



bezpłatnie

ŻYCIE SENIORA

NA WYŻYNACH

Nr 5 (45) maj 2018

Dzień Matki, Dzień Dziecka



Mama, mamusia, mamunia, mateczka... jak by nie mówić, matka jest tylko jedna. Matka jest zapracowana, matka jest oddana, matka niepokoi się, matka poświęca się. Matka cierpi za dziecko, nierzadko cierpi przez dziecko, ale zawsze pozostaje matką. Naszym rodzicielkom należą się, nie tylko w Dzień Matki, wyrazy podziękowania i wdzięczności za trud wychowania, za nieprzespane noce, za lzy cierpienia i troski, wreszcie za bezmiar dawanej miłości. Należą się także najcieplejsze wyrazy życzeń, życzymy każdy indywidualnie – najlepiej wiemy czego, ale ja wszystkim Matkom życzę, aby ich dzieci wyrosły na porządnym, dobrym, uczciwym i empatycznym ludzi, czego, oczywiście, życzę wszystkim berbeciom i mlókosom.

/jo/

Od redakcji Krótki tekst o „bajkowym świecie”

Redakcja jest obecnie w stanie chronicznego rozleniwienia i wypalenia twórczego i w ogóle, inercja jest słowem adekwatnym do opisanego stanu. Nie chce się chwycić za pióro, tak mówiło się dawniej, teraz siada się przed klawiaturą, kiedyś powstawał rękopis a teraz powstaje komputeropis. Nie ja to wymyśliłem tylko jeden z naszych znakomitych językoznawców, bodajże Andrzej Markowski. Mimo iż redakcja, czyli ja, zasłaniam się w niepisaniu inercją, to jednak pozostali redaktorzy nie dali się słabościom i dostarczyli teksty, co pozwoliło na wydanie tego numeru. Bardzo redaktorom dziękuję i proszę: nie ustawajcie w czynach, czytelnicy czekają! Mnie czeka napisanie relacji z wycieczki seniorów z klubu Wrzos na Warmię i Mazury, ale to w następnym wydaniu Życia Seniora. /jo/

*„Kocham cię życie
poznawać pragnę cię w zachwycie
choć barwy ściemniasz
choć tej wędrowki mi nie uprzyjemniasz
choć się marnie odwzajemniasz”.*

Głębokie słowa piosenki, wyjęte z tekstu Wojciecha Młynarskiego, wykonanej pięknie przez Edytę Geppert. Dwa pierwsze wiersze na pewno pasują do umysłu dziecka, ale całość dotyczy już dorosłych...

Większość z nas odmawiała z wnuczkami wieczorny paciorek a potem czytała bajki, a jeśli ktoś miał więcej wyobraźni, opowiadał bajki wymyślone przez siebie, oczywiście dobrze kończące się historie, tak, aby dziecko spokojnie usnęło. Świat bajki, piękny świat dziecka, ale... wymyślony, trochę nierealny, przemijający z wiekiem. Dobrze gdy przeminie we właściwym czasie, bo potem trzeba się zmierzyć z realną i często trudną rzeczywistością. Pozostaje jednak jakaś tęsknota za dobrem, bezpieczeństwem i ciepłem.

Znana jest bajka o pięknym kopciuszku, brzydkim kaczątku, a dla chłopaków o przyjaźni Old Shatterhanda z Winnetou. Dla dorosłych natomiast »

Krótki tekst o „bajkowym świecie”

» miłość Lidii i Winicjusza oraz wiele innych, nie tylko powieści, ale sztuk teatralnych, pieśni i obrazów. Cały czas pragniemy dobrych wydarzeń, niezależnie od naszego wieku. Widzimy, że we wszystkich tych opowiadaniach bohaterowie byli w tarapatkach a potem z nich wychodzili. Nikt nie czytałby z zapartym tchem powieści o tylko łatwym i szczęśliwym życiu dwojga ludzi, którzy zakochali się od pierwszego wejrzenia, mieli dużo dzieci, żyli długo i szczęśliwie i nigdy się nie pokłócili. A, o dziwo, takie życie nam się marzy.

Kłopoty, ból a nawet zło jest jakby tłem, na którym uwidacznia się dobro. Czy można by pisać białą kredą na białej tablicy?

My dorośli zdajemy sobie sprawę z tego, że żyjemy w świecie aż do bólu realnym. Jeśli ktoś ma wątpliwości to niech weźmie młotek i walnie się w palec. Na szczęście krzyknęlibyśmy z bólu. W przeciwnym razie chyba wszystko można by zanegować.

Oczywiście można doszukiwać się w świecie różnych okropności jak np. katastrofy kosmiczne, cierpienia związane z ewolucją, tragiczne przypadki losowe itp. Ale chyba lepiej porównać świat do bezkresnej pustyni z piękną oazą w środku i kwitnącym tam kwiatem. Lepiej zachwycić się tym kwiatem niż rozpatrywać bezwzględność pustyni.

Dzieci mają bajkowy, więc wyselekcjonowany piękny świat. Ale my dorośli jesteśmy w jeszcze lepszej sytuacji. Patrzymy na świat dorosłymi oczami, mimo że część nas pozostała dziecinna Dłatego w książkach Anny, (zmarłej w 2007r. Anny Dąmbskiej) my dorośli,

jesteśmy porównani do dzieci bawiących się w piaskownicy, wyrywający sobie plastikowe zabawki, walcząc o kubelki piasku. Dzieci nie są w stanie wyobrazić sobie spaceru z kochaną osobą po słonecznej dzikiej plaży, mając świadomość swojej młodości, wolności i szczęścia. To piękne porównanie. Takie podejście napawa optymistycznie a nie jest to bajka dla dorosłych lecz prawda.

Jest wiele różnych okazji aby mieć swój udział i wpływ na życie wnuków.

nie są w stanie wyczerpać możliwości całej natury.

Wiosna jest w pełni i zbliża się dzień dziecka, więc aby się trochę wyluzować po trudnym temacie o kosmosie, nasunął mi się temat tego krótkiego tekstu.

Dołączam na dole link bajki którą napisałem specjalnie dla dzieci. Pierwotnie napisałem wersję uzupełniłem opisem bitwy po uwagach mojego wnuczka Leona, który zapytał: „A gdzie bitwa? Bajka bez bitwy jest mdła, przeznaczona tylko dla dziewczyn.” Jeśli uznasz Czytelniku, że bajka ta warta jest przeczytania wnuczce w wieku



Dziadkowie są nie tylko od rozpieszczania, ale też mają ogromne możliwości, aby przygotować małego człowieka do wejścia w dorosły, realny świat, niestety chwilami brutalny i bolesny, nie tracąc przy tym wrażliwości. Wspaniale umiał przedstawić świat w sposób bajkowy C.S. Lewis w swoich książkach dla dzieci np. pt: „Opowieści z Narnii” albo „Alicja w krainie czarów”. Ale nawet pisarze z przebogata wyobraźnią jak: Lewis Carroll, Stanisław Lem czy Juliusz Verne

około 5 lat, byłoby to dla mnie przyjemnością i satysfakcją.

Dołączam też obrazek, jeden z kilku namalowanych dla dzieci, przedstawiający sytuację z dobrego, dziecięcego świata, gdzie wszystkie zwierzęta żyją ze sobą w zgodzie. Naszym nie łatwym zadaniem jest opowiadać dzieciom w taki sposób, aby przedstawić równocześnie dobre strony świata oraz realnie istniejące trudności. Marek K.

Bajka:
www.nok.art.pl/bajkadladzieci.pdf

Wycieczka seniorów do Krynicy Zdroju

Tradycyjnie w okresie wiosennym ursynowski PKPS, z siedzibą w Natolińskim Ośrodku Kultury, zorganizował w dniach 8-13 kwietnia wyjazd do Krynicy Zdroju. Ze względu na bardzo dobrą organizację przejazdu i pobytu oraz sprzyjającą pogodę wyjazd powszechnie został uznany za bardzo udany.

Jaskinia Raj

Przejazd do Krynicy Zdroju urozmaicony był zwiedzaniem Jaskini Raj znajdującej się pod Kielcami, miejscem wyjątkowym z punktu widzenia hi-

temperatura	+9°C
rok odkrycia	1963
trasa turystyczna	180 m
głębokość	9,5 m (-1,5; +8)
wysokość	250-256 m n.p.
wilgotność	>95%
liczba stalaktytów	200 szt./m ²

Fot. 1 Informacja o Jaskini Raj

storii świata, bowiem znajdujące się w jaskini twory przyrody zbudowane są z wapieni powstałych w epoce dewonu, czyli kilkaset milionów lat temu. Wapienie te poddane działaniu przesączającej się wody utworzyły jedyną w swoim rodzaju szatę naciekową w postaci stalaktytów, stalagmitów, stalaognatów i pizoidów. Te sople, kolumny naciekowe i kuliste ziarna skalne tworzą niekiedy fantastyczne figury działające na wyobraźnię i upodobniające się do zwierząt i różnych bajkowych postaci. Badania prowadzone w jaskini pozwoliły stwierdzić, że jaskinia była zamieszkiwana ok. 50 tysięcy lat temu, o czym świadczą znalezione paleolityczne narzędzia krzemienne. Zwiedzanie podziemnej trasy wzdłuż wąskich, słabo oświetlonych chodników, o długości ok. 180 metrów odbywa się pod kierun-

kiem przewodników, którzy fascynująco opowiadają historię odkrycia jaskini i zwracają uwagę na najciekawsze nacieki określając orientacyjny ich wiek.

Tylicz

W drugim dniu pobytu chętni uczestnicy wycieczki pojechali do pobliskiego Tylicza. Tylicz jest niewielką miejscowością turystyczną ze stacjami narciarskimi i malowniczymi trasami krajobrazowymi. Główną atrakcją tej miejscowości jest Sanktuarium Matki Bożej Tylickiej, na którego terenie znajdują się dwa kościoły, stary i nowy, pod wezwaniem świętych apostołów Piotra i Pawła oraz dróżki różańcowe z wieloma kapliczkami kamiennymi z wbudowanymi w nie figurami świętych i opatrzonymi sentencjami umoralniającymi. Dróżki te wiodą do głównego miejsca Sanktuarium jakim jest Golgota. Stanowi ją kamienna wieża otoczona spiralnie wznoszącym się chodnikiem, na której szczycie znajduje się figura ukrzyżowanego Jezusa i Matki Bożej



Fot. 2 Golgota w Tyliczu

Tylickiej. Idąc chodnikiem otaczającym Gologę mijamy kapliczki znajdujące się we wgłębieniach wieży, z różnymi religijno-patriotycznymi przesłaniami, w których można przykłęknąć i pomodlić się w określonej intencji. Na Gologicie nie tylko można się pomodlić, ale także ze szczytu wieży, podziwiać bardzo malowniczy, pofałdowany krajobraz Beskidu, ciągnący się w kierunku po-

łożonej w odległości kilku kilometrów granicy ze Słowacją. Po Sanktuarium i obu kościołach oprowadzał nas dawny proboszcz, inicjator i projektant Golgoty, który również zademonstrował nam uroczyste odsłonięcie obrazu głównego ołtarza nowego kościoła, przedstawiającego wizerunek Matki Boskiej Tylickiej. W kościele była również możliwość oddania czci i odmówienia modlitw intencyjnych w odniesieniu do znajdujących się w nim bardzo cennych relikwii świętych. W Tyliczu wszyscy mieli możliwość podziwiania architektury kościelnej, a wierzący dodatkowo możliwość wielu wzruszeń religijnych, zwłaszcza wobec pięknych słów oprowadzającego nas dawnego proboszcza.

Muszyna

W kolejnym dniu udaliśmy się do Muszyny. Jest to również uzdrowisko posiadające wiele sanatoriów, domów wypoczynkowych i pensjonatów. Status uzdrowiska Muszyna uzyskała dzięki bogactwu wód mineralnych zawierających niezbędne człowiekowi biopierwiastki takie jak: magnez, potas, wapń, sód, żelazo, selen i lit. Pozwala to prowadzić leczenie uzdrowiskowe chorób układu oddechowego i pokarmowego. Stosunkowo łagodny klimat i wspaniałe walory krajobrazowe dopełniają cechy ośrodka rekreacji i wypoczynku.

W Muszynie krótki pobyt ograniczył się do wejścia na teren Parku Zdrojowego Zapopradzie i dość uciążliwe podejście do tzw. Ogrodu Wzroku (Zmysłów), z usytuowaną na szczycie wzgórza betonową wieżą widokową, z której można podziwiać bardzo malownicze krajobrazy Beskidu Sądeckiego »



Fot. 3 Wieża widokowa w Muszynie

Wycieczka seniorów...

» go, w pobliżu pogranicza polsko-słowackiego.

Krynica Zdrój

Krynicy w czasie wolnym uczestnicy wycieczki zwiedzali według własnego uznania odwiedzając m.in. Pijalnię, Park Zdrojowy z Górą Parkową (nie-



Fot. 4 Stacja dolna Jaworzyna Krynicka

stety kolejka na Górę Parkową była nieczynna), centrum z pomnikami Kiepury i Nikifora i willą „Patria” i oczywiście liczne sklepy i centra handlowe, w tym sklepy z towarami słowackimi i węgierskimi. Niektórzy zapuszczali się dalej na południe do ulicy Czarny Potok, przebiegającej wzdłuż potoku w stronę Jaworzyny Krynickiej. Na końcu tej ulicy u podnóża Jaworzyny Krynickiej znajduje się Stacja Narciarska „Jaworzyna Krynicka” z hotelem, wyposażona m.in. w kolej gondolową i wyciągi krzesełkowe (niestety w okresie naszego pobytu urządzenia znajdowały się w stanie konserwacji). W otoczeniu stacji powstały nowe hotele min. SPA „Dr Irena Eris”.

Niewątpliwie w Krynicy warte jest odwiedzenia Muzeum Nikifora mieszczące się w willi „ROMANÓWKA”, położonej w pobliżu starożytnego Domu Zdrojowego. W muzeum znajdują się liczne pamiątki i obrazy Nikifora oraz dokumenty o jego drodze życiowej, od nędzy i pogardy do międzynarodowej sławy. Można też poprosić o wyświetlenie filmu dokumentalnego, pokazującego liczne sceny z życia Nikifora m.in. jego warsztat pracy na murku krynickim z nieodłącznym

przewodnikiem, jak również malarza w trakcie pracy.

Ślady Nikifora Krynickiego znajdują się też na fasadzie położonej na południu Krynicy cerkwi bizantyjsko-ukraińskiej greko-katolickiej pod wezwaniem św. Apostołów Piotra i Pawła, na której jest wmurowana tablica pamiątkowa informująca, że w tej cerkwi Nikifor został ochrzczony oraz, że malarz był trzykrotnie wysiedlany w ramach akcji Wisła, jednak zawsze powracał do ukochanej Krynicy. Grób malarza znajduje się w Krynicy na cmentarzu przy ulicy Cmentarnej, w pobliżu położonej tam drugiej cerkwi prawosławnej.



Fot. 5 Obraz Nikifora (Muzeum)

Warto nadmienić, że w Krynicy znajduje się też bardzo interesujące Muzeum Zabawek prezentujące ponad 3500 eksponatów, którymi bawiło się i bawi wiele pokoleń dzieci począwszy od lat powojennych do czasów współczesnych. Oglądając zabawki, którymi bawiliśmy się będąc dziećmi (m.in. bączki, klocki.

lalki, żołnierzyki, samochodziki, koniki na biegunach, gry planszowe) można oddać się przyjemnym wspomnieniom lat dziecińczych.

Pensjonat Gaborek

W czasie pobytu w Krynicy mieszkaliśmy i stołowaliśmy się w pensjonacie „Gaborek”. Położony jest on na wzgórzu znacznie powyżej deptaka krynickiego mniej więcej naprzeciwko znajdującej się na wschodzie Pijalni i Góry Parkowej. Warunki pobytu oraz bardzo smaczne i urozmaicone jedzenie można kolokwialnie podsumować stwierdzeniem „Francja elegancja” - warto więc wyrazić słowa uznania właścicielom i obsłudze pensjonatu. Niewielką uciążliwością mogła być dla niektórych wspinaczka do pensjonatu, no ale „coś za coś”.

Przed zakończeniem pobytu nasi organizatorzy wspólnie z obsługą pensjonatu zorganizowali uczestnikom bardzo przyjemny wieczorek taneczny z wyśmienitym poczęstunkiem. Grał i śpiewał dwuosobowy zespół męsko - damski takie przeboje jak „Przez Twe Oczy Zielone”, „Miłość w Zakopanem”, „Słodka Karolina”, „Dałabym Ci dała”, „Żono moja” itp. przy których to przebojach nie sposób było nie tańczyć.

Reasumując należą się duże podziękowania szefom i pozostałym organizatorom z PKPS za opisaną wycieczkę i miejmy nadzieję, że również udane będą następne wyjazdy.

Oddzielne podziękowania należą się też panu kierowcy za świetną jazdę, uprzejmość, dobry humor i pomoc uczestnikom w razie potrzeby.

A&A



Fot. 6 Wieczorek taneczny

Chłodnym okiem Seniora

*„Zdrowie, ile cię trzeba cenić,
ten tylko się dowie,
kto cię utracił...”*

(Adam Mickiewicz)

Bądź mądry przed szkodą

Poradniki są niczym przewodniki dla naszego ciała i duszy. Na co dzień słyszymy o propagowaniu zdrowego odżywiania i zdrowego stylu życia. Jak mawia mój przyjaciel:

*„Kto ma pilnować stanu Twego zdrowia?
Kto za uszczerbki na zdrowiu odpowie?
Może hydraulik, który źle złożył rury,
Czy murarz, który zostawił w ścianie
dziury?”*

Albo rolnik, który za dużo dosypał chemii,

*A może to był nauczyciel w twojej szkole,
Który nie zadbał, byś wiedzę przyswoił?”*

Ten fragment satyrycznego wiersza „Pilnowaniu zdrowia: TAK” jego autorstwa ma jasne przesłanie. To My decydujemy o naszym teraźniejszym i przyszłym zdrowiu. Co robić, gdy bezmyślność na Ziemi gospodarzy, lasy niszczy i ropę bez miary pompuje. Cały świat ogarnęła globalizacja, błyskawiczna telefonizacja, internet, telewizja i komunikacja.

Sklepy promują i zachęcają. Wabią i pociągają, smakołyki polecają. Dają spróbować, promocje ogłaszają. Dziecko kolegów słucha i reklamą się kieruje. Tam skubnie chipsów, pizzą się ubabrze. Je dużo słodczy, rezygnuje z warzyw. Jeśli pije soki to pełne cukru.

Plaga otyłości jest niczym zaraza. Pęka krajowy budżet i rosną wydatki na służbę zdrowia. Ogrom kolejek w przychodniach już nie dziwi. Dużo chorób i wadliwe ciążę. Zły układ demograficzny i immunologiczny to jak gwóźdź do trumny.

Co robić? Jak się bronić? Kwadratura koła. Trzeba by Matkę Ziemię chronić. Bliżej być natury.

Ekologii i Zdrowiu: TAK

Kiedyś przodkowie nasi do gleby pomiot ptasi dodawali. Tak i gnojownicę, i kompost i ściółkę. Cegielki torfu i słomę. Warzywa i owoce bez chemii produkowali. Naturalne pierwiastki życia do menu dopasowywali. Urodzaj od aury i Bożej łaski był zależny. Strawy było mało.

Wtedy człowiek w swej pokrętnej naturze zmiany wprowadził. Chemią chwasty zabijał, nawozów sztucznych do ziemi dosypywał. Rośliny modyfikował genetycznie. Uczył się metod przechowywania, pasteryzacji, sterylizacji, peklowania. Suszenia, cukrzenia i marynowania. Obróbki radiacyjnej i metod dodawania azotów, fosforów i soli wszelakich.

Dzisiaj komórki nasze o ratunek błagają. Siły witalne zatrute nawet nie próbują z chorobami walczyć, swego pana ratować. Trzeba się obudzić, wiedzę przodków przywołać. Dać organizmowi narzędzia do walki. Dostarczyć środki aktywne biologicznie. Witamin z jarzyn mieć dużo do jedzenia. Liofi-

lizowanego cynku, żelaza, wapnia i innych pierwiastków mieć na podorzędziu.

To wątroba pełni funkcje obronne. Wraz z woreczkiem żółciowym wspierając trawienie. Jak matką troskliwą - wątroba jest dla serca, tak tęściową złośliwą dla śledziony z trzustką. Sprawdza ich czujność, pobudza do pracy, zabrania próżnować. Różne odtrutki trzyma dla nas w gotowości. Czas by zdrowiem swoim na ołtarzu pracy przestać szafować. Pomyśleć o skutkach takiego żywienia.

Chemii w jedzeniu: NIE

Stajesz przed apteką zadumany. Genetyka z biochemią niczym rajski wąż do brania suplementów namawia. Czy to jest bezpieczne? Fakt, głowa nie boli i stawy się zginają. Co tam błona żołądki i niesprawne nerki. Co tam migotanie serca i zgaga na ustach. Ubrać się, rozebrać się i położyć spać. To w historii życia pozostawiony ślad własnej bezradności.

Zacznij świadomie postrzegać rzeczywistość. Tobie tego życzę.

Wojciech Andrzej Zieliński



Felieton trochę wiosenny i trochę letni

Dziwne zaiste rzeczy się dzieją z pogodą w tym roku. Zgubiła się gdzieś wiosna. Zazwyczaj porządek jest taki, że po zimie, gdzieś tak w okolicach marca robi się ciepło, coś tam zaczyna obiecująco kiełkować, najpierw nieśmiało, a potem coraz zuchwalej się zazielenia, a potem zaczyna kwitnąć, a potem, to już bzy nas zapachem odurzają, maturzyści się denerwują, zakochani zakochują się jeszcze bardziej, albo całkiem w kim innym, i w ogóle precudnie jest i świat się zachłystuje pięknem. W kwietniu trochę pogoda pokaprysi, a potem już w maju jak w raj.

A w tym roku w marcu zima zaczęła chorować na jakieś bliżej nieokreślone zapalenie (sadząc po tym, co termometr zaokienny pokazywał), a potem zaraz zrobiło się lato. Drzewa w ekspresowym tempie rozkwitły i wyprodukowały zawiązki owoców, za co im jestem skądinąd bardzo wdzięczna, szczególnie czereśniom, wszystko zakwitło hurtem i ciekawa jestem jak poszło na egzaminach maturzystom w sytuacji dezorientacji pogodowo – kasztanowej. Mam nadzieję, że pozdawali. Odnoszę niejaki wrażenie, że teraz maturę zdać jest łatwiej, bo reguły się mocno zmieniły i wymagania jakby nieco inne. W odległej epoce historycznej, kiedy ja się trzęsłam przed wysoka komisją, błędy ortograficzne dyskwalifikowały

delikwenta... teraz podobno nie, bo gwałtownie i lawinowo wzrosła w naszym społeczeństwie ilość dyslektyków. Smutne to. W czasach, do których się odwołuję, jak ktoś zrobił „byka” w jakimś słowie, to mu kazali to słowo sto razy napisać poprawnie. O dziwo skutkowało. Pewnie dlatego, że postępu w nauce takiego nie było i mało kto słyszał słowo „dysleksja”. Teraz taka metoda to prosta droga na terapię, bo ponoć straszliwe traumy powoduje i niszczy delikatną psychę. Czasy się zmieniają, to i pogoda może, no nie? Klimat nam się ociepla, chociaż zwolennicy brutalnej eksploatacji wszystkiego w imię, jakże szacownego, hasła „czyńcie sobie ziemię poddaną”, twierdzą, że to wierutna bzdura. Zabawne by to było, gdyby nie było groźne. A swoją drogą, ciekawi mnie jakimi drogami wędruje myśl światła osoby, która wbrew oczywistym faktom, twierdzi, że zmian klimatycznych nie ma, i w ogóle to są jakieś lewackie wymysły (!). W tym wypadku znajomość słowa „dysleksja”, a nawet „dysgrafia”, czy „dyskalkulia” na pewno nie wystarczy. Zdecydowanie chodzi o jakieś inne „dys...”.

Ale wróćmy do pogody, wiosny, lata, ciepła i wszystkich tego konsekwencji. Bardzo one przyjemne są, te konsekwencje ciepła i wiosny. Po pierwsze nie trzeba się ubierać w te koszarne kurtki, swetry, szaliki, grube buty, rękawiczki, ze o ciepłych

„niewymownych” nie wspomnę. A jak człowiek odziany jest lekko i kolorowo, to i myśli ma lżejsze i zdecydowanie pogodniejsze. I, na przykład pomyśli sobie człowiek lekko i pogodnie o twarożku z młodziutką rzodkiewką, albo o botwinie i uda się na bazarek, który nam się, mimo starań wielu, ostał, i nabędzie cały koszyk nowalijek, i świat mu się zaraz wyda piękniejszy. A do nowalijek dokupi może jakieś kwiatki, żeby było jeszcze piękniej. Malutki bukietik szafirków czy stokrotek potrafi czynić cuda. Któregoś dnia przynieśliśmy z zakupów duży pęk konwalii. Postawiłam je na kuchennym stole i kiedy nakrywałam do obiadu przypomniał mi się wiersz Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego, poety, którego kocham równie mocno jak Leśmiana. Fraszka napisana w 1934 roku i zatytułowana „O naszym gospodarstwie”:

*O, zielony Konstanty, o, srebrna Natalio!
Cała wasza wieczera dzbanuszek z konwalia;
wokół dzbanuszka skrzacik chodzi z halabardą,*

*broda siwa, lecz dobrze splamiona musztardą,
widać, podjadł, a wyście przejedli i fanty -
O Natalio zielona, o, srebrny Konstanty!*

Artystom zawsze było niełatwo. Dobrze jak na stole jest bukietik konwalii...

Pozdrawiam Was wiosenno-letnio i słonecznie.

Kryśia



Żeby zdrowym być...

„Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie jako smakujesz, aż się zepsujesz”..., tak pisał poeta.

A co z naszym zdrowiem? Wielu z nas cierpi z powodu różnych chorób. Powstały one, wydawać by się mogło z pozornie niewiadomych przyczyn. Rzadko kto, zastanawia się nad tym, co do nich doprowadziło.

Nie zdajemy sobie sprawy, że jedna z wielu przyczyn naszych chorób to zakwaszenie organizmu. Jest ono spowodowane zanieczyszczonym środowiskiem, złą dietą, która składa się w dużym stopniu z produktów wysoko przetworzonych, nadmiernym spożyciem mięsa, nabiału i przetworów zbożowych. Wśród przyczyn zakwaszenia dużą rolę odgrywa także brak snu, głodówki oraz wszelkiego rodzaju używki. Zbyt wysokie spożycie nabiału, mięsa i białej mąki oraz jej pochodnych prowa-

należy ciągle zmęczenie, brak energii, depresja, nadpobudliwość, drażliwość, zaparcia, biegunki, pieczenie odbytu, zapalenie jelit, dróg moczowych, dżięseł, sucha skóra, wypadanie włosów. Zakwaszenie organizmu powoduje również gorszą koncentrację, zapominanie, anemię, cukrzycę, nadciśnienie, sztywnienie szyi, lumbago, osteoporozę, zapalenie mięśni i stawów, problemy z pęcherzykiem żółciowym,

wlekły stres, mało ruchu, nadmierne przemęczenie, leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe przyczyniają się do zakwaszenia.

Co zrobić, aby poczuć się lepiej? Wystarczy zmienić jadłospis. Należy ograniczyć spożycie nabiału, mięsa, mąki, tłuszczów by znaczną ich część zastąpić dietą owocowo - warzywną. Obecnie zbliża się okres, w którym będziemy mogli bardziej o siebie zadbać. Myślę o większej dostępności warzyw i owoców sezonowych, z których odkwasimy swój organizm. Według dietetyków tylko zrównoważona dieta alkaliczna (zasadowa), oparta na jedzeniu posiłków z dużą ilością warzyw może uchronić nasz organizm przed zakwaszeniem. Wprawdzie nasze płuca i nerki mają za zadanie spełniać funkcję odkwaszania i filtracji, ale przy nadmiarze toksycznych substancji nie są w stanie prawidłowo ich metabolizować.

Produkty, które spożywamy można podzielić ze względu na ich skład na kwasotwórcze, zasadowotwórcze i obojętne. Podczas ich trawienia są uwalniane poszczególne składniki od-



dzi w naszym organizmie do zaburzenia równowagi kwasowo-zasadowej, czyli zakwaszenia, co niestety powoduje różne, często poważne dolegliwości.

Objawy bywają niespecyficzne i rozległe. Do najczęściej spotykanych

choroby nowotworowe. Mogą wystąpić cienie pod oczami, bóle i zawroty głowy, nudności, mroczki przed oczami, uderzenia gorąca, uczucie goryczy i kwasu w ustach, obłożony język, nudności. Niestety także prze-

żywcze (aminokwasy, minerały, witaminy, kwasy tłuszczowe), które są metabolizowane czyli przemieniane do postaci przyswajalnej dla naszego organizmu, by mógł z nich korzystać i funkcjonować. Często jednak do- »

» chodzi do zaburzenia tych funkcji z powodu nadmiaru produktów zakwaszających.

Do produktów zasadotwórczych, które należy włączyć do diety, zaliczamy warzywa: brokuły, marchew, kalafior, seler, cykorię, bakłażan, szpinak, jarmuż, ziemniaki, rzodkiewki, pomidor, cukinię, sałatę, kiszoną kapustę. Owoce - to jabłka, morele, banany, czarna porzeczka, wiśnie, truskawki, gruszki, kiwi, winogrona, cytryna, pomarańcze, grejpfrut, ananas, suszone figi.

Zasadotwórcze są również: niesłodzony sok jabłkowy, marchwiowy, cytrynowy, zielona herbata, parzona kawa, czerwone i białe wytrawne wino oraz woda mineralna.

Zasady zdrowego żywienia i istotę wagi konsumpcji produktów w poszczególnych proporcjach, określa Nowa Piramida Żywienia i Aktywności. Warto się z nią zapoznać. Podpowiada nam ona, jak umiejętnie skomponować zdrowe menu.

W punkcie pierwszym zalecona jest co najmniej 30 minutowa dawka ruchu w dowolnej formie. Poprawia ona samopoczucie, zdrowie fizyczne i psychiczne. Pomaga opanować niektóre choroby i trudności np. stres, otyłość, cukrzycę, stany bólowe. Zmniejsza ryzyko zachorowania na takie choroby jak nadciśnienie, choroba wieńcowa, osteoporoza, cukrzyca i oczywiście likwiduje nadwagę.

Poziom drugi, to wyżej wspomniane warzywa, owoce oraz woda. Zalecane jest, aby połowę naszego pożywienia stanowiły właśnie warzywa i owoce. Oznacza to, że powinniśmy zjadać co najmniej 400g warzyw i owoców, podzielonych na 5 porcji (w różnych kolorach, także surowe). Należy przy tym zachować proporcję 3/4 warzyw i 1/4 owoców. Pamiętajmy również o wypiciu co najmniej 1,5 litra wody w małych porcjach.

Poziom trzeci, to wyroby zbożowe. Tu zalecane są produkty pełnoziarniste: kasze, brązowy ryż, makarony, płatki śniadaniowe i pieczywo. Pamiętajmy równocześnie o unikaniu produktów przetworzonych i oczyszczonych tj. białego chleba i makaronu, białego ryżu. Ja ze swej strony polecam przede wszystkim kasze o małej zawartości glutenu np. jaglaną, gryczaną, kukurydzianą, owsianą. Wszystkie kasze są źródłem wielu cennych witamin i mikroelementów. Zawierają błonnik pokarmowy, oczyszczający jelita, przyspieszają przemianę materii.

Punktem czwartym w tabeli jest nabiał, czyli mleko i jego przetwory. Polecane są szczególnie produkty fermentowane, tj. maślanka, kefir, jogurt. Lekarze zalecają maksymalnie 2 porcje nabiału na dzień. Przy czym, osoby nietolerujące mleka i jego przetworów, powinny sięgnąć po inne źródła wapnia: brokuły, szpinak, rzepę, jarmuż, mak, sezam.

Poziom piąty zajmują produkty białkowe, a w nich przede wszystkim rośliny strączkowe, jaja, drób i ryby oraz mięso (do 0,5 kg na tydzień). Nie należy zapominać o dodawaniu do posiłków ziół (np. tymianek, bazyli, estragon, majeranek i inne), są one bowiem źródłem witamin, minerałów i antyutleniaczy. Poprawiają metabolizm, trawienie a nawet działają przeciw nowotworowo.

Na miejscu szóstym znajdują się tłuszcze. Wybierajmy zdrowe źródła tłuszczu, czyli oleje, oliwy i orzechy. Ograniczmy tłuszcze zwierzęce (masło i smalec), jednak nie eliminujmy ich zupełnie.

Osobiście, wszystkich tych, których dotychczasowa dieta składa się głównie z mięsa i nabiału zachęcam do zmian w jadłospisach. Niech piramida żywienia będzie dla Was podpowiedzią, jak skomponować zdrowy jadłospis.

Pozdrawiam. W.K.



Punkt Cyfrowego Wsparcia Seniora

Projekt skierowany do osób w wieku 60+ zamieszkałych w Warszawie.

Bezpłatne porady.

Obsługa:

- komputera
- internetu
- telefonu
- tabletu.

PCWS URSYNÓW w NOK-u
Zapisy telefoniczne pod numerem 791 173 010 w poniedziałki w godzinach 9-15.



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: Redaktor naczelny - Janusz Olczyk, Z-ca red. naczelnego - Krystyna Pokulniewicz-Szmańda, Sekretarz redakcji - Helena Laskowska, Stali współpracownicy: Grażyna Gradkowska, Wanda Krawczyk, Marta Pędzieszczyk, Halina Siwińska, Marek Kaleński, Mieczysław Kamiński, Zbyszek Kubik, Bogusław Lasocki, Eugeniusz Moszkowicz, Wojciech A. Zieliński.

Redakcja techniczna: OLPI. Druk kserograficzny: NOK.

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

Do użytku wewnętrznego. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania tekstów.