

Echo Kombatanta



Światowy Dzień Seniora będziemy obchodzili w Polsce 14 listopada. Święto to jest dobrą okazją do zwrócenia uwagi na potrzeby i problemy seniorów.

Organizacja Narodów Zjednoczonych ustanowiła w październik Międzynarodowym Dniem Osób Starszych. Na świecie obchodzony jest on od 1991 roku. W Polsce

od niedawna. Seniorzy stanowią w naszym kraju 13% społeczeństwa. Obecnie na świecie żyje 600 milionów ludzi mających powyżej 60 lat, do 2025 roku ich liczba się podwoi, zaś w 2050 roku na świecie będzie żyło około 2 miliardów seniorów w tym wieku.

Seniorzy mają coraz więcej pomysłów na pełnię życia. Firmy i instytucje

oferują specjalne usługi i produkty dla ludzi w tzw. wieku poprodukcyjnym. Przykładem są istniejące w Polsce i na świecie Uniwersytety Trzeciego Wieku z całym pakietem zajęć.

Ten wyjątkowy dzień to dobra okazja, by poświęcić czas osobom starszym i być może zaszczepić w nich pomysły, które zmienią ich dotychczasowy styl życia.

AUTORZY ARTYKUŁÓW:

WIESŁAWA KRASZEWSKA	STR. 1
ROMUALDA ZARZYCKA	STR. 2
ELŻBIETA SMOLAK	STR. 3
MAGDALENA ZYGNERSKA	STR. 4
ANNA MALINOWSKA	STR. 5
ELŻBIETA RYCKOWSKA	STR. 6-7
STANISŁAW KĘSIK	STR. 8



Już niedługo Wasze święto Seniorzy kochani

My, młodzi serdeczne życzenia składamy.

Niech Wam sprzyja szczęście, niech wam zdrowie służy.

I cieszcie się życiem sto lat albo dłużej.

Pracownicy sali terapii zajęciowej serdecznie zapraszają do wzięcia udziału w przygotowywanej na 14 listopada 2011 r. wystawie fotograficznej zatytułowanej „Nasi Seniorzy”, która zostanie

zaprezentowana w naszym Domu. Zapraszamy do współpracy.

materiały zebrała

i opracowała

Wiesława Kraszewska

Bóg – Honor – Ojczyzna

Jesteśmy ludźmi u schyłku swoich dni. Ponad pół wieku temu stanęliśmy w obronie Ojczyzny, którą zmowa dwóch imperialnych mocarstw zamierzała na zawsze wykreślić z mapy Europy.

Podjęliśmy walkę w obronie narodu skazanego na zagładę. Sięgnęliśmy po broń w słusznej sprawie obrony życia i ludzkiej godności. Walczyliśmy pod sztandarami, na których widniały słowa: Bóg – Honor – Ojczyzna.

Były to chwile straszne, chwile zwątpienia. Byliśmy świadkami niewyobrażalnych zbrodni i nieludzkiego okrucieństwa. Patrzyliśmy na masową śmierć, pogardę i nienawiść. Wstąpiliśmy w szeregi walczących nie z nakazu, lecz z zakorzenionego poczucia obowiązku wobec Narodu i Państwa. Tak nam nakazywał honor i umiłowanie tradycyjnych wartości.

Zakończyliśmy walkę z hitlerowskim najeźdźcą w gronie państwa zwycięskich, ale zwycięstwo nie przyniosło upragnionej

wolności.

Podporządkowano kraj nasz obcym interesom, zmieniono historyczne granice, miliony ludzi wygnano z domów skazując ich na tułaczkę, poniewierkę, narzucono obce idee, zantagonizowano społeczeństwo sztucznym podziałem klasowym. Zastraszono terrorem i zdeprawowano podniesieniem do rangi cnoty, donosicielstwa i kłamstwa. Fałszowano historię i urągano wierze, w której byliśmy wychowani.

Ci, którzy nie mogli się z tym pogodzić zapewniali katownie Urzędów Bezpieczeństwa i NKWD-owskie łagry na nieludzkiej ziemi padoli ofiarami zniewolonych sądów, ginęli od kul i tortur, grzebani w nieznanym i do dziś nieujawnionych miejscach.

Przez wiele lat powojennych wraz z całym społeczeństwem podnosiliśmy z ruin zburzone miasta i spalone wsie. Jesteśmy dumni z dokonań powojennej odbudowy. Z uleczeniem zranionej dumy Narodu szło jednak o wiele

trudniej. Bóg jednak pozwolił doczekać nam Polski wolnej z myślą o przyszłości. Chcieliśmy uwolnić młode pokolenie Polaków od gorzkiego dzieciństwa krzywd, urazów, cierpień i upodleń.

Chcemy by Bóg obdarzył młodych Polaków wrażliwością na cudzą niedolę i łaską odróżniania dobra od zła, prawdy od kłamstwa. Uważamy jednak za konieczne ostrzec nasze dzieci, wnuki i prawnuki, że dobro i prawda nie są wolne od zagrożeń, i że zagrożeniom tym trzeba się przeciwstawić zanim urosną do rangi rozmiarów kataklizmu.

Tego na nauczyło nasze długie kombatanckie życie.

Romualda Zarzycka

KATYŃSKI LAS

W Katyńskim lesie drzewa
zdziwione
Stoją spowite mgły welo-
nem.
Słońca tu czasem promyk
zaświeci,
Czasem śpiew ptaka z dala
doleci. A wokoło cisza, sen-
na, dostojna,
Jak gdyby wczoraj tu prze-
szła wojna.
Już tyle lat i łzy już wyschły
Kiedy tu padli chłopcy znad
Wisły.
Strzałem zdradzieckim w
głowę prosto,
A w serca matkom, żonom,
siostram.
Tu w tej zadumie, w ciszy
bezdennej,
Z goryczą myśli się w gło-
wie kłębią.
Ilu tu chłopców w mogi-
łach leży,
Młodych odważnych Pol-
skich Żołnierzy,
W katyńskim lesie, w tej
wiecznej ciszy,
Ziemia ich obca do snu ko-
łysz.

MIEJ UŚMIECH

Miej uśmiech na ustach,
choćby Ci powoli pękało
serce,
Wśród męki bez granic, bo
ludzi drażni to co ciebie ra-
ni,
Ból twój mają sobie za nic.
Miej uśmiech na ustach,
wstrzymaj łzę natrętną,
Co z twej źrenicy na
wierzch się wydobywa,
I skargę duszy powstrzymaj
namiętną.
Bo to się głupstwem u lu-
dzi nazywa.
Miej uśmiech na ustach,
niech nikt nie wyczyta,
Że smutek skrzydła rozpo-
stał nad tobą.
Bo świat o powód cierpie-
nia nie pyta,
Ale szalony każe śmiać się z
sobą
I pokryj zawsze uśmiechem
kłamany wszystko,
Co boli za czym - tęskni du-
sza!
Tylko w modlitwie przed
Ojcem i Panem
Niech do uśmiechu serce
się nie zmusza
Tam łzami możesz do wrót
Nieba pukać.
Bo tam nikt krwawych łez

twych nie wyśmieje.
Możesz pomocy u stóp
Matki szukać,
Bo Ona. Matka wraz z tobą
boleje.

MÓJ RÓŻANIEC

Beztrioskie lata dzieciństwa

Młodości życia wiosna
To mojego Różańca
Pierwsza część Radosna
A potem lata wojny
I dojrzewanie przedwcze-
sne
I ciężkie z życiem zmagania

To druga część Bolesna
Tą trzecią część Chwalebna
Dasz mi o Panie Boże
Kiedy na życia ołtarzu
Me biedne serce złożę
Zaniosę ten Różaniec
U stóp mej Matki położę
Z całego życia ludzkiego
te tajemnice Boże.

Elżbieta Smolak

BĄDŹMY ODPORNI

Kochani przed nami trudny okres – szybkie zmierny, plucha, jesienne zimno. Nietrudno w taki czas o infekcję czy przeziębienie. Jak walczyć z chorobą? Jak zadbać o odporność organizmu? Co zrobić, by skutecznie się wzmocnić?

Otóż nasz układ odpornościowy „pomieszkuje” w różnych częściach naszego organizmu. W szpiku kostnym, śledzionie, węzłach chłonnych, migdałkach czy jelitach.

W naszym organizmie przepływa tzw. limfa (chłonka), która nie tylko chroni nas przed przeziębieniem ale i zatruciem salmonellą

czy infekcją pęcherza. Niestety sami często osłabiamy nasz układ odpornościowy przez stres, pośpiech, zmęczenie, nadużywanie antybiotyków, niezdrową dietę, to najczęstsze przyczyny początku infekcji. Nie można tu pominąć także niskiej aktywności, czy zbyt dużej masy ciała.

Pierwszym objawem obniżenia odporności jest właśnie skłonność do infekcji. Konsekwencją jest nie tylko występująca grypa czy angina, ale także zaburzenia snu, długo gojące się rany, nawracająca opryszczka. Przyczyną braku odporności może być też

uczulenie, alergia, zmęczenie, osłabienie czy zaburzenia koncentracji.

W prowadzonych badaniach psychologicznych stwierdzono, iż częściej chorują osoby, które często zamartwiają się różnymi sprawami i problemami, a także u których nierzadko występuje smutek.

A więc głowa do góry!

Bądźmy pogodno – odporni.

Magdalena Zygnerska



Stary człowiek i ... grypa

Grypa atakuje co roku. W zależności od typu wirusa choruje więcej lub mniej osób. Zawsze jednak jest to wiele tysięcy zachorowań, wiele przyjęć do szpitala i - niestety - przypadków śmierci z powodu samej grypy lub jej powikłań. Aż 90% tych zgonów dotyczy osób po 65 roku życia. Winowajcą nie jest tylko sam wiek grypa jest groźna dla osób z różnymi przewlekłymi chorobami, takimi jak niewydolność krążenia, choroba wieńcowa, astma oskrzelowa. A osób po sześćdziesiątce, borykających się z takimi schorzeniami, nie brakuje.

Atak zwałający z nóg

Grypa spada na nas nagle. Jesteśmy zdrowi, a następnego dnia mamy już wysoką gorączkę, bóle głowy i mięśni, kaszlemy, czasami boli nas gardło. Charakterystyczne jest uczucie wyczerpania - grypa po prostu zwała nas z nóg.

Często myli się tę chorobę z przeziębieniem, jednak istnieje kilka cech, dzięki którym można je rozróżnić.

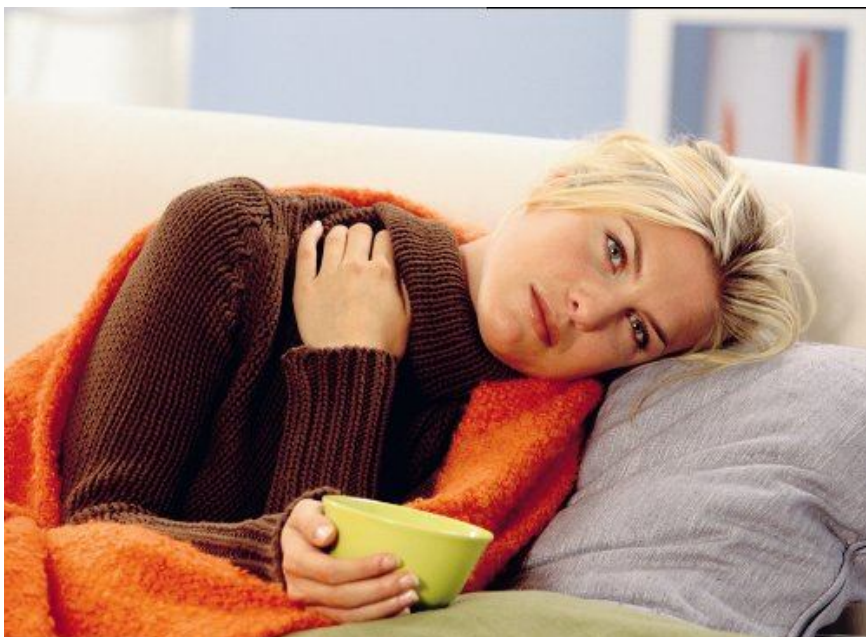
Objawy nie pojawiają się od razu. Od chwili zarażenia do uderzenia choroby mijają średnio dwa dni. Grypa trwa zwykle 7-10 dni, gorączka utrzymuje się 3-4 dni (czasami dłużej). U starszych osób na pierwszy plan wybija się często uczucie zmęczenia, które trwa nawet wiele tygodni po ustąpieniu choroby.

Drogą kropelkową

Wirusy grypy są gorszymi szkodnikami niż sprawcy (też wirusy) przeziębienia. Choroba jest cięższa, unieruchamia w domu nawet młode, zdrowe skądinąd osoby. Na dodatek szerzy się bardzo łatwo. Mówimy o drodze kropelkowej, ponieważ głównym rozsadnikiem są drobne kropelki wydzieliny wykastywanej lub wydmuchiwanej z nosa. Nie zawsze Jednak wirusy trafiają do swojej ofiary bezpośrednio, np. z wdychanym powietrzem. Czasami kropelki najpierw opadają na różne przedmioty, np. na telefon czy klamkę, a dotykając ich, przenosimy na rękach zarazki do ust lub nosa. Dlatego specjaliści podkreślają jak istotne jest częste i dokładne mycie rąk.

Co ważne, osoba pozornie zdrowa może rozsiewać zarazki jeszcze przed pojawieniem się objawów. Zaraża inne osoby już dzień wcześniej. Okres zaraźliwości trwa u dorosłych do 5 dni po rozpoczęciu choroby, a u dzieci nawet do 3 tygodni. Tak więc to młodszy członkowie rodziny mogą być największym zagrożeniem dla seniorów.

Anna Malinowska



Miód wzmacnia organizm

Miód to produkt spożywczy, wytwarzany przez pszczoły poprzez przetwarzanie nektaru kwiatowego. Pszczoły gromadzą go w plastrach, gdzie ulega dojrzewaniu. Od wieków jest cenionym lekarstwem na wiele dolegliwości. Jego właściwości zależą od tego, z jakich kwiatów pszczoły zbierały nektar. Miód ma właściwości bakteriobójcze, przeciwzapalne i wzmacniające. Działa kojąco na nasz system nerwowy i poprawia samopoczucie. Osoby osłabione powinny jądać, co najmniej dwie łyżki miodu dziennie, ma on, bowiem właściwości wzmacniające i zwiększające odporność organizmu. Miód jest wyjątkowo szybko przyswajany przez organizm, gdyż składa się jedynie z dwóch cukrów, glukozy i fruktozy oraz wody. Dlatego nie szkodzi na żołądek, nerki i wątrobę tak, jak farmaceutyki. Od bardzo dawna jest stosowany w leczeniu wielu schorzeń serca, gdyż zawiera wszystkie składniki niezbędne do jego prawidłowej pracy.

MIODOWE KURACJE – wybierz miód dla siebie

Lipowy – złocisty, o lekko ostrym smaku i grudkowatej konsystencji. Działa napotnie, leczy przeziębienia, wzmacnia odporność, ma

działanie uspokajające i tonizujące.

Gryczany- złotobrunatny, o ostrym smaku i grudkowatej konsystencji. Skuteczny przy miażdżycy, chorobach serca, przyspiesza zrostanie złamanych kości. Działa na organizm odmładzająco, zawiera, bowiem większe ilości rutyny, która wzmacnia komórki organizmu i przeciwdziała miażdżycy.

Rzepakowy- jasnożółty, o słodkim smaku i gładkiej, gęstej konsystencji. Należy go spożywać przy chorobach wątroby, nerek. Poprawia ogólny stan zdrowia.

Wrzosowy- jasnobrązowy, o smaku lekko gorzkawym i galaretowatej konsystencji. Usuwa zmęczenie wzmacnia serce, leczy stany zapalne dróg moczowych oraz schorzenia prostaty.

Spadziowy- jasnobrązowy, mało słodki, o smaku łagodnym i grudkowatej konsystencji. Polecany szczególnie przy schorzeniach górnych dróg oddechowych. Jest silnie bakteriobójczy i zawiera substancje działające wykrztuśnie.

MIODEM LECZYMY:

Obrzęki z powodu niewydolności krążenia; 1- 2 łyżki miodu rozpuszczamy w ½ szklanki ciepłej wody. Pijemy trzy razy dziennie, najlepiej na 1- 2 godziny przed posiłkiem.

Przeziębienie; Pijemy kilka razy dziennie herbatę z cytryną osłodzoną miodem lub mleko z łyżeczką miodu. Napotnie działa napar z kwiatów lipy z miodem.

Anemię; Łyżeczkę miodu rozpuszczamy w szklance letniej wody i odstawiamy na 12 godzin. Pijemy raz dziennie, na czczo.

Elżbieta Ryćkowska



MIODOWE PRODUKTY

Propolis – Jest najstarszym medykamentem na świecie. W połowie składa się z żywicy (najczęściej z topoli, osiki, sosny), a także pyłku kwiatowego i śliny pszczoł. Ma silne właściwości bakteriobójcze, zapobiega powikłaniom w infekcjach, łagodzi stany zapalne, leczy hemoroidy. Wzmacnia organizm. Propolis w postaci maści, tabletek itp. stosujemy zgodnie z informacją dołączoną do preparatu.

Mleczko pszczele – To płynna i gęsta substancja kremowej barwy, lekko kwaśna i cierpka w smaku. Zażywane w postaci proszku lub tabletek, wspomaga

przemianę materii, hamuje rozwój miażdżycy, obniża poziom cholesterolu i cukru we krwi, pobudza apetyt, poprawia wzrok i słuch oraz zapobiega awitaminozie. Może być przyjmowane m. in. przez osoby chore na cukrzycę.

Pyłek kwiatowy – Jest niezwykle bogaty w witaminy ,m.in. A, E, C, B₁ i B₂ oraz łatwo przyswajalne białka. W zależności od tego, z jakich kwiatów zebrały go pszczoły, pyłek może mieć różne właściwości lecznicze. Regularnie przyjmowany sprzyja zachowaniu właściwej wagi, gdyż poprawia przemianę materii. Poza tym usprawnia pracę wątroby,

nerek i żołądka. Zapobiega anemii i uodparnia na choroby zakaźne.

ZAFALSZOWANY CZY TEŻ PRAWDZIWY?

Fałszywy nie krystalizuje się, a gdy wylejemy kilka kropeł na stół, będą się toczyć po blacie.

Prawdziwy miód zawsze ulega krystalizacji, a jego krople rozmazują się, a nie toczą.

W domu przechowujemy miód w ciemnym miejscu, w temperaturze 10-20 stopni.

Elżbieta Ryćkowska



TAŃCZMY NA ZDROWIE

Taniec jest zapewne jedną z form komunikowania się czy porozumiewania między ludźmi. Są teorie, że jest to jedna z najstarszych form, wcześniejsza niż język. Taniec to nie tylko wyraz radości i sprawności cielesnej, ale także obraz nastroju ducha. Mówi się, że w zdrowym ciele, zdrowy duch, a proszę zastanowić się nad odwrotnością tego stwierdzenia. Czy to nie radość ducha porusza, czasem w sposób zadziwiający ciało. W naszym DPS-e od lat organizowane są spotkania taneczne jako jedna z form terapii. Z ogromną ra-

dością można zobaczyć te osoby, które na co dzień narzekają na stan zdrowia, są zgarbione, markotne. Gdy z głośników popłynie muzyka odważnie biorą się za ręce i ruszają do tańca. Aż się samo prosi przytoczyć fragment ludowej piosenki w słowach:

„boli mnie noga w biodrze
nie mogę chodzić dobrze
ale tańcować mogę
zwiążę chustka nogę”

Tak więc taniec to harmonia ciała i duszy, to także wspomnienia miłych chwil z okresu młodości, uczuć do osób przyjaznych. Taniec jest także próbą animowania innego lepszego świata. Jest najstarszą i najprostszą formą (poza tańcem o układach artystycznych) porozumiewania się między ludźmi – między nami.

Stanisław Kęsik

