parę godzin i nie ma się nic lepszego do roboty niż patrzeć przez okno, to i myśli różne, nawet z gatunku tych nieco głębszych, do głowy przychodzą.

Mijają pory roku, lata, wieki, mijają za oknem pola, wsie, miasteczka. Wszystko mija, wszystko płynie. Ale nie wszystko całkiem przemija; pozostaje pamięć, czasem niedoskonała, wybiórcza, pozostają rzeczy materialne, też najczęściej niekompletne, postarzałe. Jedziemy na spotkanie z przeszłością.

Sandomierz. Aż się wierzyć nie chce, że na tak niewielkiej powierzchni zachowało się tak dużo. 120 zabytków. Jest piękna Katedra, jest Dom Długosza, zamek i inne duże i znane obiekty, które są w programie każdej wycieczki, a na pewno w programie każdego przewodnika. „Wielkie” zabytki są wielkie i obowiązkowo trzeba je zobaczyć. Trochę to brzmi jak „zaliczyć”, więc się to robi. I właściwie dzieje się takie „zaliczanie” kompletnie bez emocji. Przewodnik coś mówi – dużo i szybko – nie wiadomo na czym się skupić czy na oglądaniu i słuchaniu, czy na tym, żeby się nie zgubić. Cho-

*ciąg dalszy na str. 6*





# Jak dbać o zdrowie jesienią

*ciąg dalszy ze str. 3*  
kowo – przelykowego, niewydolności serca, raka krtani lub raka płuc, albo palenia papierosów.

## *Jak zachować się podczas choroby?*

Kiedy zaczynamy odczuwać niepokojące nas objawy przeziębienia: dreszcze, ból głowy, czy uczucie rozbięcia, wtedy najlepiej pozostać w domu, najlepiej w łóżku. Napić się rozgrzewającej herbaty z sokiem malinowym, imbirem, czarnym bzem, kwiatem lipy. Jeśli wystąpią inne objawy, jak bóle głowy i mięśni zażyć paracetamol lub ibuprofen. Obrzęk nosa przy katarze, zmniejszą krople, których nie należy stosować dłużej niż 3-4 dni, ponieważ wysuszają śluzówkę. Oprócz tego opróżnić nos w chusteczki jednorazowe i wyrzucać, by nie zalegały wokół chorego. W celu złagodzenia kaszlu stosujemy zwykle syropy lub herbatki.

Najlepiej korzystać z naturalnych środków. Mogą to być syropy lub herbatki, które działają rozgrzewająco i napotnie, zawierające tymianek, korzeń pierwiosnka, prawoślaz, liść

bluszczu, podbiał, kwiat dziewanny lub babki lancetowatej. Także czosnek i jeżówka purpurowa wspomaga odporność. Przed dokonaniem zakupu dobrze jest sprawdzić ile prawdziwego środka leczniczego znajduje się w kupowanym preparacie.

Przy katarze skuteczne są inhalacje z dodatkiem napary z ziół i olejków eterycznych np.: sosny, eukaliptusa, sody oczyszczonej a nawet samej gorącej wody. Pomagają udrożnić nos, a dodatek naparu szalwi, rumianku, majeranku działa odkażająco. Do inhalacji wystarczy nam miska z gorącą wodą, jakieś dodatki lecznicze oraz ręcznik do przykrycia głowy nad miską, kiedy będziemy wdychać opary do momentu kiedy damy radę a woda nie wystygnie. Należy uważać by się nie poparzyć. Oddychanie przy katarze poprawi też roztwór z soli morskiej w spraju. Gardło natomiast można płukać solą kuchenną lub sodą oczyszczoną. Niektórym dobrze pomaga rosół z kury (forma inhalacji), a przy kaszlu miód.

*Zastanówmy się jak wzmocnić odporność.*

Wiedzą o tym wszyscy, że higieniczny tryb życia zwiększa odporność. Oznacza to, że osoby właściwie odżywione, wyspane i odpowiednio ubrane, zadowolone z życia i sprawne fizycznie są silniejsze w walce z wirusami. Amerykańscy uczeni stwierdzili, że w czasie snu wydziela się białko zwiększające odporność. Dlatego nasz sen powinien trwać 8 godzin.

Żeby zdrowy styl życia zaprocentował, musimy pracować przez cały rok. Nie należy się jednak załamywać, jeśli nie dopadły nas jeszcze wirusy możemy zacząć ćwiczyć i spędzać czas na świeżym powietrzu, przyzwyczajając nasz organizm do różnych temperatur i zjawisk pogodowych. W budowaniu odporności pomoże nam również witamina C (zawarta najlepiej w naturalnych produktach), tran rybi i jeżówka purpurowa (echinacea).

Są też inne środki budujące odporność w postaci szczepionek doustnych i do nosowych, ale o tym musi decydować lekarz.

Życzę zdrowia. W.K.



# felieton...

*ciąg dalszy ze str. 3*  
lery można dostać, za przeproszeniem i dlatego właśnie odłączam się od grupy i chodzę własnymi drogami. Krążę po mieście, zaglądam w zaułki, boczne



uliczki i właśnie w takich miejscach czasami trafiam na całkiem mały, zapomniany zabytek, taki niby nieważny okruszek przeszłości. Wzruszają mnie takie fragmenty starych murów, wykorzystane resztki budynków obudowane nowymi ceglami. Non omnis moriar – nie cały umierasz, nie wszystko przemija i nie znika zmiażdżone twardymi i bezwzględными buciarzami nowoczesności i „racjonalnej gospodarki zasobami”. Jak się ma trochę szczęścia, to można się dopatrzeć na ceglach śladów rąk ludzi, którzy je lepili.

Opatów. Kolegiata św. Marcina to dopiero ciekawostka. Budowana, niszczone, odbudowywana, przebudowywana! Z każdej epoki, z każdego stylu coś tu można znaleźć. A na mnie największe wrażenie zrobił najstarszy fragment świątyni; pochodzący z

XII wieku kamienny próg. Nic nadzwyczajnego, szary kamień. Kamień wydeptany nogami wiernych, którzy przychodzą tu już od osmiuset lat...

A drugiego dnia pojechaliśmy na Święty Krzyż. Przepięknie błyszczący w słońcu kościół i budynki klasztorne, zieleni łąki ze stacjami Drogi Krzyżowej. Wnętrze kościoła wręcz ascetyczne, bez bogactwa złocen i zdobień. Na ścianach ogromne obrazy pędzla Franciszka Smuglewicza z początków ubiegłego wieku. Każde z malowideł ilustruje jakąś opowieść, legendę, ważne wydarzenie. Jeden z obrazów przedstawia św. Emeryka. I tu pomyślałam sobie, że chyba mistrz Smuglewicz chyba leciutko przesadził. Wiem, oczywiście, że postaci biblijne malowano ongiś w strojach epoki, w której tworzył malarz. Ale przedstawienie żyjącego na początku X wieku, św. Emeryka w mundurze austrowęgierskiego huzara!

Dobra, zostawmy to i przejdźmy do relikwii Krzyża Świętego. Przechowy-

wana jest w osobnej, przepięknie zdobionej kaplicy. W skromnym, surowym wręcz srebrnym relikwiarzu znajdują się trzy malutkie drzazgi. I jakoś tak się nagle zrobiło, że na moment wszystko przestało być ważne i cała moja uwaga zogniskowała się na tych trzech kawałeczkach Drewna. Tak sobie myślę, że to nieważne czy relikwia jest „prawdziwa”, bo prawdziwość to wiara, nadzieja i miłość.

Ujazd i zamek Krzyżtopór. Mało co zrobiło na mnie takie wrażenie jak pozostałości po tej budowli. Nie nazwę ich ruinami, bo to słowo tutaj nie pasuje. Ruiny kojarzą się ze smętnymi, zapuszczony-

mi resztkami, samotnością, rezygnacją i w ogóle czymś, co jest już właściwie martwe. A Krzyżtopór martwy nie jest. Kiedy weszłam na dziedziniec i rozejrzałam się wokół wręcz poczułam moc, siłę, potęgę. Z ogromnego zamku pozostały ogromne, monumentalne wręcz części najważniejsze: fundamenty, nośne ściany, szkielet wspaniałej konstrukcji. Od fundamentów zaczyna się budowanie, a jeszcze wcześniej powstają plany, a jeszcze wcześniej idea, pomysł, wola dokonania dzieła. Trzeba było wielkiej mocy, świadomości własnej siły i potęgi, żeby mieć taką wizję. I to pozostało w tych potężnych murach. Wielki człowiek zainicjował budowę i jego dzieło pozostało, reszta, najwyraźniej mniej ważna, przepadła.

Dzień się powoli kończył, ukośne i bledniejące promienie słońca oświetlały dumne pozostałości zamku, a my rozpoczęliśmy podróż powrotną. Znowu te same krajobrazy, ale widziane inaczej, „z drugiej strony”, w innym świetle, w ogóle inaczej, bo każda podróż zmienia podróżującego.

Wspaniałych podróży, moi mili.

Krysia



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](http://www.nok.art.pl/zycieseniora)