



ŻYCIE SENIORA NA WYŻYNACH

bezpłatnie

Nr 1 (21) styczeń 2016

Od redakcji

Nowy Rok. Czas żeby zaczęły spełniać się noworoczne życzenia, dla mnie i ode mnie, nie chcę być pesymistą, ale u mnie jeszcze nic nie drgnęło. A u Was? Wierzę w szczerotę składanych pomyślności, ale wiem, że pomyślność budujemy sobie sami, chociaż zawarta w życzeniach życzliwość na pewno pomaga.

Zima. Nareszcie sypnęło śniegiem, którego tak bardzo brakowało w świątecznym czasie, a co za tym idzie, nastrój, aura i przyroda, jakby nie z tych świąt nas otaczały. Tym nie mniej mam nadzieję, że w tak nietypowej scenerii było wesoło i spokojnie, i rodzinnie, i po prostu miło.

Dziadkowie i wnuczeta. Wnuczeta cieszą się, że będą dwa dni świętowały na słodko Dzień Babci i Dzień Dziadka. Wszystkim babciom i dziadkom życzę dużo radości i pociechy z wnucząt. Przypominam, że jesteście od rozpieszczania a nie od wychowywania, a mówię to mimo przewidywalnych konsekwencji wewnątrzrodzinnych.

Karnawał. Coś krótki w tym roku. Jeszcze jest czas żeby się zabawić i skosztować wybornego szampana. A więc, szampańskiej zabawy i pięknych tańców życzę wszystkim spragnionym szaleństwa na parkiecie.

Poza tym, co powyżej napisałem, jak zwykle dziękuję autorom, którzy przyczynili się do powstania tego numeru. I jeszcze jedno życzenie: miłej lektury!

Nowy numer telefonu do redakcji: 22 251 03 33

Hej, hej, bawmy się!

Ale się działo! Ale się działo, mówię Wam!

To, że wieczorki taneczne, które urządza Pan Janusz są fantastyczne, to już chyba wszyscy wiedzą, ale Sylwester to jest dopiero to! Tegoroczny... zaraz, zaraz a może zeszłoroczny? Jak to właściwie ma być? Do 24.00 był rok 2015 a od 0.00 rok 2016, czyli? Czyli Sylwester był zeszło-tegoroczny. Tak mi jakoś wyszło. Jak to nie jest prawidłowo, za to dziwnie, to proszę winić Sylwestra, a nie mnie! Jak zazwyczaj, a dobry jest to zwyczaj!, zastaliśmy fantastycznie udekorowaną salę, stoły pięknie nakryte, a na nich soki, woda, napoje oraz szampan o północy – pozostałe dobra konsumpcyjne we własnym zakresie. I bardzo dobrze, bo każdy przyniósł to, co lubi (lub to, co może jeść). Efekt był taki, że stoły aż się uginały od pyszności. Zaczęło się o 21.00; sala szybko się zapełniła kolorowo i odświeżnie ubranymi balowiczami, nie wiem ile nas było, ale myślę, że niewiele mniej niż sto osób. Było tłumnie, ale nie tłocz-

nie. Tańczyło się świetnie przy fajnej muzyce. Momentami aż wzdychałam nostalgicznie, bo Neil Sedaka, czy Paul Anka to idole moich bardzo młodych lat (wtedy jeszcze na żadne potańcówki nie chodziłam, ale słuchałam, oj, słuchałam!!) no i, ma się rozumieć nasze

wią, że obciachowy. Niech sobie będzie dowolnie obciachowy, wywijaliśmy aż miło!

O północy wystrzeliły korki od szampana i zaczęły się życzenia i całusy! I wkroczyliśmy w nowy rok już 2016. Teraz będzie banał nad bana-



rodzime disco polo. Przy niczym się lepiej nie tańczy, bo w końcu po to ten rodzaj muzyki powstał i dlatego jest tak popularny, chociaż niektórzy mó-

ły – ależ ten czas leci. Jak szalony. Chwilami mam wrażenie, że wręcz przyspiesza... Też tak macie? Nie da się ukryć, że minęło już trochę lat od
ciąg dalszy na str. 2

Hej, hej, bawmy się!

ciąg dalszy ze str. 1
czasu kiedy modne były niektóre z melodii, przy których tańczyliśmy, ale to nieważne! Młodość czy „nie-młodość” (ależ ja jestem poprawna politycznie) to stan umysłu. Wszyscy na sali i ci sporo młodszy i ci odrobinę starsi bawili się jak na studniówce. Słowo daję, że miałam chwilami wrażenie, że wszyscy mamy najwyżej po dwadzieścia lat „ja mam dwadzieścia lat, ty masz dwadzieścia lat przed nami siódme niebo”.

Do domu wróciliśmy o 4.30 (nie mamy szczególnie daleko).

Sylwester to jedna, szczególnie noc w roku, ale po Nowym Roku zaczyna się karnawał, czas balów, potańcówek, domówek (kiedyś się mówiło „prywatki”).

PANIE JANUSZU kochany mam nadzieję, że potańczymy w NOK-u w karnawale.

Już zapisuję w balowym karnetku jakieś tango.

Krystyna Pokulniewicz-Szmańda



Felieton trochę szczęśliwy

Za nami Boże Narodzenie i Nowy Rok, czas gorączkowej krzątaniny, zabiegania za różnymi dobrami; karpiami, szynkami, śledziami etc. etc... No i wreszcie Wigilia, opłatek i życzenia. A tydzień później Sylwester i Nowy Rok i znowu rzucamy się sobie w objęcia, ściskamy, całujemy i życzymy, życzymy, życzymy!

Czego sobie nawzajem i sami sobie życzymy? Jasne: zdrowia, szczęścia, pomyślności i w ogóle wszystkiego najlepszego. Chorym, rekonwalescentom życzymy zdrowia, i słusznie. Młodemu życzymy dostania się na studia, zdania egzaminów, dostania dobrej (na ogół chodzi o dobrze płatną) pracy. Młodemu kobietom życzymy, najczęściej ku ich zażenowaniu i maskowanej wściekłości, żeby wreszcie znalazły jakiegoś narzeczonego i wyszły za mąż. Młodemu mężczyznom kupy forsy, czyli możliwości poten-

cjalnie nieograniczonych. Tak, ten świat nie jest sprawiedliwy...no, cóż... A ogólnie, to każdemu życzymy spełnienia marzeń i szczęścia. O marzeniach będzie kiedy indziej, dzisiaj zajmijmy się szczęściem.

„Ja ci życzę szczęścia, bo ci na Titanicy wszyscy byli zdrowi i bogaci, tylko szczęścia nie mieli! Hehehe” – to takie życzenia z nutą „subtelny” dowcipu. „Życzę ci, żebyś był/a szczęśliwy/a” i tak dalej w tym duchu.

Ale o co chodzi z tym szczęściem? Można sądzić, że chodzi o tak zwany „fart”, czyli właśnie szczęśliwy traf, korzystny zbieg okoliczności, podarunek losu. Ale czy aby na pewno tylko o to chodzi? Nie, oczywiście, że nie tylko! Życzymy szczęścia czyli...: dużych pieniędzy, „ustawienia w życiu”, posiadania wielu prestiżowych rzeczy, dobrej pracy, wysokiej pozycji towarzyskiej (o rany, ale to niemodnie zabrzmiało), urlopu w pięciogwiazdkowym hotelu w egzotycznym kraju, dobrego męża, pięknej żony, dzieci zdolnych, ładnych i nie sprawiających kłopotów (są takie?) i jeszcze mnóstwa rzeczy, które są na ogół pożądane, i których często zazdrościmy innym. No, tak jakoś jest... Ostrożni i pesymiści, co czasem na jedno wychodzi, życzą „żeby nie było gorzej”. Od takich życzeń mnie osobiście robi się trochę słabo i bezradnie. Ale wróćmy do zasadniczej kwestii, czyli szczęścia. Czy zna ktoś

definicję szczęścia? Ja ich znam co najmniej kilka. Oto one:

1. Szczęście, to brak nieszczęścia – to jest definicja wredna i przewrotna, bo zaraz trzeba zdefiniować nieszczęście.

2. Ogólny dobrostan i stabilizacja – definicja tych, którym brak/brakowało pieniędzy i „osadzenia” w życiu.

3. Zdrowie – to definicja tych, którzy aż za dobrze wiedzą co to choroby...

4. Duże pieniądze – to ci, którzy wierzą już tylko w to, co da się kupić. Najnieszczęśliwi ludzie.

5. Wolność i swoboda – tak postrzegają szczęście niespokojne duchy, łowcy adrenaliny, urodzeni podróżnicy, albo ci, którzy źle się czują, gdy mają jakiegokolwiek zobowiązania.

6. Miłość – pewnie, że tak!

Można by tak jeszcze długo, ale i tak dla każdego szczęście to coś innego. Ale nie byłabym sobą gdybym nie przytoczyła jeszcze jednej definicji szczęścia, absolutnie uniwersalnej, takiej, którą zaakceptuje każdy. Mój ukochany pisarz Stanisław Lem w napisał kiedyś opowiadanie zatytułowane „Kobyszcze”. To tytułowe Kobyszcze to była maszyna cyfrowa skonstruowana w jednym szczególnym celu. Jej imię było skrótem od Kontemplator Bytu Szczęsny, prawda, że pięknie i wymownie? Otóż w tym opowiadaniu konstruktor Kobyszczenia poszedł dalej w



swoich pracach i wyskalował szczęście, za jednostkę podstawową przyjmując jeden Hedon, w skrócie Hed. I właśnie definicja podstawowej jednostki szczęścia tak mnie zachwyciła, cytuję:

„Za jeden Hed przyjął tę ilość ekstazy, jakiej się doznaje, gdy przebędzie się cztery mile w bucie z gwoździem wystającym, a potem gwoździec się usunie”.

Prawda, że genialne? Każdy byłby szczęśliwy, znamy to, prawda? Każdą ulgę, każde wyraźne polepszenie postrzegamy jako coś wyjątkowo dobrego i nazywamy szczęściem.

Czy ma sens definiować szczęście? Ubierać w słowa, oznaczać, skalować, nieomal kodyfikować?



Któregoś razu ktoś zapytał mnie czy jestem szczęśliwa, odpowiedziałam, że bywam. Czy można być nieustająco szczęśliwym? Może tak... Tak sobie myślę, że szczęście przychodzi do nas stale, codziennie, tylko tego nie zauważamy. Szczęście to takie wielkie, wspaniałe słowo, jak więc może określać rzeczy drobne i ledwo zauważalne, no więc używamy zastępników: zadowolenie, satysfakcja, przyjemność, radość, dobre samopoczucie etc., etc.

Dawno, dawno temu mój św. pamięci Dziadek zabrał mnie na spacer na Stare Miasto. Chodzimy sobie, chodzimy, podziwiamy, ja półprzytomna z wrażenia, że te kamieniczki takie cudne, że te uliczki takie bajkowe, że te malowidła, że te rzeźby, że... No i zapytałam Dziadka czy chciałby tu mieszkać, a Dziadzio mój, racjonalny i pragmatyczny do bólu odpowiedział, że absolutnie nie, bo nie mógłby żyć w ciągłym zachwycie. Moje niespełna dziesięcioletnie jestestwo było wstrząśnięte, zmieszane, zaszokowane i oburzone! Nic nie powiedziałam, bo mi mowę odebrało. Chyba w tej chwili Dziadka mojego nie lubiłam. Teraz,

kiedy moje jestestwo ma już zdecydowanie więcej lat, nie byłoby takie wstrząśnięte. Bo tak, prawdę mówiąc, ile wytrzymamy na wdechu?

Żeby docenić posiadanie trzeba doświadczyć braku.

Żeby cieszyć się ciepłem, trzeba zmarznąć.

Nie cenimy tego, co jest stałym elementem naszego życia. Paradoksalnie choć bardzo nam zależy na stałości związków, uczuć, poziomu życia, to z biegiem czasu przestajemy je cenić, a nawet dostrzegać. Chcemy czegoś nowego, lepszego, innego. Czasem dostajemy. Czasem jest dobrze. A czasem jest bardzo źle. I wtedy wspominamy dawne „dobre czasy”. Dopiero z perspektywy czasu i z doświadczeniem straty przychodzi świadomość tego, że byliśmy szczęśliwi.

Mieszkańcy Wenecji, czy Toledo nie zachwycają się urodą miast, w których żyją, przyjmują ją za coś oczywistego, stały i należny element ich egzystencji. Są do tego piękna przyzwyczajeni. Nie bez przyczyny mówi się, że przyzwyczajenie niekoniecznie jest dobre, szczególnie dla związków. Za płotem trawa zieleńsza...

No to jak w końcu jest z tym szczęściem?

Żył sobie pewien stary człowiek, który miał jednego syna i jednego konia. Pewnego dnia koń gdzieś pobiegł i nie wrócił. Sąsiedzi, dobrzy ludzie, bardzo współczuli staremu „oj, takie nieszczęście!” biadali. A stary człowiek siedział spokojnie i powtarzał „Szczęście?, nieszczęście? Kto to wie”... Po kilku dniach koń wrócił, a z nim cały tabun pięknych koni. „Ale szczęście!” entuzjasmowali się sąsiedzi. A stary człowiek przyglądając się pięknemu stadu koni powtarzał „Szczęście? nieszczęście? Kto to wie”... Syn spadł z ujeżdżanego wierzchowca i złamał nogę „Nieszczęście!” wołali sąsiedzi, dobrzy ludzie, a stary znowu powtarzał „Szczęście? nieszczęście? kto to wie”... Wybuchła wojna i powołano do wojska wszystkich młodych mężczyzn. Syn starego człowieka został w

domu, bo miał złamaną nogę. Szczęście? Nieszczęście? Kto to wie? Nikt nie zna całego obrazu...

„Bo po nocy przychodzi dzień, a po burzy spokój” (chyba to z repertuaru Budki Suflera).

Chyba każdy z nas doświadczył sytuacji, kiedy to, co wydawało się tragedią obracało się na dobre.

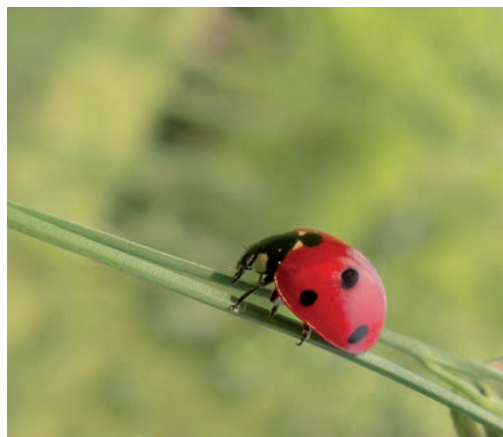
Plus i minus, Jin i Yang, przeciwieństwa, które się dopełniają i utrzymują ten najlepszy ze światów w równowadze.

Myślę, że szczęście to stan umysłu, otwartość i ufność, wiara, że los-życie-Bóg ma dla nas wszystko to, czego nam potrzeba. I śmiech i łzy, i ból i radość, słodycz i szczyptę soli, bez której potrawy są mdłe. Dla jednego szklanka jest zawsze do połowy pełna, dla drugiego w połowie pusta...

15 grudnia spadł pierwszy w tym sezonie zimowym śnieg. Wraciałam do domu z zakupami, było już ciemno, wysiadłam z autobusu... i całe szczęście, że było pusto, bo otworzyłam usta, wysunęłam język i zaczęłam chwytać płatki śniegu jak wtedy, kiedy miałam pięć lat. Byłam szczęśliwa i rozbawiona. Pewnie jak by ktoś to zobaczył, to by powiedział, że stara baba zwariowała. Ale, chwała Bogu, nie zobaczył i uratowała reputację. Nie ma dwóch takich samych płatków śniegu, każdy jest jedyny w swoim rodzaju, każdy jest po prostu cudem natury. Jak tu nie być szczęśliwym, kiedy się chwyta cud?

Życzę Wam doświadczenia wielu cudów, choćby nawet tak maleńkich i nietrwałych jak płatek śniegu. Niech Wam się mnożą w życiu Hedy.

Wasza Kryśka



Jesienne wydarzenia seniorów z PKPS Ursynów

Czas aby powspominać większe spotkania seniorskie członków PKPS-u na Ursynowie. Większe imprezy z pierwszego półrocza opisałam już w poprzednich numerach „Życia Seniora”. Dla przypomnienia podam tylko krótkie informacje z tego okresu.

Każda kilkudniowa wycieczka ma na celu, oprócz czynnego wypoczynku, poznanie jakiegoś niesamowicie ciekawego miejsca lub obiektu. I tak, wczesną wiosną, byliśmy w Zakopanem, ale głównym celem poznawczym były jaskinie Demanowskie na Słowacji. Tak pięknych jaskiń jeszcze nigdy nie widzieliśmy. Polecamy wszystkim wrażliwym na piękno.

Pod koniec marca zorganizowaliśmy spotkanie wielkanocne dla około stu seniorów. Zaproszeni seniorzy jak i goście przeżyli uroczyste okres przedświąteczny a spożywane potrawy poświęcił ksiądz proboszcz.

W maju byliśmy w Karpaczu, ale znów głównym celem podróży było zwiedzenie Afrykanarium we Wrocławiu. To było niesamowite obcowanie ze zwierzętami wodnymi Afryki. Chodziliśmy tunelem a nad nami pływały olbrzymie płaszczyki, żółwie i inne ryby. Wydawało się, że można ich od spodu pogłaskać. Oglądaliśmy rekiny, pingwiny afrykańskie, kopiki, krokodyle i hipopotamy. Wszystko zaaranżowane jak w naturalnych warunkach w Afryce. Coś pięknego.

We wrześniu byliśmy nad morzem w Jastarni. Tu przede wszystkim wdychaliśmy jod znad Bałtyku, ale też zwiedziliśmy piękny Toruń i piękny Gdańsk.

Jesienią mieliśmy również ciekawe spotkanie.

26 listopada mieliśmy bardzo ciekawe spotkanie z pisarką Barbarą Rybałtowską. Pisarką, a choć napisała już około 20 książek, sama jeszcze nie

jest gotowa nazywać się tym mianem. Dlaczego? Ponieważ pisarstwem para się dopiero w ostatnich latach. Pani Basia miała niesamowicie ciekawe życie. Począwszy od smutnego dzieciństwa, ponieważ jako dwu letnie dziecko wraz z matką wywieziona była na Syberię. Gdzieś na Syberii zamordowano jej ojca.

Przeżyły z matką ciężkie czasy zesłania. Udało im się wraz z armią Andersa, poprzez Iran, dotrzeć do obozu Polaków w Afryce. Po wojnie wróciły do Polski. Pani Basia już od młodych lat miała niezwykle szczęście, jak sama mówi, do spotykania na swojej drodze bardzo ciekawych ludzi. Wielu z nich pomogło młodej Basi rozwinąć swe talenty. A miała ich dużo. Studiowała, Śpiewała kilka lat w Mazowszu. Podróżowała z Mazowszem po świecie. Później występowała i pisała teksty w kabarecie w Warszawie. Często śpiewała
ciąg dalszy na str. 6



Cukrzyca

- podstępna choroba naszych czasów

Coraz częściej słyszymy o chorobach cywilizacyjnych. Wiele osób zastanawia się co to takiego i z jakiego powodu powstają? Do tych chorób należą cukrzyca, otyłość, nadciśnienie tętnicze, choroby serca, układu nerwowego i choroby nowotworowe.

Na początku zajmujemy się cukrzycą. Obecnie, co 10 Polak choruje na tą podstępną chorobę. Jest to choroba obecnie nieuleczalna, dlatego chciałabym chociaż w skrócie przybliżyć wiedzę o niej.

Ryzyko powstania cukrzycy zależy po części od czynników, na które nie mamy wpływu, czyli skłonności genetycznych (wrodzonych) lub zaawansowany wiek. Z drugiej strony cukrzyca częściej dotyka osoby otyłe, prowadzące mało aktywny tryb życia, poddane przewlekłemu stresowi. Dużą rolę odgrywa też częste przyjmowanie antybiotyków i glikokortykoidów oraz nadużywanie alkoholu.

Narządem, który ulega uszkodzeniu i niewłaściwemu funkcjonowaniu jest trzustka. Trzustka jest narządem i gruczołem wydzielania wewnętrznego. Produkuje ona soki trawienne, które spływają do dwunastnicy, pomagając trawić węglowodany, białka, tłuszcze, oraz dwa hormony - insulinę w komórkach beta i glukagon produkowany w komórkach alfa. Trzustka również bierze udział w produkcji hormonów kory nadnerczy, przysadki mózgowej, tarczycy. Cukrzyca to nie tylko problem braku insuliny we krwi, to również zaburzenia trawienia i wchłaniania, przemiany białkowej, tłuszczowej i węglowodanowej, to także zachwianie układu krwionośnego (zwężenie światła w tętnicach i włosniczkach, czyli miażdżyca) oraz rozregulowanie całego układu nerwowego, odpornościowego i hormonalnego.

Pociąga to za sobą szereg innych chorób towarzyszących i dolegliwości

z nimi związanych. Dolegliwości w początkowej fazie choroby ograniczają się do częstych katarów, kaszlu, angin, przeziębienia, alergii, astmy, stanów zapalnych trzustki, zapań, biegunek, chronicznych bóli brzucha i jelit.

Dopiero wtedy trafiamy do lekarza i zaczyna się diagnostyka.

Zaburzenia często dotyczą żołądka, śledziony, wątroby, układu oddechowego (astma), niewydolności nerek i serca. Pojawiają się również zaburzenia emocji, takie jak agresja, rozdrażnienie, nadmierne aktywność, pobudzenie ale również depresja, apatia, niechęć do życia. W dalszej kolejności pojawiają się inne objawy jak wzmożone pragnienie, wielomocz, zmęczenie, powiększenie wątroby, pocenie się, podniesiony poziom cukru we krwi i cukier w moczu, świadczące o niewyrównaniu metabolicznym, który może doprowadzić do kwasicy, polegającej na znacznej utracie potasu i wody (wymioty, obrzęki) w organizmie. To prowadzi do zmniejszenia ilości i zagęszczenia krążącej krwi, spadku ciśnienia, a w konsekwencji może doprowadzić do zapaści. Na skutek zagęszczenia krwi zmniejsza się przepływ krwi w narządach wewnętrznych i ich uszkodzenie na skutek niedotlenienia. W nerkach pojawia się obniżenie filtracji w kłębuszkach nerkowych, co z kolei prowadzi do zaburzeń w gospodarce białkowej. W konsekwencji występują takie choroby jak zaćma, zaburzenia słuchu, układu krążenia, układu nerwowego, nadciśnienie, niewydolność nerek, stopa cukrzycowa.

Lekarz zaleca wykonanie badań, przepisuje nam leki doustne lub w postaci iniekcji, w zależności od stopnia zaawansowania choroby. Daje zalecenia dietetyczne, ale czy każdy zwraca



na to szczególną uwagę? Często nie zdajemy sobie sprawy, jak ważna jest dieta w przebiegu tej choroby. Niektórzy uważają, że załatwią wszystko leki które przepisze im lekarz. Niestety, leki wyrównują tylko poziom insuliny, ale jak zostanie ona zużyta przez nasz organizm zależy od pożywienia, które zjemy i z jakich produktów je przygotowane. Produkty powinny być świeże, ewentualnie mrożone, a posiłki osobiście przygotowane. Zasadniczo dieta cukrzycowa niewiele różni się od lekkostrawnej.

Ograniczenia dotyczą produktów tłustych, soli i węglowodanów. Należy zrezygnować z alkoholu lub znacznie go ograniczyć. Osoba z cukrzycą, powinna jeść regularnie o określonej porze 4 do 6 razy dziennie, mniejsze porcje niż osoby zdrowa, co w rezultacie wyrówna się pod względem ilościowym. Skład poszczególnych posiłków powinien być podobny pod względem kalorycznym, ale urozmaicony.

Podstawą tej diety, są potrawy gotowane z dużą ilością warzyw (ziemniaki, kalafior, brokuł, kapusta, brukselka, marchew, seler, dynia, cebula, czosnek, cykorja, pomidory, ogórki, rzodkiew, sałata, szpinak, szczypior). Dzienna ilość niskokalorycznych warzyw nie powinna przekraczać 500-600 gramów.

Do owoców, które są wskazane należy zaliczyć jabłka, owoce cytrusowe, jagodowe, arbuzy, truskawki, poziomki

ciąg dalszy na str. 7

Jesienne wydarzenia...

ciąg dalszy ze str. 4
ła w kabaretach w Paryżu. Okres paryski wspomina najmilej. Teraz od wielu lat zajmuje się tłumaczeniem książek, szczególnie francuskich, oraz pisaniem własnych. Całe swoje życie opisała w siedmiu tomach (jak na razie). Wszystkie przeczytałam. Polecam bo przy okazji czytania, wspominamy również nasze życie oraz nasze ciekawe czasy. Czekamy na 8. tom. W grudniu przeżyaliśmy głównie spotkania wigilijne.

10 grudnia szkoła 340, jak co roku, zorganizowała dla seniorów z Ursynowa spotkanie wigilijne. Spotkanie seniorów z dziećmi wnosi bardzo dużo wychowawczych i integracji międzypokoleniowej. Seniorzy zawsze cieszą się z tych spotkań, ale jeszcze bardziej cieszą się dzieci, którzy mogą dać cząstkę siebie dla babć i dziadków, choć nie swoich. Najpierw młodzież z 5 klasy przedstawiła nam jasełka. Młodzi aktorzy bardzo się starali. Pięknie występowali i pięknie śpiewali kolędy i pastorałki. Później zaproszono nas na poczęstunek wigilijny i opłatek. W spotkaniu uczestniczył ksiądz.

Każdy senior dostał mały upominek, własnoręcznie wykonany przez dzieci. Dziękujemy Wam nasi młodzi przyjaciele i życzymy samych 6-ek w szkole oraz rozwijania wszystkich kielkujących talentów.

Bardzo ciekawa impreza odbyła się 16 grudnia w szkole 340. Był to kiermasz świąteczny, z którego zyski zostaną przekazane dla dzieci z Madagaskaru. Do uczestnictwa w tym kiermaszu zostaliśmy zaproszeni. Seniorzy PKPS-u na swoich zajęciach plastycznych już od kilku tygodni wykonywali na ten cel różne rękodzieła, zwłaszcza bombki na choinkę. Wszystkie małe dzieła były śliczne i nic dziwnego, że na kiermaszu miały duże powodzenie. Uzyskane środki pieniężne zostały przekazane Pani Dyrektor na szlachetny cel - pomoc dzieciom z Afryki.

Ostatnią dużą imprezą PKPS w ubiegłym roku było spotkanie wigilijne seniorów z Ursynowa w klubie NOK. Impreza była zorganizowana na 100 osób. Tym razem na spotkaniu nie było księdza, ale choć bez poświęcenia pokarmów, atmosfera była bardzo pod-



niosła. Życzenia składali zaproszeni goście ze spółdzielni „Wyżyny”. Seniorzy podzielili się opłatkami.

W tle młodzi ludzie śpiewali kolędy, grając na gitarach. Po spożyciu świątecznego posiłku, wszyscy seniorzy dostali drobny upominek w postaci kosmetyku, daru firmy Dr. Eris. Rozstaliśmy się z nadzieją spotkania w Nowym Roku. Oby był spokojny dla wszystkich Młodych i Starszych.

PanEw



Cukrzyca - podstępna choroba naszych czasów

ciąg dalszy ze str. 5
ki, maliny, kiwi porzeczki, dzika róża. Dzienna porcja owoców nie powinna przekraczać 300 gramów.

Mięso powinno być chude - cielęce, wołowe, wieprzowe (bez tłuszczu), a drób najlepiej gotowany (indyk, kura i kaczka bez skóry) bez skóry, perliczka, gołąb. Z podrobów dozwolone są serca, płuca i wątroba.

Jeśli chodzi o wędliny, to powinny być chuda szynka, polędwica lub chude parówki z małą ilością soli. Niewskazane, a wręcz zabronione są tłuste mięsa, boczek, słonina, wieprzowa kiełbasa, salceson, pasztety, kaszanki, nerki, gęsi, kaczki, owoce morza.

Z ryb wybieramy gatunki chude, czyli dorsza, szczupaka, pstrąga, leszcza, karasia.

Ważną grupę produktów stanowią produkty zbożowe (pieczywo, kasze, i mąki) czyli główne źródło węglowodanów. Wskazane jest pieczywo pełnoziarniste pszenne jasne lub razowe, bułka grahamka lub paryska oraz chrupki chleb.

Makarony powinny zawierać małą ilość jaj, a kasze powinny być gruboziarniste jak: pęczak, gryczana, jęczmienna, manna, a także brązowy ryż, płatki owsiane i kukurydziane, natomiast mąki pszenne razowa, pytlowa, kukurydziana, ryżowa i ziemniaczana.

Z nabiału zaleca się chude mleko i jego przetwory - kefir, jogurt bez cukru (0,5-1,5%), chude sery twarogowe, homogenizowane. Sery żółte i topione w małych ilościach).

Jajka ograniczyć do 1-2 w tygodniu, jeść gotowane.

Jeśli chodzi o tłuszcze, to ograniczyć świeże masło, śmietanę, margarynę i majonez. Do smażenia stosować olej rzepakowy oraz oliwę z oliwek, natomiast na zimno zalecane są oleje sojowy, słonecznikowy i arachidowy.

Z przypraw zaleca się oregano, bazylię, szalwię, pokrzywę, zioła szwedzkie, borówki, cynamon, goździk, skórkę cytrynową i pomarańczową.

W jadłospisie osoby chorej na cukrzycę nie powinno być gotowych wy-

soko przetworzonych dań w puszkach, produktów marynowanych, keczupu, musztardy, sosów sojowych, sosów z torebek i słoiczków z glutaminianem sodu (E-621), oliwek, chipsów, gotowych dresingów i majonezu. Należy także ograniczyć używanie soli.

Zamiast soli można przygotować specjalną mieszankę z ziół: 2 łyżeczki granulowanego czosnku i po 1 łyżeczce bazylii, oregano i sproszkowanej skórki pomarańczy.

Jako przekąski można stosować: 1 jabłko ze skórką, pół grapefruita, garść migdałów, kilka pełnoziarnistych



krakersów, nisko-tłuszczowy jogurt albo bezglutenowy popcorn lub chipsy.

Oprócz diety bardzo duże znaczenie ma aktywność fizyczna. Ruch poprawia krążenie krwi oraz sprawia, że organizm łatwiej i skuteczniej zużytkuje własną insulinę. Dzięki aktywności fi-

ciąg dalszy na str. 8

Historie własne i zasłyszane Przeznaczenie

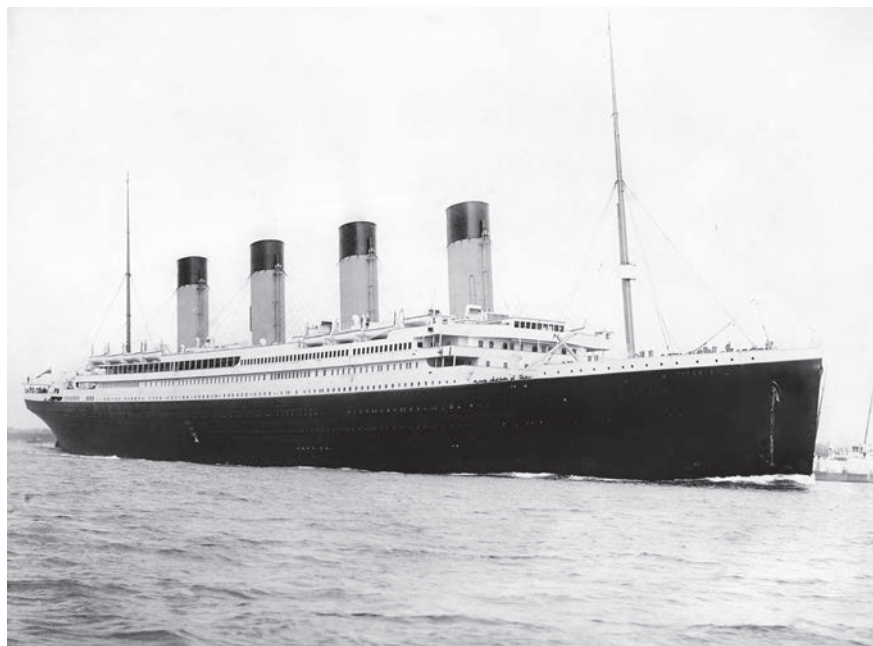
Opowiedział mi ojciec ciekawą historię mieszkańca okolic Grodziska Mazowieckiego.

Historię tę przeczytał w gazecie, bo była niezwykle ciekawa.

Otóż pewien ziomek z Grodziska płynął Titanikiem z Anglii do Ameryki. Chciał się dorobić. Oczywiście pod trzecim pokładem, jako ten biedniejszy. Było tam trochę Polaków. W czasie wielkiej katastrofy, dosyć późno ale wypuszczono wszystkich z dołu i ratuj

się kto może. Facet wskoczył do morza i o dziwo został uratowany. Pobył kilka lat w Ameryce, ale mu się nie bardzo wiodło i wrócił do Polski. Któregoś roku przechodził, mocno podpity przez mały strumyk na łące. Przewrócił się i niestety utonął.

Widocznie miał przeznaczenie umrzeć w wodzie, mimo, że z przeznaczeniem tak dzielnie walczył. Historia na tyle okazała się intrygująca, że ją opisali w gazecie. PanEw



Cukrzyca - podstępna choroba naszych czasów

ciąg dalszy ze str. 7



zycznej, spada zapotrzebowanie na insulinę. Jeśli jest zbyt dużo insuliny we krwi, to rośnie waga ciała. Aktywność fizyczna zwiększa masę mięśniową i zmniejsza tkankę tłuszczową.

Specjaliści zalecają przede wszystkim niezbyt szybki marsz, spokojną jazdę na rowerze (może być stacjonarny), pływanie, taniec, a także wchodzenie po schodach.

Jednak należy dostosować ją do własnych możliwości. Podam kilka przykładów.

Na początek wystarczy 10-20 minutowy trening marszowy 2 lub 3 razy w tygodniu w czasie którego wykonasz kilka wymachów ramion (w miarę możliwości). Z czasem należy zwiększać tempo marszu. Dobrze jest też wykonać krążenie bioder i tułowia. Kiedy poczujesz, że te ćwiczenia nie sprawiają ci trudności, spróbuj poszerzyć te ćwiczenia. Np: Stań twarzą do ściany w odległości 1 kroku. Oprzyj dłonie o ścianę na wysokości klatki piersiowej i pochyl tułów do przodu, jednocześnie uginając ręce w łokciach, nie załamując kręgosłupa w linii bioder (ciało w jednej linii). Utrzymaj taką pozycję przez 30 sekund i powtórz 5 razy. Jeśli czujesz się na siłach, podobnie wykonaj oddalając się od ściany o 2 kroki.

Jeśli pokonasz i te ćwiczenia, możesz wykonać następne. Np: opierasz się plecami o ścianę i zginasz kolana pod kątem prostym. W tej pozycji trwasz przez 30 sekund. Następnie pro-

stujesz jedną nogę, piętę wypychasz do przodu, a palce kierujesz do siebie. Wytzymaj przez 3 sekundy i zmień nogę. Powtórz ćwiczenie 5 razy.

Nie martw się, jeśli nie uda ci się wykonać jakiegoś ćwiczenia od razu. Z czasem twoja sprawność fizyczna poprawi się. Pamiętaj jednak, żeby przed ćwiczeniami zjeść kanapkę, a podczas treningu popijać wodę. Jeśli jest brzydka pogoda i nie chcesz wychodzić na powietrze, zawsze możesz ćwiczyć w domu. Wystarczy 5-10 minut. W miarę jak nabierasz kondycji możesz poszerzać zakres ćwiczeń o takie w rozkroku, leżąc na podłodze albo wykonując je przy krześle.

Uwierzcie mi, kilka prostych zmian w stylu życia, w tym zmiana diety i trochę więcej ruchu, może pomóc w uniknięciu powikłań nie tylko w cukrzycy ale i w innych chorobach czego wszystkim Państwu życzę z całego serca na 2016 rok.

W.K.



Wydawca: Natolińskie Centrum Seniora – Klub Seniora „Wrzos”. Adres redakcji: Natoliński Ośrodek Kultury, 02-791 Warszawa, Na Uboczu 3, tel. 22 251 03 33, 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 INTERECIE – www.nok.art.pl/zycieseniora