



bezpłatnie

# ŻYCIE SENIORA

## NA WYŻYNACH

Nr 9 (19) listopad 2015

## Od redakcji

Jesień rozpieszcza nas łagodną aurą. Wielobarwnymi liśćmi czarują nas drzewa. Słońce grzeje i podkreśla ten wielobarwny świat przyrody złotymi promieniami. Wiaterek przemieszcza opadłe liście, które chcą utworzyć pierzynkę na polach i trawnikach. Poranna mgła jest poetycką i artystyczną osobliwością pejzażu. Spacerowanie są największą przyjemnością w takich okolicznościach natury. Trzeba się nacieszyć dobrą pogodą, bo już za chwilę nadciągną wichry, deszcze i chłód. Nosa nie będzie chciało się z domu wyściubić, tylko ciepłe kapcie i herbatka pozostaną, a tęsknota za wiosną, a może piękną zimą, kto wie, będzie wypiętrzać się w naszych myślach. Jak co roku, prawda? No, już dość o pogodzie, teraz będzie o tym, co w gazecie, która jak zwykle rodziła się w bólach, a światło dzienne ujrzała dzięki moim wytrwałym autorom, za co Im pięknie dziękuję. Żeby jeszcze chcieli poświęcić swój cenny czas na współtworzenie sprawnej redakcji. Bieżący numer, to zwrócenie uwagi na problem otyłości oraz garść wspomnień z wycieczek, a także kilka słów o niektórych właścicielach psów. Następny, grudniowy numer Życia Seniora będzie już 20. edycją, a więc, jubileuszową moich marnych starań edytorskich. Chciałbym, żeby ten numer wyszedł szczególnie, większy i z zaznaczonym udziałem Czytelników. Proszę więc, o komentarze i uwagi, o sugestie, co do poruszanych na naszych łamach tematów, o krytykę, ale szczerą i merytoryczną. A wszystko na piśmie, do zamieszczenia w tej jubileuszowej pozycji naszego wydawnictwa. Przypominam, że pisanie większych tekstów, niż lista codziennych zakupów, jest jedną z najlepszych form ćwiczenia umysłu i zapobiegania utracie pamięci a dalej demencji. Piszcie, zatem, jakkolwiek, jeśli będzie trzeba, to redakcja coś poprawi, podszlifuje i tekst będzie nadawał się do zamieszczenia. Najważniejszy jest temat, coś ważnego, myśl przewodnia, a nade wszystko, własne zdanie, własny, autorski pogląd.

Każdego, kto chciałby wypełnić wolny czas pomocą przy redagowaniu naszej gazetki, tym samym wpływając na jej zawartość, na poziom edytorski zapraszam do współpracy. Zapłacić nie mam czym, ale wdzięczności nie żałuję.

Pozdrawiam. Redaktor w osamotnieniu.

## Pies, kupa... a gdzie właściciel?

**W Warszawie właściciele psów, na mocy Ustawy o utrzymaniu czystości i porządku w gminach (Dz.U. z 2013, poz. 228), mają obowiązek sprzątnięcia po swoich pupilach.**

Bez względu na to, czy są małe czy duże, czy na trawniku, czy na chod-

niku. Odchody usuwa się do specjalnych oznakowanych pojemników lub do koszy ulicznych, lub do każdego innego z odpadami niesegregowanymi. Obowiązek ten nie dotyczy osób niewidomych oraz osób niepełno-

*ciąg dalszy na str. 3*

## Gumka w pasie

**Przybywa nam kilogramów, a my ich nie zauważamy, bo gumka w pasie ma tę cudowną właściwość, że toleruje nadmiar kilogramów, a fakt, że z roku na rok nosimy/kupujemy większy rozmiar ubrań tłumaczmy powszechnym przekonaniem, iż to producenci przez oszczędność szyją coraz ciaśniejsze stroje. Problem z dopasowaniem odzieży jest pierwszym, w każdym razie jednym z pierwszych objawów nadmiaru wagi ciała, czyli otyłości.**

Zadyszka przy wchodzeniu po schodach nie jest jeszcze ostrzeżeniem, ale zadyszka przy sianiu łóżka czy wkładaniu butów w pozycji pochylonej powinna być sygnałem ostrzegawczym. Zaburzenia oddychania, ponieważ otyłość ogranicza ruchomość przepony, powodują dyskomfort codziennej obsługi samego siebie, ba, prostą drogą prowadzą do niewydolności prawej komory serca. Mało tego, są przyczyną obniżonego nastroju, obarczają winą za poczucie osłabionej wartości, za pogorszenie sprawności ruchowej. Stawy

*ciąg dalszy na str. 2*



# Gumka w pasie

*ciąg dalszy ze str. 1*

bolą coraz częściej i silniej, w końcu dźwigają więcej kilogramów, nadmierne pocimy się, pojawiają się otarcia i odparzenia w fałdach skóry, w lecie nie do zniesienia.

Każdej nocy pochrapujemy sobie, ale to bardziej przeszkadza innym, a nam śni się, że jesteśmy piękni, bo w lustrze widzieliśmy swoją twarz z rumianą skórą, bez bruzd, ale to jest jedynie objaw pozornego odmłodzenia skóry. A tego, że rysy twarzy się zmieniły na okrągłutkie, to co, nie było widać? A może w dużym lustrze, takim wysokim, na całą sylwetkę, zobaczymy, że ta nasza sylwetka jest jakby inna od tego modelu sprzed lat, zdeformowana tu i ówdzie, zbyt szeroka, nieproporcjonalna, zbyt korpulentna, uff! zbyt ciężka.

Trzeba podjąć wysiłek, aby wrócić do poprzedniej wagi i zastanowić się, co było przyczyną, co wpłynęło na to, że zaczęliśmy tyć. Jest wielu specjalistów – lekarzy i dietetyków, którzy pomogą dobrać właściwą dietę i obniżyć poziom łaknienia i, w ogóle, znaleźć przyczynę naszego problemu, który w większości przypadków siedzi w naszej głowie. Wymiana ubrań na numer większe niczego nie zmieni.

I jeszcze, na marginesie, jedna refleksja. Mówi się o epidemii otyłości, o jej fatalnym wpływie na zdrowie, na styl i jakość życia, zwłaszcza na izolację społeczną ludzi otyłych. Izolacja owa, to wstęp do samotności, tej nie z wyboru, jak to czynią single, ale tej złej, pozbawionej głębokich relacji z innymi, wynikającej z braku sił i, jak wspominałem wcześniej, z obniżonej wartości własnej i nędznego nastroju. Uważa się, że samotność, podobnie jak otyłość, to jest już problem o charakterze epidemii porównywanej do problemu nadużywania środków odurzających czy nieodpowiedzialnych kontaktów seksualnych. Sprzyja temu obecny styl życia. Zwiększa się liczba osób pracujących w domu, bez umiaru ogląda się telewizję i korzysta z internetu, coraz więcej produktów kupuje się z domu i z dostawą do domu. To wszystko ogranicza okazję



do wychodzenia za próg domostwa, na imieniny wysyłamy sms-y zamiast zadzwonić lub osobiście złożyć życzenia. Sami się izolujemy, bezrefleksyjnie, a gdy już się zmiarkujemy jest za późno na odwrót, bo wyhodowaliśmy sobie pełną izolację od świata, a na zamawianym jedzeniu fast food widoczną oty-

łość. Depresja już zaciera ręce a długowieczność oddala się, ponieważ obie te przywary podnoszą ryzyko przedwczesnej śmierci, gdyż życie w pojedynkę, mimo pewnych możliwych wygod i korzyści dla danej osoby, jednak zdrowia fizycznego nie wzmacnia – tak mówią naukowcy i badacze społeczności. /jo/

## Długowieczni - jak zachować młody umysł? Boisz się demencji?

Ćwicz pamięć, chodź na randki, kontroluj poziom cukru, unikaj tłuszczu, jedz ryby, uprawiaj sport, pij kawę, bądź towarzyski - to tylko kilka rad, które powinny pozwolić zachować sprawny umysł bardzo długo.

Okazuje się, że z wiekiem wcale nie zatracamy umiejętności uczenia się, choć uczymy się inaczej niż dzieci. Uczenie się oparte na zapamiętywaniu, doskonaleniu umiejętności, rozumowaniu, myśleniu kreatywnym i myśleniu krytycznym, jest również dla tych po czterdziestce, pięćdziesiątce i po...

Czy ktoś z Czytelników mógłby dokończyć tę przerwana myśl? Tak dla gimnastyki intelektu, chociaż kilka zdań, żeby umysł nie zastygał i pamięć nie kruszała.



# Pies, kupa... a gdzie właściciel?

*ciąg dalszy ze str. 1*  
sprawnych, korzystających z pomocy psów-opiekunów.

Lekceważące podejście właścicieli do sprzątanego po swoich czworonogach to przede wszystkim skutek typowo polskiego „olewactwa” obowiązujących przepisów regulujących tę kwestię a także mizernego ich egzekwowania przez właściwe służby. Nie każdy musi znać treść wspomnianej ustawy, ale na pewno, każdy zna jej treści wymowę – prostą i jasną – po swoim czworonogu trzeba sprzątać. Dla porządku, dla czystości i, dla higieny. Czy lato, czy zima, czy słońce, czy deszcz sprzątać trzeba, a nie udawać, że to nie mój pies zostawił ten kopczyasty dowód. Takie postępowanie to czyste chamstwo wobec innych użytkowników trotuarów i zielonych połaci na naszych osiedlach. To udawanie, że nie widzę, to odwracanie się od skutków wypróżnienia psa, czasami bywa komiczne, a niekiedy budzi złość postronnych obserwatorów tego procederu. Moje obserwacje dotyczą głównie okolic NOKu oraz enklawy

Kazury. Wiem jednak od innych, że dokładnie to samo zjawisko widać we wszystkich częściach obszaru naszej spółdzielni. Komicznie jest, kiedy właścicielka pięknego jasnego labradora odsuwała się jak najdalej od wygiętego w łuk ulubieńca, że wdepnęła w to, co sama zastawiała właśnie na innych. Tarła tym swoim kozaczkiem o trawkę i krawężnik przez kilka minut, złość na twarz wyszła a krawężnik na brązowo pomalowany został. Co sobie myślała nie wiem, ale wydało mi się, że tego samego życzy każdemu innemu chomowi, który udawał, że nie widzi, co jego piesek narobił. Zwrócenie uwagi takim właścicielom skutkuje jakimiś mamrotanymi obelgami, albo całkiem zrozumiałym straszaniem, że jak się nie odp.....lę, to gorzko pożałuję. Niektórzy tłumaczą się brakiem torebki na odchody, a gdy im zaproponować foliówkę po zakupach, którą akurat mam przy sobie, to i tak się wykręcą i odchodzą, raczej speszeni i bez postanowienia poprawy. Przecież widzę ich codziennie, bo pies codziennie się wypróżnia i jaki jest po tym zadowolony, tylko, dlaczego Pan/Pani od razu go wołają i odchodzą, nawet łapkami poskrobać nie pozwolili. Niektórzy wła-



ściciele omijają swoje podwórka, widać tam już są znani ze swojego chamstwa i przychodzą na obce podwórka, gdzie jeszcze mogą udawać, że nie widzą, co ich piesek czyni. Ale my widzimy, a cierpliwość nasza jest już mocno nadwyrężona i reakcja będzie nieoczekiwana, ale kulturalna.

Oczywiście nie wszyscy właściciele psów zasługują na potępienie za niesprzątanego po Burku, Azorku czy Sabie, ponieważ wywiązują się ze swoich obowiązków. Ale co tam obowiązek, właściwe zachowanie wynika z wyniesionego z domu wychowania, z kultury osobistej, ze zrozumienia zasad porządku i, wreszcie, z poczucia estetyki w otoczeniu.

Żeby wszystko było jasne: lubię wszystkie zwierzęta, psy szczególnie, toż to przyjaciele człowieka, tylko czasem mają dziwnych właścicieli, którym przypominam, że za nieposprzątanego po swoim psie grozi mandat w wysokości ustalonej w uchwale rady gminy. Przeważnie wysokość kary wynosi od 50 nawet do 200 zł.

/j0/

## Tajemnica

*Dziwiąją się starzy, dziwiąją się młodzi  
Że Wiesiek jeszcze po górach chodzi.  
Choć mu już w latach, spora liczba stuków,  
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 włóczęc się po górach, jedno chcę osiągnąć,  
By dawać świadectwo, że można „pociągnąć”.  
Na koniec dodam, tylko jedno słówko...  
Niech „Sto lat” Wam służy ukochane...Zdrówko!!!  
„Ob.Wies”*



# Felieton trochę melancholijny

## „Widzisz, miła, znowu idzie jesień. Człowiek tylko leżałby i spał”

Jest coś w tej jesieni takiego – szarość, mgielka, trochę smutku, trochę tęsknoty nie wiadomo za czym, ła wzruszenia.

Nawet wtedy, kiedy słońce przebija się przez chmury i rozpali czerwienią i złotem korony drzew, nawet wtedy uśmiechamy się trochę melancholijnie. Październik przeważnie jest słoneczny, kolorowy i jeszcze trochę „letni”, ale oto nadchodzi listopad i drzewa gubią liście, które tak rozkosznie szeleszczą pod nogami. Uwielbiam ten dźwięk i ten specyficzny zapach jesiennych liści. Po takim złotobrazowym dywanie idziemy 1 listopada zapalić światełka na grobach. Taki wyjątkowy dzień wyjątkowej pamięci o tych, którzy już są „po drugiej stronie”.

Tak się przyjęło, że listopad to czas szarości, zadumy i, co tu dużo mówić, ogólnie niewesoły. Pewnie winna temu jest pogoda. Nie wiem, czy pamiętacie o tym, że mamy pięć pór roku, nie cztery tylko właśnie pięć. Nie my jedni zresztą, bo Chińczycy też wyróżniają pięć pór, tyle, że u nich to jest: jesień, zima, wiosna, lato i późne lato, a u nas:

zima, wiosna, lato, złota polska jesień i szarugi jesienne. Te drugie to właśnie na ogół w listopadzie. I stąd ta jego zła sława. A jak smutno, mgliście, to i na sercu tak samo i człowiek popada w nastrój melancholijno-refleksyjny, a jak jeszcze się zdarzy, że człowiek jest utalentowany, to mamy poezję liryczną. Wszyscy znamy ten wiersz Leopolda Staffa:

*„O szyby deszcz dzwoni, deszcz dzwoni jesienny  
I pluszcze jednaki, miarowy, niezmienny,  
Dżdżu krople padają i tłuką w me okno...  
Jęk szklany... płacz szklany... a szyby w mgle  
mokną*

*I światła szarego blask sączy się senny...  
O szyby deszcz dzwoni, deszcz dzwoni jesienny...”*

Głowę daję, że go tak wzięło w listopadzie. A ten cytat na samym początku, to jak myślicie, kiedy się Gałczyńskiemu tak poetycko oczy kleiły? Ani chybi w listopadzie! No to trzeba się temu tematowi przyjrzeć. Po kolei, to tak to widzę:

- Szkoda nam lata. Ciekawe dla czego. Pomyślmy – na pewno szkoda wakacji. Wakacje bez względu na wiek



zawsze są wakacjami, obietnicą przygody, radości, swobody i spełnienia wszelkich letnich życzeń; wystarczy tylko przypomnieć sobie czego się spodziewaliśmy po tych szczęśliwych dniach wolnych od „budy”. Ale szczęśliwe lata uczęszczania do budy mamy  
*ciąg dalszy na str. 6*



# Otyłość

**Otyłość to według nauki choroba przemiany materii ale najczęściej mówi się, że jest spowodowana nadmiernie kalorycznym jedzeniem, brakiem ruchu, stresem, predyspozycjami genetycznymi albo zaburzeniami hormonalnymi.**

Dla ludzi otyłych, jest to mało pocieszające, ponieważ nie wiedzą, dlaczego mają złą przemianę materii i dlaczego kaloryczność ich pożywienia jest taka ważna. Niewiele osób także wie, że pojęcie nieprawidłowej „przemiany materii” łączy się ze złą pracą wielu narządów wewnętrznych. Przemiana materii, to niezliczone ilości skomplikowanych, powiązanych ze sobą procesów chemicznych, przebiegających w narządach naszego organizmu w określonych warunkach. Równie ważny jak ilość i jakość pożywienia, jest stan narządów, w których odbywają się te procesy, a w szczególności stan żołądka, wątroby i śledziony.

Obecnie nasz organizm zamiast otrzymywać pełnowartościową żywność bogatą w witaminy i minerały, niezbędne nienasycone tłuszcze, ży-

ciodajne enzymy, fitosterole, antyoksydanty oraz błonnik, otrzymuje puste kalorie, nasycone tłuszcze, konserwanty, polepszacze smaku i sztuczne barwniki, które powodują jeszcze większe obciążenie dla tych narządów.

Pamiętajmy, że pokarm ma dostarczyć naszemu organizmowi ODPOWIEDNIĄ ilość węglowodanów, białka, tłuszczów, witamin i soli mineralnych, by ten mógł prawidłowo funkcjonować. Jeżeli owych produktów dostarczymy zbyt dużo, nasze narządy wykonują zwiększony wysiłek, ażeby je „przepracować”. Są więc dodatkowo obciążone. Jeśli do tego dołączy się mało ruchu, stres, to ich nadmiar, pozostaje w naszym organizmie i jest gromadzony w postaci tłuszczu, jako zapas na „gorsze czasy”. W ten sposób przybywa nam dodatkowych kilogramów. Organizm magazynuje tłuszcz jako zapas „paliwa” na wypadek braku jedzenia czy choroby. Warto mieć w naszym wieku w zapasie ODROBINĘ więcej ciała, należy jednak pamiętać, że nadwaga, czy otyłość przynoszą naszemu organizmowi zdecydowanie więcej szkód niż pożytku.

Zastanówmy się zatem, co zrobić, żeby zachować, bądź powrócić do zdro-

wej sylwetki. Po wykluczeniu chorób, które sprzyjają, lub wręcz są powodem naszej nadwagi (diagnozą w tym przypadku musi zająć się lekarz a po stwierdzenia takiej choroby, konieczne jest rozpoczęcie leczenia), powinniśmy wybrać jedną z opcji. Zmienić jadłospis, albo zacząć więcej się ruszać. Najlepsze jednak efekty przynosi zastosowanie obu tych zmian jednocześnie. Wszelka aktywność fizyczna, oczywiście dostosowana do naszego wieku, sprawności i możliwości zdrowotnych ma zbawienny wpływ na naszą wagę i samopoczucie. Oczywiście dla tych, którzy do tej pory preferowali raczej „kanapowy” styl życia, będzie to nie lada wyzwanie. Warto jednak spróbować, zaczynając od małych kroków. Spacerować początkowo krótkie, z czasem wydłużając dystans, następnie przechodząc do szybszego marszu a dla wytrwałych wręcz nieforsownego biegu. Proszę jednak pamiętać, że kondycję, którą utraciliśmy zapominając o ruchu odzyskuje się powoli i nie warto się spieszyć. Nie musimy od razu pokonywać biegiem całych kilometrów. Intensywność ćwiczeń i ich czas należy zwiększać sukcesywnie. Nie chcemy od razu startować w

*ciąg dalszy na str. 7*



# Felieton trochę melancholijny

*ciąg dalszy ze str. 4*

już dawno za sobą i teraz raczej jesteśmy skłonni do narzekania na upały i inne niedogodności, co nie przeszkadza, że lata nam żal. Taki zwyczaj.

- Pogoda pod psem. Dni krótkie. Wcześniej robi się ciemno. Deszcz, plucha, słota, szaruga, kałuże, wilgoć, reumatyzm, łamanie w kościach, katar, kichanie, i co tam jeszcze w telewizorze pokażą, żeby tylko kupić leki na wszystko.

- Halloween. Obce, niezrozumiałe, podejrzane moralnie, światopoglądowo i kulturowo. Im mniej o tym wiadomo, tym bardziej podejrzane i wrogie. A to pamiętka pogańskiego święta bardzo podobnego do naszych Zaduszek, czy do Dziadów opiewanych przez mistrza Adama. Czyli nic takiego znowu obcego, czy straszego, tyle, że w innym kostiumie i bardziej na wesoło niż na ponuro.

- Powstanie Listopadowe, a więc klęska, nieszczęście – miód na nasze polskie dusze. Cierpimy.

- 11 listopada Święto Niepodległości. Niby dobrze, odzyskaliśmy niepodległość. Ale po ilu latach zaborów? Po ilu latach cierpień i nieszczęść?! Cierpimy – cholerny listopad!

Czyli, jak nie kręć, listopad to nic fajnego. Melancholia, smutek, żal i łupanie w kościach!

No, ale dość listopadowego narzekania! Spójrzmy na sprawę inaczej:

- wcześniej się robi ciemno, dni są krótsze, a więc mamy więcej czasu na: oglądanie filmów, czytanie ciekawych książek, zajmowanie się ulubionym hobby, spotkania i pogaduchy z przyjaciółmi przy rozgrzewającym napoju np. herbatce malinowej (He He He!!)

- leje, pada, śiąpi – no i bardzo dobrze, bo po pierwsze nie będzie sucho, po drugie powietrze wilgotne jest zdrowsze i alergeny tak się nie panoszą, a po trzecie wilgoć jest dobra na cerę. I to jest argument nie do przebicia! No i jeszcze jedno – pamiętamy wszyscy „Deszczową piosenkę” i tę scenę, w której Gene Kelly tak pięknie tańczył z parasolem a deszcz padał ulewnie i

kałuże się tak prześlicznie rozbryzgiwały. Właśnie po to jest deszcz, żeby było romantycznie. A listopadowy jest najlepszy.

- Halloween. Pomyślcie tylko o spotkaniu z jakimś macho-wampirem, albo sexy wiedźmulką... No i jak? Lepiej, nieprawdaż? Niech żyje Halloween!

- brak lata. A po czorta komu lato w listopadzie, to przecież wbrew naturze i zdrowemu rozsądkowi! W listopadzie ma być jesień i basta! A poza tym na emeryturze to człowiek ma wakacje przez okrągły rok.

Felieton okazał się być zgodnie z tytułem tylko trochę melancholijny, a szklanka jest i powinna być zawsze do połowy pełna!



I tak trzymać, moi mili.

Wasza Kryisia

## Wspomnienia z wycieczek seniorów z PKPS Ursynów

**Już prawie tradycją stały się wiosenne wyjazdy seniorów PKPS Ursynów w góry. W tym roku autokarowa wycieczka odbyła się w dniach 15-20 marzec i była współfinansowana ze środków m.st. Warszawy-Dzielnicy Ursynów. W Zakopanem gościł nas „Kolejarz”, jeden z wielu ośrodków biura podróży Naturatour.**

Czasem pod koniec marca na nasłonecznionych halach pokazują się pierwsze krokusy, ale tym razem tuż przed naszym przybyciem, przez dwie doby sywał w górach śnieg. Mieliśmy więc okazję posmakować trochę prawdziwej zimy. Pokrywa śnieżna sięgała co najmniej pół metra, więc wędrówka szlakami, nawet najbardziej uczęszczanych dolinek była trudna. Ale to wcale nie zniechęcało naszych zaprawionych w bojach seniorów. Nie zabrakło nas w dolinach: Białego, Strążyńskiej, Kościeliskiej a najbardziej wytrwali dotarli nawet do schroniska na Hali Gąsienicowej. Komu nie chciało się chodzić, jechał kolejką na Kasprowy czy Guba-

łówkę, by popatrzeć na narciarzy i trochę się poopalać.

Dlaczego tak chętnie ruszaliśmy na te wszystkie trasy? – Bo przez cały pobyt mieliśmy wspaniałą pogodę z niemal bezchmurnym niebem. Siedzenie w budynku, czy łożenie po Zakopanym nie wchodziło więc w rachubę. No chyba, że wszyscy razem jechaliśmy na wycieczkę. Tym razem, nasza przewodniczka zorganizowała wyjazd na baseny termalne do Bukowiny Tatrzańskiej oraz na Słowację, by zwiedzić jedną z najpiękniejszych jaskiń Europy, Jaskinię Demanowską. Do Bukowiny Tatrzańskiej jeździmy podczas pobytów w górach, ponieważ jest tam największy, najlepiej wyposażony i najciekawszy Kompleks Polskich Basenów Termalnych. Wszyscy korzystaliśmy z basenów zewnętrznych, żeby grać się wodami termalnymi i opalać się w słońcu.

Dla mnie i pewnie dla większości z nas, najwspanialsza z całej wycieczki była wyprawa do jaskini. Byłam tu po raz pierwszy i nawet nie będę próbowa-

*ciąg dalszy na str. 8*

# Otyłość

*ciąg dalszy ze str. 5*  
maratonach. Warto jest zaopatrzyć się w licznik tętna, który podczas aktywności będzie kontrolował stan naszego serca. Dzięki niemu nie dość, że będziemy czuć się pewniej i bezpieczniej, to jeszcze z łatwością zauważymy, jak z każdym dniem wkładamy mniejszy wysiłek w wykonywanie tych samych ćwiczeń czy pokonanie tego samego dystansu i jak poprawia się wydolność naszego układu krążenia.

Wracając do nadwagi. Kiedy już podejmiemy decyzję o próbie zrzućcia zbędnego balastu. Bardzo ważną rolę odgrywa samodyscyplina. Wiem, że trudno jest odmówić sobie pysznego deseru lub po południu ciasteczka do kawusi? Myślimy, że przecież nic się nie stanie, jeśli zjem schabowego lub smalczyku ze świeżym chlebkiem. Albo kiedy spoglądamy przez okno, a tam deszcz pada, a wiatr pochyła gałęzie niemalże do ziemi, to i na spacer odchodzi nam ochota. Co wtedy robimy? Zasiadamy w ciepłym mieszkanku w fotelu przed telewizorem, bierzemy do ręki krzyżówkę lub książkę i relaksujemy się, pojadając chipsy lub ciasteczka, bo przecież mieszkanie wysprzątane a poranne czynności już nas dostatecznie zmęczyły. W ten sposób, bezwiednie działamy na swoją niekorzyść a odkładające się nam kilogramy, niszczą nam stawy, kręgosłup, cholesterol zatyka nasze naczynia krwionośne. Brak ruchu powoduje zwiotczenie mięśni, niedodmę płuc. Zaczyna dokuczać nam serce, oddech staje się krótki, mamy kłopoty z wchodzeniem na schody a i jelita leniwiej pracują.

Wszystkie te dolegliwości prowadzą do licznych chorób, jak astma, nadciśnienie, miażdżyca, zawał serca, zator lub wylew krwi do mózgu, osteoporoza, a także zaburzenia trawienia, kamica żółciowa, cukrzyca, zaburzenia hormonalne, zwyrodnienia stawów bioder, kolan czy kręgosłupa.

Wtedy kierujemy się (nie biegniemy, bo przecież nie jesteśmy już w stanie biec) do przychodni, po pomoc od lekarza i po następane leki.

Wielu tym dolegliwościom można by zaradzić, przez stosowanie mniej obfitej diety i większej ilości ruchu tak na świeżym powietrzu, jak i wykonując 15-20 minutowe ćwiczenia we własnym zakresie w domu lub na sali gimnastycznej jakiegoś klubu.

Powiecie Państwo, że trudno samemu się zmobilizować, bądź nie macie warunków. To wszystko są wymówki. Trzeba tylko chcieć...

Po pierwsze, spróbujmy zjadać posiłki w małych porcjach i o tej samej porze. Starajmy się nie podjadać między nimi. Jeżeli dopada nas głód i koniecznie musimy coś przegryźć, zrobmy to. Nie należy dopuszczać do uczucia głodu, niech będzie to jednak mała przekąska, marchewka, garść orzechów, suszone morele, rodzynki. One powinny zastąpić nam wszelkie słodkości. Nie dajmy skusić się na colę, batonik, serniczek. Słodzone napoje zamieńmy na świeżą wodę. Jedzmy mniej tłuste potrawy. Spróbujcie też mniej soli. Sól zatrzymuje wodę w organizmie. Od jej nadmiaru mamy obrzęki, czujemy się „spuchnięci”. Pamiętajmy, że w gotowych, przetworzonych produktach, które kupujemy na co dzień, - wędlinach, serkach, i wielu innych, jest jej bardzo dużo a naszemu organizmowi jej nadmiar szkodzi.

No i rada dla łasuchów, jeżeli już naprawdę nie możecie całkowicie zrezygnować z czekolady, tę mleczną zamieńcie na gorzką. Dostarcza nam dużej ilości magnezu. I starajcie się nie zjadać całej tabliczki za jednym razem. Czekolada ma tyle kalorii, co obiad z 3 dań. Aby zaspokoić czekoladowy głód wystarczy 2-3 kostki. Już taka porcja poprawi nam nastrój i doda energii. Reszta to zwykłe łakomstwo.

Postarajmy się wyciszyć. Stres często wywołuje u nas uczucie ściskania w żołądku, co mylnie odbieramy jako głód. Faktycznie podjadanie wtedy, szczególnie słodczy, chwilowo poprawia nasze samopoczucie, jednak długofalowo jest odpowiedzialne za duży wzrost naszej wagi.

Dla wszystkich tych, których mój artykuł zmobilizował i postanowili zadbać o formę i wagę, ostatnie, naj-

ważniejsze dla początkujących wskazówki. Spróbujmy przekonać się do zdrowego stylu życia. Na zmiany nigdy nie jest za późno. Kiedy otworzymy oczy przywitajmy nowy dzień z uśmiechem, jeszcze w łóżku, przeciągając się leniwie, nie nerwowo. Zrobmy kilka wymachów rąk i nóg. Następną porcję ćwiczeń możemy zaaplikować sobie po śniadaniu, obiedzie i podwieczorku, a także przed snem. Nie muszą to być forsowne ćwiczenia. Wystarczą przysiady, skłony, wymachy rąk i nóg, marsz w miejscu, stanie raz na jednej, raz na drugiej nodze lub w pozycji leżącej rowerek i wymachy rąk i nóg. Jeśli mamy kłopoty z utrzymaniem równowagi, to można przytrzymać się np. stołu. Komponowanie ćwiczeń zależy od Państwa. Ważne, żeby one trwały nie krócej niż 15 minut, ale nie powodowały nadmiernego wysiłku. Z czasem wykonując taką gimnastykę i zażywając spacerów powróci kondycja fizyczna, poprawi się nastrój i rzadziej będziemy odwiedzać lekarza. Zadbajmy o siebie, a ten trud zapoczątkuje w naszym życiu poprawą samopoczucia, atrakcyjnym wyglądem i pełnią zdrowia na długie lata. Wiadomo nie od dziś, że ruch to zdrowie. Zatem drodzy moi, do roboty. W.K.



# Historie własne i zasłyszane

## 17. września

**Ojciec mój miał w życiu dużo szczęścia. W roku 1939 był w wojsku i choć jego rocznik powinien już na wiosnę wrócić do cywila, cały rocznik przytrzymano, gdyż dowództwo czuło nadciągającą wojnę. W wojsku służył w Sudetach, był telegrafistą.**

Pierwszego września zaczęło się. Z zachodu Niemcy. Po pierwszych nieudanych walkach, wojsko zaczęło się przegrupowywać na wschód. Radiostacja była transportowana na wozie konnym. Wśród kilku żołnierzy, był mój przysły ojciec. Gdzieś po drodze była krótka przerwa na posiłek. Alarm. Radiostacja odjechała. Ojciec nie zdążył dołączyć do kolegów. Jakiś porucznik wziął ojca do samochodu w nadziei, że dogonią radiostację, ale się rozminęli. 17-go września znaleźli się w Stanisławowie, na wschodzie, mieli nocować. Porucznik dał ojcu do pilnowania walizeczkę a sam gdzieś wybył. Tej nocy zaatakowali ich Rosjanie. Zaczęło się piekło. Ojciec trafił do niewoli rosyjskiej gdzieś w głębi Rosji, do Ciotki-na. Pracował jako drwal. Dobrze, że jako młody chłopak miał praktykę w warsztacie kowalskim. Był, choć szcu-

plym, ale silnym młodym człowiekiem. Po jakimś czasie zauważył, że nie ma wśród nich żadnego oficera. Stracił nadzieję, że odnajdzie znajomego porucznika. Postanowił otworzyć powierzoną mu walizeczkę. Był w niej wyjściowy mundur porucznika i złota obrączka ślubna. W swojej nieświadomości założył ten mundur pod swój mundur szeregowego. Było mu znacznie cieplej i nie straszna mu była zima. Po jakimś czasie, przyszło mu do głowy, żeby na wszelki wypadek poodpruwać oficerskie dystynkcje ze spodniego munduru. Udało się. Tak pracował dwa miesiące.

Nadarzyła się okazja. Niemcy i Rosjanie wymieniali jeńców wojennych. Niemcy wymienionych żołnierzy wozili do kamieniołomów w Niemczech. Ojciec się zgłosił. Nie, żeby praca w kamieniołomach była lżejsza od pracy drwała, ale miał nadzieję, że przejeżdżając przez Polskę uda mu się uciec z transportu. Trochę orientował się w gwiazdach. Cały czas w podróży liczył mniej więcej kilometry i gdzieś w okolicy Częstochowy postanowili z kolegami wyskoczyć z pociągu. Niewielkie okienko wybili. Niestety uciekać zde-



cydowało się tylko ich dwóch. Pozostali stchórzyli. Na zakręcie pociąg zwolnił. Wyskoczyli. Udało się. Nocami szli w kierunku Warszawy a w dzień nocowali w snopkach na polu. Kiedy byli już blisko Grodziska rozdzielili się. Każdy poszedł w swoją stronę.

Kiedy wrócił do domu w nocy, nie śmiał wejść do mieszkania, brudny, zarobaczony. Zamknął się w stodole licząc, że pies go nie wyda, ale tak się nie stało. Pies zaczął ujadać. Ojciec, myśląc, że to złodziej, wziął widły i ruszył na nieznajomego. Na szczęście wszystko dobrze się skończyło. Była wielka radość.

W czasie okupacji ojciec wstąpił do organizacji antyniemieckiej lecz w niedługim czasie organizacja została zlikwidowana. Do dziś, kiedy jesteśmy na cmentarzu w Grodzisku z szacunkiem palimy znicz na grobie braci Orkasiaków za to, że choć zginęli w torturach, nikogo nie wydali Niemcom. Ojciec przeżył wiele w czasie okupacji, ale przeżył, no i ja jestem na tym świecie.

PanEw

## Wspomnienia...

*ciąg dalszy ze str. 6*

ła opisać tego co widziałam. Tego nie można opowiedzieć, tego nie można pokazać na zdjęciach ani obejrzeć w internecie. To trzeba po prostu zobaczyć i zachwycić się: tą różnorodnością form, kolorów, kształtów i cudów, które stworzyła natura. Kto z was tam jeszcze nie był, niech żałuje i niech szuka okazji, by się tam wybrać.

Na naszej wycieczce odbył się też wieczorek integracyjny z muzyką i tańcami. Można było wspólnie śpiewać,

pośmiać się, potaćczyć, może poznać się lepiej, może polubić, bo właśnie tego nam teraz potrzeba najbardziej.

W maju byliśmy na 4-ro dniowej wycieczce w Karpaczu. Zwiedzanie okolic, kąpiele w wodach termalnych w Cieplicach, to był przedsmak wrażeń jakie zaplanowaliśmy docelowo we Wrocławiu. Otóż, odwiedziliśmy świeżo powstały kompleks Afrykanarium. Oglądanie rekinów, tropikalnych ryb, olbrzymich płaszczyk pływających nam nad głowami, krokodyli, hipopotamów, tropikalnej wyspy i innych tajemniczych zwierząt to niezapomniane

wrażenia dla nas, wiekowych już ludzi. Co dopiero, jakby to oglądały dzieci. Polecamy.

We wrześniu byliśmy nad morzem w Jastarni. Wycieczka typowo wypoczynkowa, choć zwiedziliśmy po drodze Toruń a w drodze powrotnej Gdańsk. Nazbieraliśmy też podczas pobytu dużo grzybów, bo tylko nad morzem były w tym czasie prawdziwki i maślaki.

Dziękujemy serdecznie zarządowi PKPS oraz Urzędowi Warszawa Ursynów.

Opisała Barbara Z.

*Tekst bez poprawek redakcji.*

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