

UTW BEZ GRANIC **Seniorzy na start!**



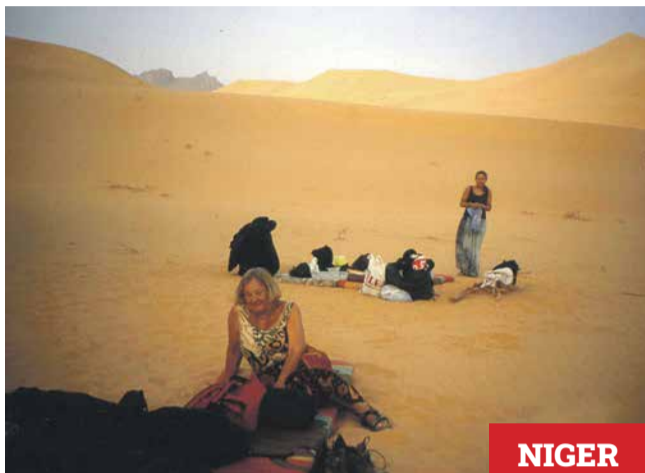
GRUDZIEŃ 2020

Wydawnictwo współfinansowane ze środków
Ministerstwa Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu

www.seniorzynastart.info



IRAN



NIGER



EKWADOR



ARGENTYNA



SRI LANKA



MAURETANIA

FOT. ARCHIWUM RENANY NADOLSKIEJ-WRÓBEL

Pandemia to nie czas na podróże, ale zostając w domu, można odświeżyć wspomnienia!

10-11

Sposób na COVID-19: spacer, witamina D i... krzyżówki

2-3

Rower, pływanie i siatkówka po osiemdziesiątce!

8-9

Jak przeciwdziałać chorobie zwyrodnieniowej stawów?

4-5

Ćwiczenia tai chi idealne dla osób starszych

12-13

Senior na nartach – jak szusować rozsądnie?

6-7

Blogerka Mariola solo dookoła świata

14-15



16

FOT. 123RF

Geriatra: Aktywność w czasie pandemii jest możliwa!

Z jednej strony zewsząd docierają do nas apele, by ograniczyć wychodzenie z domu. Z drugiej – przypomina nam się o wzmacnianiu odporności przez ruch i niezaniechanie wizyt u lekarzy, do których dostęp jest teraz przecież utrudniony. To wszystko ma zmniejszyć ryzyko zakażenia koronawirusem – słyszymy. Jak odnaleźć się w pełnym sprzeczności świecie pandemii? Radzi **dr n. med. Krzysztof Czarnobilski**, specjalista chorób wewnętrznych i geriatryi.

Pandemia uderzyła zwłaszcza w seniorów. Dlaczego są oni w grupie ryzyka zachorowania na COVID-19?

Osoby starsze mają przede wszystkim słabszą odporność, co znajduje odzwierciedlenie w danych epidemiologicznych. Najczęstszą przyczyną śmiertelności w grupie powyżej 65. roku życia są choroby układu krążenia, ale powyżej 80. roku życia – nowotwory i właśnie zakażenia, które doprowadzają do zgonów w wyniku zaostrzenia istniejących już chorób przewlekłych. Organizm seniora słabiej broni się także przed wirusami, a zwłaszcza koronawirusem, który jest bardzo inwazyjny i bezpośrednio uszkadza płuca.

Wspomniał pan doktor o chorobach przewlekłych u osób starszych. Lekarze podkreślają, że właśnie schorzenia współistniejące przyczyniają się do ciężkiego przebiegu zakażenia wirusem SARS-CoV-2. Które są szczególnie niebezpieczne?

Chodzi tu głównie o choroby układu krążenia (niewydolność serca czy nadciśnienie tętnicze) oraz układu oddechowego (POChP, astma oskrzelowa i inne). Ponadto 20% osób w wieku powyżej 60 lat zmaga się z cukrzycą, która również osłabia organizm i przez to bardziej naraża go na zakażenie. Dla ludzi starszych charakterystyczny jest efekt domina: uszkodzenie jednego narządu wywołuje od razu kaskadę uszkodzeń pozostałych. A jednym z czynników, które mogą do tego doprowadzić, jest koronawirus.

A więc geriatrzy powinni teraz jeszcze bardziej uważliwie swoich pacjentów, by nie przerywali leczenia chorób przewlekłych i pamiętali o regularnym zażywaniu leków?

Tak właśnie powinno być. Wprawdzie w dobie pandemii pacjenci mają ograniczony bezpośredni dostęp do specjalistów, jednak mogą korzystać z teleporad. Ważne, by podczas rozmowy z lekarzem senior miał spisaną na kartce wszystkie swoje problemy zdrowotne i zażywane leki, także te kupione bez recepty, wraz z dawkowaniem. Warto zapatrzyć się w aparat do mierzenia ciśnienia i przynajmniej raz dziennie wykonać pomiar. Dane te należy systematycznie notować i przekazywać lekarzowi w trakcie rozmowy telefonicznej. Z kolei chorujący na cukrzycę muszą regularnie monitorować poziom cukru we krwi.

Jak jeszcze seniorzy mogą zadbać o swoje zdrowie, przebywając głównie w domu?

Trzeba pamiętać o ruchu. Warto regularnie ćwiczyć. Jeżeli senior ma możliwość i potrafi korzystać z komputera, z łatwością znajdzie w internecie wiele filmów instruktażowych, które można wykorzystać do codziennej gimnastyki. Należy ją jednak dostosować do własnych możliwości i wydolności organizmu. Umiarkowana aktywność fizyczna zawsze przynosi korzyści. Przed ćwiczeniami warto przewietrzyć mieszkanie, oczywiście jeśli na zewnątrz powietrze nie jest zanieczyszczone. Pamiętajmy też

o rozgrzewce przed gimnastyką, a po jej zakończeniu rozciągnijmy mięśnie.

W pogodne dni ci, którym stan zdrowia na to pozwala, powinni mimo wszystko korzystać ze spacerów – przestrzegając zasady DDM, czyli zachowując dystans, dezynfekując dłonie i nosząc maseczkę. Zawsze to podkreślam w rozmowach z pacjentami: regularny ruch zwiększa odporność organizmu. Wzrasta wtedy aktywność komórek odpornościowych – limfocytów T. W większej ilości produkowane są także w organizmie związki działające przeciwwirusowo, np. interferony.

Gdzie najlepiej spacerować, by z jednej strony zażyć trochę ruchu, a z drugiej – uniknąć zakażenia koronawirusem?

Podstawowa zasada to unikanie dużych skupisk ludzkich. Najlepsze są skwery i parki, a jeśli tylko senior ma taką możliwość, polecam wybrać się za miasto, gdzie zapewniony jest dystans i przy okazji lepsze powietrze. Istnieją dowody naukowe na to, że cząstki pyłu zawieszzonego mogą przenosić różnego rodzaju drobnoustroje – w tym właśnie wirusy. Oddychanie zanieczyszczonym powietrzem może doprowadzić do uszkodzenia pęcherzyków płucnych, co ułatwia inwazję bakterii i wirusów do organizmu. Wychodźmy więc z domu tylko wtedy, gdy za oknem panują odpowiednie warunki. Polecam również zaopatrzyć się w kijki do nordic walking. Będzie bezpiecznie, a zarazem dodatkowo uruchomimy mięśnie górnej części ciała.

Czy podczas spacerów seniorzy nie są bardziej narażeni na przeziębienie? W końcu mamy teraz mocno zdradliwą aurę.

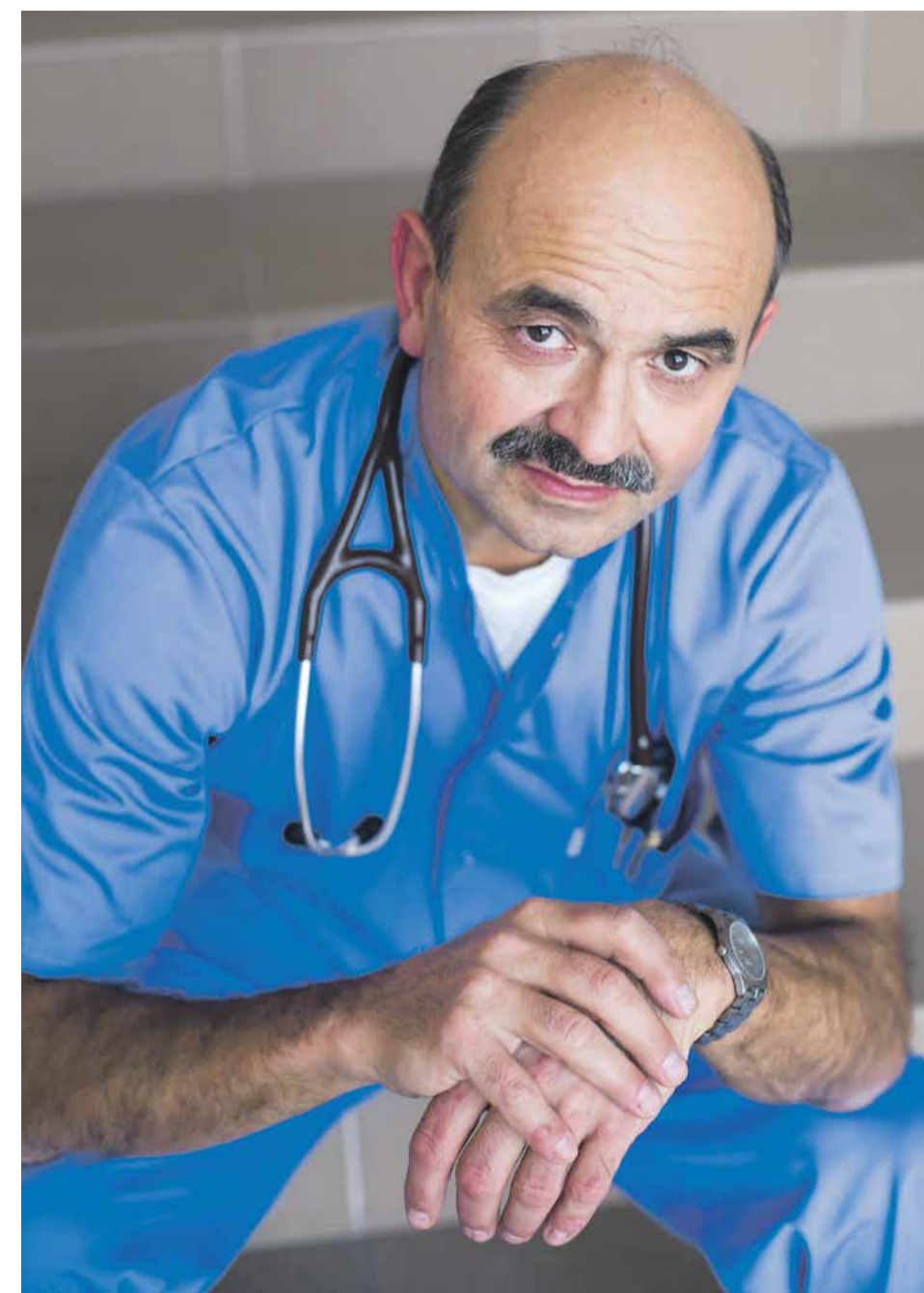
Dlatego, po pierwsze, wychodzmy na zewnątrz wtedy, gdy pogoda temu sprzyja. A po drugie – trzeba odpowiednio się ubierać, aby nie doszło ani do przegrzania, ani do oziębienia organizmu, bo wtedy łatwiej o zachorowanie. Przy niskich temperaturach ubierajmy się na cebulkę, a gdy jest ciepło, założymy coś przewiewnego.

W okresie jesienno-zimowym najsłabsze organizmy atakuje jeszcze inny wirus – wirus grypy. Jak się przed nim chronić?

Grypę, w przeciwieństwie do infekcji koronawirusem, możemy leczyć celowanym lekiem, który hamuje replikację tego konkretnego wirusa. Możemy też skutecznie zapobiegać grypie przez stosowanie szczepień. Każdy senior raz do roku powinien się zaszczepić. W sezonie grypowym należy przestrzegać podobnych zasad jak w czasie pandemii SARS-CoV-2. Między innymi zrezygnujmy z zakupów w hipermarketach, zwłaszcza gdy jest wyjątkowo tłoczno, jak przed świętami.

Czy wspomniane wirusy przenoszą się w identyczny sposób?

Podobnie – drogą kropelkową i pośrednio przez dotyk, więc nie wolno zapominać o myciu rąk zwykłym mydłem. Jest to najskuteczniejsza metoda, ponieważ mydło rozpuszcza osłonkę lipidową wirusa i nie wysusza dłoni tak jak wszelkiego rodzaju płyny



FOT. ANDRZEJ BANAS

na dobę oraz pyralgina. Oba leki kupimy bez recepty.

Co możemy jeszcze zrobić – oprócz aktywności fizycznej – by nie dopuścić do infekcji? W jaki sposób wzmacniać odporność?

Na pewno istotna jest właściwa dieta, bogata w warzywa i owoce. Aby organizm prawidłowo funkcjonował, musi być dobrze nawodniony. Wraz z wiekiem maleje odczuwanie pragnienia, ale każdego dnia należy bezwzględnie pić od 1,5 do 2 litrów wody, najlepiej niegazowanej. Powinno się też spożywać od 4 do 5 posiłków dziennie, bo lepiej jeść częściej, ale mniej. Polecam kiszonki, które zawierają dużo witamin. Ważne są też regularny sen i higiena snu, na którą ma wpływ m.in. to, czy odpowiednio dobraliśmy poduszki i materac. Jest to niezmiernie istotne – choćby ze względu na zmiany zwyrodnieniowe stawów.

A skoro już jesteśmy przy witaminach, które szczególnie teraz reklamuje się na każdym kroku i które mogą skusić seniorów: czy takie produkty są bezpieczne?

Nie ma dowodów na to, by zażywanie suplementów diety, a zwłaszcza preparatów wielowitaminowych, przynosiło jakkolwiek korzyści. Prawidłowa dieta zawiera wszystkie niezbędne witaminy i minerały. Jedyną witaminą rekomendowaną przez geriatrów jest witamina D, którą powinno się przyjmować przez cały rok w dawce 1000–2000 jednostek na dobę. Dowiedziono, że taka suplementacja może zwiększyć odporność organizmu na infekcje.

Pandemia uderzyła również w kondycję psychiczną każdego z nas. W jaki sposób osoby odizolowane od rodziny mogą zadbać o swoje samopoczucie, by nie popaść w depresję?

Już przed pandemią aż 30% seniorów chorowało na depresję, a izolacja dodatkowo potęguje jej objawy. Może nawet wywołać chorobę u osób, które nigdy się z nią nie zmagały – dotyczy to zwłaszcza osób samotnych.

Warto o tych problemach mówić swojemu lekarzowi rodzinnemu, który może wystawić receptę na lek przeciwdepresyjny lub zlecić konsultację psychologiczną. Do chorób psychicznych prowadzi też przewlekły lęk, więc lepiej ograniczyć oglądanie programów informacyjnych.

A jak utrzymywać aktywność intelektualną w warunkach domowych?

Warto sięgnąć po ulubioną książkę, gazetę, rozwiązywać krzyżówki – najlepiej codziennie. Dzięki temu ćwiczymy pamięć. Jeśli senior jest obeznany z komputerem, może także korzystać z dostępnych kursów online.

Spędzanie czasu w domowej izolacji, bez codziennej opieki najbliższych, niesie ze sobą jeszcze problem upadków. Jak zmniejszyć ryzyko?

Zmniejszona aktywność wraz z postępującym procesem starzenia prowadzą do osłabienia mięśni i stawów oraz zaburzeń równowagi. Rezultatem mogą być właśnie upadki. Postarajmy się usunąć z mieszkania wszystkie bariery architektoniczne, takie jak dywaniki czy kable. W wannie lub kabinie prysznicowej warto położyć maty antypoślizgowe. Należy też zadbać o odpowiednie obuwie i ubiór. Podszwa pantofli nie może być śliska. Gdy je zdejmujemy, nie kładźmy ich daleko od siebie. Nie chodźmy boso. Piżama i spodnie nie mogą być zbyt luźne, aby nie płały się w trakcie chodzenia albo wstawania. Zadbać trzeba również o dobre oświetlenie.

Panie doktorze, jakie aktywności zaleciłby pan seniorom w pierwszej kolejności zaraz po zakończeniu pandemii?

Przed wszystkim: korzystanie z tych wszystkich miejsc, do których dostęp jest teraz ograniczony ze względu na liczne obostrzenia. Mam tu na myśli baseny, siłownie, uniwersytety trzeciego wieku. Koniecznie trzeba będzie też jak najszybciej odbudować relacje z najbliższymi, bezpośrednio kontakty zarówno w rodzinie, jak i wśród sąsiadów.

do dezynfekcji. Sucha skóra jest bardziej narażona na pęknięcia i urazy, co również może stanowić wrota do rozmaitych zakażeń. Zresztą w podeszłym wieku skóra i tak jest już bardziej sucha. Nadmienię jeszcze, że wirus grypy atakuje różne narządy: serce, płuca, stawy, układ nerwowy. Natomiast SARS-CoV-2 uszkadza przede wszystkim płuca.

Czy w związku z tym objawy i przebieg obu infekcji różnią się od siebie?

Objawy mogą być takie same, czyli uczucie rozbicia, gorączka, kaszel itp. Osoby starsze mogą jednak inaczej reagować na infekcje, gdyż wiek osłabia reakcję odpornościową organizmu. Zmienia się zdolność do regulowania temperatury ciała, a choroby współistniejące – o których już wspominałem – mogą maskować objawy infekcji. U kogoś, kto przebył udar, może nie występować kaszel. Szwajcarscy naukowcy skompletowali listę objawów COVID-19 na podstawie raportów

ze szpitali i domów opieki. Jak się okazało, nietypowymi oznakami zakażenia koronawirusem u osób starszych mogą być zmiany w zachowaniu, majaczenie, upadki, zmęczenie, apatia, niskie ciśnienie krwi, obrzęki, omdlenia, bóle brzucha, biegunka, nudności i wymioty. Dodatkowo dobrze już nam znana utrata smaku i węchu. Również grypa może – właśnie ze względu na wielochorobowość – przebiegać u seniorów inaczej niż u młodych ludzi.

Do najbardziej niepokojących objawów infekcji wirusowych należy gorączka. Czy każda podwyższona temperatura jest groźna dla seniora?

Nie powinno się obniżać temperatury, jeżeli nie przekracza ona 38 stopni. W tych warunkach lepiej działają mechanizmy, które zwalczają infekcje. Dopiero gdy gorączka przekroczy tę wartość, trzeba ją obniżyć lekami. Dla seniorów najbezpieczniejsze są paracetamol w dawce do 2 gramów

Ruszaj się! Stawy na pewno Ci za to podziękują

Choroba zwyrodnieniowa stawów jest prawdziwą epidemią XXI w. Dotyka ponad połowę osób po 40. roku życia, powoduje ból i utrudnia mobilność. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia na zwyrodnienie stawów cierpi w naszym kraju nawet 9 mln ludzi. Problem dotyczy zwłaszcza grupy 60+, a szczególnie kobiet, które ukończyły 70 lat. Statystyki wskazują, że po przekroczeniu 60. roku życia tylko 2 na 10 osób nie są dotknięte tym zaburzeniem. Które stawy doleczają najbardziej? Chyba łatwo się domyślić: stawy kręgosłupa, biodrowe i kolanowe.

Na wstępie należy sobie uświadomić, że staw to nie tylko chrząstka i kości – choć wiele osób tak właśnie uważa. Staw tworzą także torba stawowa, ścięgna i więzadła. Wraz z wiekiem wszystkie te struktury się zużywają i dochodzi do zmian zwyrodnieniowych. Na niektóre procesy na szczęście mamy wpływ – ortopedzi zgodnie twierdzą, że dzięki regularnym ćwiczeniom możemy polepszyć stan ścięgien, więzadeł i mięśni.

Choroba zwyrodnieniowa nie zawsze objawia się bólem. Chory może też odczuwać sztywność stawów po wstaniu rano z łóżka, osłabienie na początku aktywności fizycznej i mniejszą ruchomość, utrudniającą pełne wyprostowanie czy kucanie. Może również słyszeć w stawach zgrzyty, skrzypienie, trzeszczenie. Różne objawy świadczą o różnych rodzajach choroby:

- **Zwyrodnienie kręgosłupa szyjnego** – oprócz głównych objawów, czyli bólu i sztywności karku, może wystąpić ból ramion i barków. Chory nie ma siły w mięśniach, szczególnie rano i w nocy. Czasami dodatkowo doleczają mu drętwienie i brak czucia w rękach i ramionach.
- **Zwyrodnienie odcinka lędźwiowego kręgosłupa** – dotyczy dolnego odcinka pleców, a dolegliwości mogą się rozprzestrzeniać także wzdłuż nerwu kulszowego. Nasilają się na skutek długotrwałego stania lub chodzenia.
- **Zwyrodnienie stawu kolanowego** – pacjent czuje ból w okolicy rzepki, wewnątrz kolana i z tyłu. Dyskomfort pojawia się podczas chodzenia.
- **Zwyrodnienie stawu biodrowego** – objawia się bólem w pachwinie i na przedniej powierzchni ud, który rzadko promieniuje do kolana. W trakcie odpoczynku ból mija. Dyskomfort występuje najczęściej przy schodzeniu po schodach, krzyżowaniu nóg czy zakładaniu butów.



Patrząc na opis objawów choroby, wiele osób stwierdza, że pobudzanie stawów do aktywności jest bezzasadne, a wręcz szkodliwe. Błąd! Stawy są po to, żeby nimi poruszać. Aktywność stawów pobudza metabolizm oraz przyspiesza dostarczanie tlenu i substancji

budulcowych. Przed wystąpieniem objawów choroby zwyrodnieniowej, takich jak ból, obrzęk czy utykanie, każdy rodzaj ruchu jest dobroczynny. Wbrew pozorom to bezruch i odciążenie prowadzą do zaburzenia funkcji i uszkodzenia stawu.

Regularna aktywność jest dla stawów wskazana. Silne, dobrze działające mięśnie przekładają się na właściwą biomechanikę stawów, a poprzez odpowiedni ruch odżywiają chrząstkę i spowalniają procesy zwyrodnieniowe.

Druga rzecz to dbałość o prawidłową masę ciała – jeżeli przeciążamy stawy nadmiarem kilogramów, szybciej się zużywają. Kolejną ważną, a często pomijaną kwestią jest dieta. Gdy przeładowujemy organizm tłuszczami, cholesterolem, cukrem, ale również (dotyczy to głównie młodych ludzi) białkiem – wpływamy negatywnie na stawy. Zmiany powodowane niewłaściwą dietą postępują wolno, dlatego są niekiedy marginalizowane. Niemniej jest to bardzo istotny aspekt dbałości o kondycję stawów. Prawidłowe odżywianie wydłuża ich żywotność.

Nie do pominięcia jest także fizjoterapia – szczególnie gdy mamy już początki zwyrodnienia z dolegliwościami bólowymi. Nawet stosunkowo proste ćwiczenia zadane przez fizjoterapeutę mogą przynieść bardzo dobre rezultaty.

Oczywiście nie każdy ruch pomoże stawom. Przede wszystkim nie mówimy tu o aktywności fizycznej wyczynowej. Lepiej ruszać się krócej, ale regularnie. Na przykład jazda na rowerze pomoże skrzypiącym kolonom, jednak nie wtedy, gdy będziemy szusować po wzniesieniach. Znacznie lepszym rozwiązaniem są tereny płaskie albo rowerek stacjonarny.

Domowe ćwiczenia dobre dla stawów:

ĆWICZENIE 1

Zrób klęk podparty. Plecy powinny być proste, ramiona – wyprostowane, a ręce – oparte o podłogę. Głowa niech stanowi przedłużenie linii kręgosłupa. Nie prostując kolana, odciągnij prawą nogę w bok i wytrzymaj kilka sekund. Następnie wykonaj ćwiczenie drugą nogą. Zrób kilka powtórzeń.

ĆWICZENIE 2

Położ się na plecach z ramionami wzdłuż tułowia i nogami zgiętymi w kolanach. Wyprostuj prawą nogę i połóż ją płasko na podłożu. Powtórz ćwiczenie drugą nogą. Wykonaj kilka powtórzeń.

ĆWICZENIE 3

Zrób klęk podparty. Plecy powinny być proste, ramiona – wyprostowane. Podnieś wyprostowaną prawą nogę mniej więcej na wysokość linii kręgosłupa. Wytrzymaj kilka sekund i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie drugą nogą.



Specjaliści zalecają, żeby rozpocząć od prostych ćwiczeń w rozsądnych dawkach. Jeśli dawno nie ćwiczyliśmy, organizm może odebrać aktywność fizyczną jako swego rodzaju zamach – i efekt będzie odwrotny. Najprostszą propozycją jest unoszenie nóg do góry i krążenie nimi w pozycji leżącej. Dobrymi pomysłami są joga oraz ćwiczenia na basenie: wodny aerobik i pływanie.

Nie rezygnujmy z aktywności, nawet gdy odczuwamy poprawę kondycji stawów. I pamiętajmy – choć może się to wydawać oczywistością – że rozgrzewka przed właściwymi ćwiczeniami jest absolutnie konieczna. Zaniedbywanie rozgrzewki to dla stawów jeden z grzechów głównych.

Pływajmy raczej na plecach, bo to w największym stopniu odciąża stawy. Wybierajmy nordic walking i spacerki zamiast biegania, za którym stawy nie przepadają. Dla porównania: nawet intensywna jazda na rowerze obciąża stawy biodrowe kilkakrotnie mniej niż umiarkowany bieg. Jeśli jesteśmy entuzjastami joggingu, możemy wypróbować półgodzinne spacerki – po kilkunastu minutach przyspieszamy do marszu, a po kolejnych 10 minutach wzniamy i kończymy trening. Może się to wydawać nudne, ale daje mięśniom szansę na rozgrzanie się. Z czasem marsz można wydłużyć do 20 minut.

Należy pamiętać, że problemy ze stawami to nie wyrok. Medycyna zrobiła bardzo duże postępy i obecna wiedza pozwala nam na wykonywanie skutecznych zastrzyków do stawu. Wstrzyknięty lek, np. kwas hialuronowy, pozwala zmniejszyć tarcie i złagodzić ból. Oprócz zastrzyków stosuje się okresową farmakoterapię, a w zaawansowanych przy-

padkach – leczenie operacyjne, czyli endoprotezoplastykę stawów. Choć wielu osobom wydaje się, że zabieg to ostateczność, nie warto z nim zwlekać do czasu, aż staw będzie w ruinie. Dla organizmu lepsze będzie wcześniejsze wykonanie endoprotezy. Zdecydowana większość pacjentów z endoprotezą czuje się dobrze i powraca do pełnej sprawności. Co więcej, młodsze osoby po zabiegu wracają nawet do uprawiania sportu. Leczenie musi być jednak dostosowane do pacjenta i stadium choroby.

Nie wolno zapominać, że stawy naprawdę nie lubią bezczynności. Jeśli skrzypienie czy poczucie blokady powoduje psychiczny opór przed rozpoczęciem aktywności fizycznej, warto się przełamać. Jeżeli pojawi się ból, stosujemy się do poniższych zasad, dzięki którym nie zrobimy sobie krzywdy:

- **Niewielki ból przed ćwiczeniami** – spróbuj przez dzień lub dwa kłaść nacisk na inne ćwiczenia i inne części ciała.
- **Umiarkowany ból w kilku stawach już podczas wykonywania ćwiczeń** – przeczornie przestań ćwiczyć, bo może to być oznaka stanu zapalnego. Lepiej skontaktować się ze specjalistą, zanim powrócisz do aktywności fizycznej.
- **Regularny ból stawów po ćwiczeniach** – wybierz inny rodzaj ćwiczeń, który w mniejszym stopniu obciąża bolące stawy. Zbawienne mogą się okazać wspomniane ćwiczenia w basenie.
- **Niewielki ból dzień po ćwiczeniach** – spróbuj zmniejszyć intensywność ćwiczeń i skrócić trening. Zrób sobie dzień przerwy, a kolejny zacznij od mniejszego wysiłku.

Szuszując na nartach, dbasz o kondycję i dobre samopoczucie. Trzeba jednak robić to z rozwagą

Endorfiny. Gdy jedziesz na nartach, wydziela się ich bardzo dużo. Już samo to, że jesteś na świeżym powietrzu, pokonujesz górę, walczysz z samym sobą, wywołuje przyjemną euforię. Człowiek się męczy, ale tak pozytywnie. Narciarstwo to fantastyczna forma ruchu. Jednak aby zsusować w starszym wieku, trzeba mieć solidne podstawy.

– Pochodzę z gór – opowiada pani Teresa, uśmiechnięta emerytka, miłośniczka nart. – I u nas na wuefie w szkole podstawowej w lecie grało się w piłkę, a zimą jeździło się na sankach albo nartach. Co kto miał, to przynosił. W rodzinie były tylko jedne narty, zwykłe, proste deski. Wiązania na sprężynę przyczepiało się do butów, w których chodziło się na co dzień. W szkole średniej nie jeździłam. Dopiero na studiach był akademicki klub narciarski. Państwo dofinansowywało wyjazdy w góry. Trzeba było jedynie zapłacić sobie za wyciąg. Nie miałam własnych nart, wypożyczałam je. Ale nie kosztowało to dużo. Między narciarzami panowała świetna atmosfera, wszyscy byli wobec siebie bardzo życzliwi. Od dobrych 30 lat nie jeżdżę, ale bardzo tęsknię za nartami. Wspominam je z ogromnym sentymentem.

Instruktor potrzebny od zaraz

Narciarstwo zjazdowe to nie przelewki. Jest bardzo dynamiczne, wymaga koordynacji ruchowej, refleksu i siły. Jeśli chcemy spróbować, nie możemy tego robić bez przygotowania. Podczas jazdy pracuje całe ciało, ale przede wszystkim zaangażowane są

nogi, mięśnie czworogłowe ud. To na nich opiera się cały ciężar ciała, więc trzeba je wcześniej wzmocnić. Warto biegać, robić przysiadki albo pływać, bo pływanie jest ogólnorozwojowe. Zjeżdżamy na mocno ugiętych nogach, ale nie chodzi o to, żeby je maksymalnie zgiąć, tylko mocno nacisnąć na języki nart. Dużym błędem, który popełniają osoby jeżdżące bez przygotowania, jest siadanie na tyłach, czyli zbyt duże odchylenie ciała i w rezultacie przeniesienie całego ciężaru za tylne wiązanie.

– Sprawia to, że narty spod ciebie wyjeżdżają i przestajesz je kontrolować – tłumaczy Wojciech Siudak, instruktor narciarstwa z Polskiego Związku Narciarskiego. – Dużo trudniej wykonać skręt, manewrować nartami. Jest to bardzo męczące dla nóg, długo w takiej pozycji nie wytrzymamy. A jeśli do tego dochodzi dynamika związana z faktem, że ciągle pracujemy góra – dół, bo są nierówności w czasie jazdy, to może się okazać, że nie panujemy nad prędkością i kierunkiem. Wtedy zaczyna się robić niebezpiecznie.

W narciarstwie zjazdowym instruktor jest absolutnie kluczowy, jeśli chcemy jeździć poprawnie. Pierwsze spotkania, pierwsze godziny na stoku mają pomóc zrozumieć, o co tutaj chodzi. Nauczyć podstawowych ruchów, nawyków, pozycji, które są konieczne, aby bezpiecznie zjeżdżać. Każdy może zjechać z górki. Ale żeby zrobić to w poprawny sposób, musimy mieć porządne podstawy.

– To są kwestie obciążenia dolnej narty zamiast górnej, skrętu na zewnątrz, a nie do wewnątrz, odpowiedniej kompensacji siły odśrodkowej, utrzymywania środka ciężkości pomiędzy stopami – wylicza Siudak. – Te

szczegóły mają ogromny wpływ na bezpieczeństwo jazdy, na styl, wygląd sylwetki, gdy obserwujesz narciarza w ruchu. Narty stały się dziś bardziej powszechne. Więcej osób może sobie pozwolić na pójście na stok, ale nie każdego stać na lekcje z instruktorem. Nie rozumieją, ile może im to dać.

Kiedyś instruktorów było mniej, trudniejszy był do nich dostęp. Teraz pojawił się inny problem: nie każdy człowiek w kurtce z napisem „instruktor” rzeczywiście nim jest. Dawniej, aby zdobyć tytuł instruktora, kandydat musiał przejść odpowiedni kurs – trwający kilka lat, podzielony na etapy i stopnie. Takie kursy są prowadzone przez Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa, które należy do Polskiego Związku Narciarskiego. Ale ponieważ zawód się uwolnił, organizacją szkoleń instruktorów zaczęły się zajmować firmy prywatne. Legitymację można uzyskać po dwutygodniowym kursie teoretycznym, nie wychodząc nawet na stok. Dostają ją wykładowcy AWF, którzy na nartach w ogóle nie jeździli.

– Takie osoby też pojawiają się na stokach i też uczą – mówi Siudak. – Bo mogą. Żeby mieć pewność, że osoba, której płacisz za naukę, przeszła wieloetapowy proces szkolenia, zakończyła go egzaminami i jest kwalifikowanym instruktorem narciarstwa, musisz poprosić o legitymację Polskiego Związku Narciarskiego.

Nie ma jazdy bez kijów!

Nauka jazdy na nartach wygląda dziś zupełnie inaczej niż w latach 70. czy 80. XX w. Wtedy, jeśli ktoś umiał skręcić, świadczyło to o wielu latach ciężkiej pracy i treningów. Narty były prostymi de-

skami z podwiniętym dziobem. Dość sztywnymi, więc wprowadzenie ich w skręt wymagało zarzucania piętka. Dzięki temu manewrowi narty skręcały, ale cały czas się ślizgały. Poślizg w jedną stronę, poślizg w drugą – coś jak jazda samochodem na ręcznym. Żeby utrzymać kontrolę w nierównym terenie, trzeba było mieć bardzo dobre wyczucie nart.

– Dla mnie największą frajdą były zjazdy z Kasprowego – wspomina pani Teresa. – Najdłuższy stok, olbrzymia prędkość. Ale człowiek musiał mieć naprawdę duże umiejętności. Jak stok był wyjeżdżony, to było strasznie dużo muld. Nie było ratraków, które co chwilę wyrównują teren. Warunki zjazdu były trudne. Kiedy zaczęłam pracować, to mogłam sobie pozwolić, żeby pożytyć lepsze narty, plastikowe, z bezpieczniejszymi wiązaniami. A później na posezonowej giełdzie narciarskiej kupiłam sobie buty i narty z prawdziwego zdarzenia, które mam do dziś.

Ale do nart dzisiejszych i tak im daleko. Obecnie narty są bardzo łatwe w użytkowaniu. Wprowadzenie ich w skręt czy utrzymanie w torze jazdy nie nastęrczają większych problemów. Zmieniła się też budowa nart – teraz mają talię. Są węższe na wysokości buta, a na dziobie i piętce – szersze. Gdy przyłożysz nartę do śniegu, to ona praktycznie sama zaczyna skręcać. Już po dwóch tygodniach treningów na stoku można się nauczyć podstaw jazdy. Ot tak, żeby sobie radzić, nie jeździć pługiem.

– Seniorzy zazwyczaj mają mniej siły, energii – zauważa Siudak. – Muszą szukać nart, które są miękkie, łatwiejsze do ugięcia. Optymalna twardość narty zależy



FOT. IZARF

od techniki jazdy, doświadczenia, umiejętności, ale także od wagi. Długość trzeba dobrać pod swój wzrost i styl, jakim się chce jeździć. To wszystko musi być dopasowane.

Możemy wyróżnić dwie zasadnicze grupy nart. Pierwsza to narty na twarde, przygotowane trasy, które są od rana do wieczora idealnie równe i gładkie. Drugi rodzaj to narty bardziej uniwersalne, trochę szersze, które poradzą sobie na śniegu kopnym, wiosennym albo wtedy, gdy stok jest wyjeżdżony i pojawiają się muldy, nierówności.

Narty na twarde trasy mają świetną przyczepność i trakcję, pozwalają rozwinąć większą prędkość. Są wąskie, więc idealnie wcinają się w stok. Ale gdy wjedziemy nimi w kopny śnieg, mogą się zakopać – wówczas mamy problem z wyjechaniem i grozi nam upadek. Narty do jazdy w trudniejszym terenie są szersze i mają rockera, czyli bardziej podwinięty dziób. Dzięki temu nie zakopują się w świeżym śniegu. W naszych warunkach najlepiej sprawdzają się właśnie narty drugiego typu, bo stoki nie zawsze są idealnie przygotowane i regularnie ratrakowane. Najlepiej wybrać narty średniej

długości. Będą optymalne dla osoby, która chce jeździć uniwersalnie, krótkimi i długimi skrętami. W każdej stacji narciarskiej działa wypożyczalnia, gdzie za niewielkie pieniądze można dostać narty, buty, kije.

– No właśnie: kije! Jeśli jesteś na nartach w Austrii, we Włoszech, w Szwajcarii, gdziekolwiek za granicą i widzisz człowieka, który jedzie bez kijów, to możesz do niego podejść przy wyciągu i powiedzieć „dzień dobry”. Zrozumie. To na pewno będzie Polak. – mówi Siudak. – Jakoś w roku 2000 była moda na jazdę carvingową, polegającą na tym, aby zejść jak najniżej i przy skręcie dotknąć ręką śniegu. Ludzie doszli do wniosku, że kije są im niepotrzebne. A to błąd, bo kije stabilizują sylwetkę, poprawiają koordynację ruchową, pomagają się odpychać, pozwalają zrobić coś z rękami. W narciarstwie coś takiego jak jazda bez kijów nie istnieje.

Górska muzyka i relaks na słońcu

Do wyboru mamy całe mnóstwo łagodnych stoków, na których możemy zacząć przygodę z nartami. Są one bardzo popularne, a przez to – niestety – mocno

oblegane. Niektórych może to zniechęcać, bo cały czas trzeba uważać, rozglądać się na boki, czy ktoś w ciebie nie wjeżdża. Ale można też jeździć wieczorem, gdy stoki są oświetlane, a ludzi mniej.

Gdzie zatem pojechać na początek? Bardzo intensywnie rozwija się Białka Tatrzańska. Ciekawe stoki znajdziemy w Krynicy – zarówno łatwe, jak i trudniejsze. Jest gondola, która wyciągnie nas na Jaworzynę Krynicką, skąd można zjechać łagodnymi trasami albo przejść na bardziej zaawansowane. W Szczyrku działa świeżo wyremontowana stacja, jest też dużo mniejszych stoków, gdzie mamy jeden wyciąg i jedną trasę. W Harbutowicach są krzeselko na górę i poletko, gdzie można się nauczyć podstaw. Kasina Wielka ma ciekawy stok, w Sieprawiu jest do dyspozycji łatwa trasa. Również w okolicach Szklarskiej Poręby mamy duży wybór. Na Podhalu, w okolicy Kocielińska, są Polana Szymoszkowa i stok – w dolnej części łagodny, więc można się podszkolić, a gdy już złapiemy trochę techniki, wyjechać na górę. Nosal to dobry wybór dla początkujących, bo jest szeroki i działa tam dużo szkółek. Dodatkowo właściciele, starając się przyciągnąć jak najwięcej osób, zapewniają mnóstwo atrakcji. W Alpach często są robione rzeźby ze śniegu. Przy każdym wyciągu stoi inna, można porobić zdjęcia. W knajpach odbywają się koncerty, a dookoła mamy piękne widoki, panoramę ze szczytami, rześkie powietrze. Czego chcieć więcej?

– Mój dziadek był instruktorem wykładowcą – opowiada Siudak. – Dziś ma 92 lata i jest w słabej formie, ale jeszcze trzy lata temu regularnie bywał na stoku. I jeździł tak, że w życiu byś nie powiedziała, że tak może jeździć człowiek w tym wieku. Nie spotykam natomiast zbyt wielu seniorów, którzy uczyliby się jeździć od zera. Panuje zbyt duża obawa przed upadkiem i przed kontuzją. Ta bariera występuje także u osób w średnim wieku.

Senior z wnuczką na stoku

Narty to niestety sport dość urazowy. Bardzo częste są zerwania wiązadeł krzyżowych. Kontuzje to kwestia losowa – na stoku nie da się wszystkiego przewidzieć, zaplanować. Najczęściej kontuzje zdarzają się przy małych prędkościach, kiedy nie ma na tyle dużej energii, żeby narta się wypięła. Robi się dźwignia, która wykrecza kolano. Dlatego tak ważne jest, aby dobrze dobrać wiązania. Chodzi o to, by narty nie wypinały się w trakcie jazdy, tylko pod wpływem uderzenia.

– Kontuzje zdarzają się w głupich, banalnych sytuacjach,

przykładowo gdy schodzimy z wyciągu – zauważa Siudak. – Bardzo często pod koniec dnia, przy ostatnim zjeździe. Nogi już boją, ale postanawiamy jeszcze raz zjechać. A nogi mówią dość, przewracamy się i dochodzi do urazu.

Dlatego narciarstwo zjazdowe nie jest najlepszą propozycją dla seniorów mało aktywnych fizycznie, którzy wcześniej nie mieli styczności z nartami – istnieje zbyt duże ryzyko, że coś się stanie. Nauka wymaga ciężkiej pracy i wiąże się z upadkami. Jeśli ktoś nigdy nie próbował jeździć na nartach, to na początku będzie się przewracał, a w starszym wieku upadki mogą być groźne. Jeśli jednak senior uczył się jeździć za młodu, miał z nartami styczność, to nawet po długiej przerwie może wrócić na stok. To rzeczy, których się nie zapomina – jak jazdy na rowerze.

– Pani Teresa jest na emeryturze, ma sporo wolnego czasu. I planuje wrócić na stok. Ale stopniowo, powoli, ostrożnie, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. Bo narty mają dawać przyjemność, a nie coś udowadniać czy zmuszać nas do wysiłku z samym sobą.

– Na Kasprowy już się nie wybiorę, nie te lata – mówi z uśmiechem seniorka. – Zacznę od małych wysokości, kiedyś to się nazywało ośla łączka. Zobaczą, na ile mi starczy kondycji. Chciałabym też zachęcić do narciarstwa wnuczkę. Jak tylko trochę podrośnie, to zapiszę ją do szkoły narciarskiej, kupię profesjonalny sprzęt. Narty to niesamowita frajda. Jesteś na powietrzu, dotleniasz się. Kiedy zjeżdżasz, musisz balansować ciałem, więc to rewelacyjna gimnastyka. Jest i relaks, i poprawa kondycji. To coś nie do przecenienia!

Nasi potrafią! Krakowscy emerycy są wzorem dla norweskich

Mecze siatkówki, podczas których na parkiecie spotykają się trzy pokolenia, muszą kryć w sobie wiele mocy i adrenaliny. W rywalizacji uczestniczą osoby 17+, 45+ i... 80+. Nie, nie ma tu żadnej pomyłki: 80+, bo **Wojciech Smoter** też dwa razy w tygodniu pojawia się pod siatką. Najmłodszy najpierw nie wierzył i dopytywał swoich ojców (z grupy 45+), czy aby na pewno pan Wojciech jest po osiemdziesiątce. Forma znakomita, sylwetka szczupła, w oku błysk, a jakie zaangażowanie! Walczy nieugięcie, z uporem, wytrwale – i 84 lata nie są dla niego żadną przeszkodą.

Teraz, w okresie pandemii, zapaleni miłośnicy siatkówki się nie spotykają. Tęsknią za emocjami i... układają sobie indywidualne grafiki sportowe. Robi to również pan Wojciech. Z rowerem nie rozstaje się, aż spadnie śnieg. Codziennie pedałuje. Ulubiona trasa, z Bielana do Mnikowa (10 km), zajmuje mu jakieś półtorej godziny. Zdarza się, że senior zrobi mniejszą rundkę, kilka kółek wokół zalewu Kryspinów w podkrakowskiej wsi Budzyń. Nie jest to jednak trasa dla bobasa, lecz całkiem wymagająca i wyczerpująca. Pan Wojtek łatwych i równych asfaltowych dróg nie lubi, a więc i nie szuka.

– Staram się raczej wybierać trasy z pazurem: po wertepach, górkach, aby poczuć jazdę w nogach, rękach, aby wrócić do domu zmęczonym i spełnionym, uradowanym, że się udało. Im bardziej jestem zmęczony, tym bardziej staję się wesoły – zaznacza 84-latek z Krakowa.

Poza rowerem i siatkówką pan Wojciech ma jeszcze parę sportowych namiętności. Ale po kolei – jest bowiem pewna zabawna historia związana właśnie z siatkówką. Opowiedzmy zatem...

...jak pan Wojciech Norwegów zaktywizował

Wojciech Smoter nawet nie wie, że jego zapal do sportu, a zwłaszcza do siatkówki, ma tak dużą siłę rażenia! Norwegowie, którzy według wszelkich możliwych statystyk są znacznie bardziej wysportowani niż Polacy, pozazdrościli mu znakomitej formy i postanowili go naśladować.

Całą historię poznajemy dzięki Dariuszowi Zawadzkiemu, krakowskiemu sportowcowi, uczestnikowi i współorganizatorowi lokalnych meczów siatkówki ligi Towarzystwa



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Krzewienia Kultury Fizycznej. To właśnie on był pomysłodawcą wielopokoleniowych meczów, w których Wojciech Smoter systematycznie (dwa razy w tygodniu!) uczestniczył. Jak zawodowy sportowiec trafił na siatkarkę z kategorii 80+?

– My, miłośnicy siatkówki, mamy swoje ścieżki, znamy się, organizujemy mecze, rozgrywki. Krótko mówiąc, trzymamy się razem, bo łączy nas pasja – wyjaśnia Zawadzki. – Przed tymi wielopokoleniowymi meczami mówiliśmy do siebie: „Idziemy grać do dziadków”. Bo pod siatką walczył nie tylko Wojtek, ale też Janek, o rok starszy, czyli 85-latek!

Uwaga, to gracze z wyższej półki, kilkadziesiąt lat temu grali na wysokim poziomie i na parkiecie z dziadkami wcale się nie nudziliśmy! A dla młodych graczy mecze wielopokoleniowe były wspaniałą lekcją wzajemnego szacunku – wspomina.

Podczas jednej z wizyt lekarskich 85-letni Janek zdradził medykowi, że gra w siatkę. Doktor przecierał oczy ze zdumienia: „Pan za piłką jeszcze goni?”. Janek na to: „A co, mam grać w siatkę, jak będę stary?”.

Ale pan Janek pojawia się w naszej opowieści nie tylko ze względu na zabawną anegdotę lekarską. W końcu on i Wojciech

Smoter są kolegami z parkietu – i to właśnie ich gra, zapalczywa i zawzięta, powaliła na kolana norweskich emerytów.

Dariusz Zawadzki: – Zaprzyjaźnieni z nami norwescy emerycy, ludzie w wieku 60 lat, opowiadali nam, że właśnie zakończyli granie w siatkę. Bo wiek, kości, stawy, kontuzje... Gdy dowiedzieli się i zobaczyli, co nasi krakowscy 80-latkowie wyprawiają na parkiecie, wznawili swoje treningi! I co się okazuje? Że polscy emerycy, jak Wojtek czy Janek, mogą być wzorem dla innych, statystycznie bardziej wysportowanych. Jestem dumny, że ich znam, że gram z nimi.

Rower, siatkówka... Myślicie, że to koniec sportowych pasji pana Wojtki? Nie! Czas na emocjonującą opowieść o pływaniu.

Życ blisko wody to szczęście

Umawiamy się na rozmowę w podkrakowskiej wsi Budzyń, gdzie pan Wojtek zalicza rowerowe przejażdżki wokół zalewu. Oczywiście przybył na spotkanie właśnie na rowerze. Żadnego rozsiadywania się na ławeczce – rozmawiamy dynamicznie, czyli z wawo spacerując. Pan Wojtek jest uśmiechnięty, ma poczucie humoru i dystans do siebie.

– Ostatniej niedzieli trochę się popluskałem [rozmowa odbywa się 17 listopada]. Pogoda była słoneczna, dlatego sięgnąłem po kąpielówkę. Nie pływam dużo, spędzam w wodzie kilka minut. Lubię to uczucie, gdy wychodzę z wody i okazuje się, że było w niej cieplej niż na powietrzu – śmieje się senior.

Pan Wojtek pochodzi z Nowego Sącza. Jego pierwsze wodne lekcje bynajmniej nie odbyły się w obecności instruktora i na bezpiecznej głębokości.

– Nauczyłem się pływać jako sześciolatek, w Dunajcu. Starsi koledzy wrzucili mnie na taką głębokość, że po prostu musiałem się wydostać, inaczej bym utonął. Machałem rękami i nogami, jak umiałem, i udało mi się dotrzeć na brzeg. Gdy już potrafiłem utrzymać się na wodzie, zacząłem pracować nad techniką – wspomina.

Stres z dzieciństwa nie spowodował lęku. Pan Wojtek pokochał wodę. I nawet dom wybudował w takim miejscu, żeby być blisko niej. Cieszy się, że ma pod bokiem zalew Kryspinów i w każdej chwili może sobie popływać. Zwłaszcza w sezonie letnim, ale w wiosennym i jesiennym też!

Przed pandemią systematycznie chodził na basen, żadnych zajęć nie opuścił. I to widać! Bo sylwetki – atletycznej, zgrabnej, szczupłej – można panu Wojtkowi pozazdrościć.

Gdy zaś nadchodzi sezon zimowy...

...Wojciech Smoter szykuje narty

To namiętność dawna i wielka. 84-latek szusuje po stokach ostro i zapamiętale. Kiedyś robił to w Alpach i Tatrach, teraz jego

ulubioną górą jest Chełm w podkrakowskich Myślenicach.

Co weekend pan Wojtek o poranku pakuje do auta narty. Za kilka godzin jest już z powrotem.

– Sąsiad nie mógł się nadziwić, że tak szybko wracam do domu. Zastanawiał się, jak to robię. Odpowiedź jest prosta: gdy już jestem na stoku, wykupuję bilet i jeżdżę bez przerwy. Góra, dół, góra, dół. Zrobiłem nawet dokładne obliczenia: ile minut jedzie wyciąg, ile czasu zajmuje mi zjazd itd. Wychodzi mi, że zjeżdżam 12 razy i kończy mi się abonament. Wtedy pakuję narty do bagażnika i wyruszam na obiad do domu – zdradza Wojciech Smoter.

Podkreśla, że pogawędki i ciepłe herbatki na stoku to nie dla niego. – Wyobrażam sobie, co ludzie myślą, gdy widzą, jak siwy dziadek szaleje na stoku. Usłyszałem kiedyś: „O, znówu ten biały szaleniak jedzie” – opowiada. – Znajomi zachęcają: „Chodź, zrób sobie przerwę, napijemy się herbaty”, ale to dla mnie strata czasu. Poza tym mam wrażenie, że moje stawy wołają takie obciążenie bez przerwy. Obawiam się, że w innym przypadku kolana mogłyby zaprotestować – dodaje.

Na nartach jeździ od małego. Wypatrywał na stoku najlepszych narciarzy i uczył się od nich techniki. Zależało mu, by jeździć prawidłowo, technicznie. Jest samoukiem, ale nie ma czego się wstydzić. Gdy we francuskich Alpach poznał uczestników profesjonal-

nej szkoły narciarskiej, okazało się, że jego styl, technika, prędkość wcale nie są gorsze. A może były nawet lepsze?

Córki brał na Kasprowy, gdy miały... 6 lat. Radziły sobie świetnie, bo ich indywidualnym instruktorem był oczywiście tatuś.

– Powiem więcej: na Goryczkową wchodziliśmy z nartami na plecach. Zależało mi, byśmy pojeździli, zanim ruszy wyciąg i na stoku zrobi się tłoczno. Dziewczyny dzielnie znosiły zimowe przygody – wspomina pan Wojtek.

Ma dwie córki, obydwie wysportowane. W genach przekazał im zamiłowanie do sportu i aktywności. Jedna z nich uprawiała zawodowo łyżwiarstwo figurowe. Druga jest absolwentką krakowskiej AWF i mieszka w Australii.

– A wyjechała tam, by móc profesjonalnie uczyć się windsurfingu. Pokochała deskę. Ja niekoniecznie, bo fale są olbrzymie – wyjaśnia Wojciech Smoter.

Chce wreszcie zagrać w siatkę

Pandemia daje w kość wszystkim. Pan Wojtek nie kryje, że już nie może się doczekać, gdy umówi się z chłopakami na mecz.

– Od siedzenia w domu zwariować można. Nic tak człowieka nie podnosi na duchu jak sport. Cieszę się, że mam blisko siebie góry, zalew, las. To teraz moja sportowa drużyna – kwituje.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

170 krajów z dziennika podróży Renany

Mówią, że człowiek, który odwiedza nowy kraj, zyskuje nowe życie. 89-letnia **Renana** odwiedziła 170 państw. I wcale nie twierdzi, że to zbiór definitywnie zamknięty.

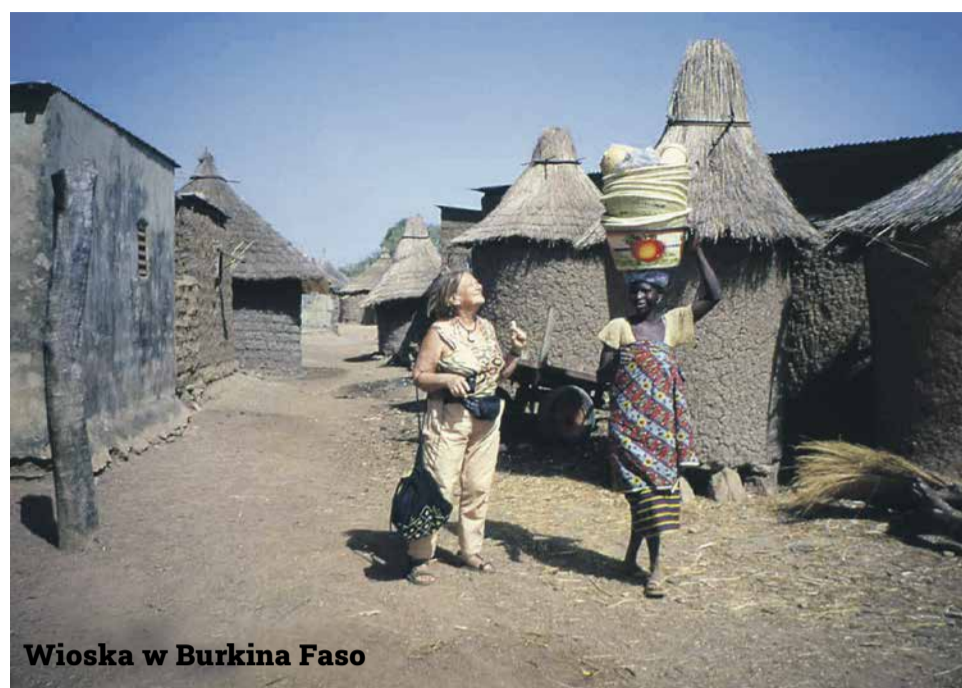
Na początek trzeba wyjaśnić, że Renana Nadolna-Wróbel nie jest żadną kresuską i mieszka w zwyczajnym bloku w Gdańsku. Trzeba to podkreślić, bo ludziom często się wydaje, że gdyby tylko mieli więcej pieniędzy, zaczęliby spełniać marzenia. Nic bardziej mylnego. – Ze spełnianiem marzeń jest tak, że po prostu trzeba się do tego zabrać. A reszta sama się układa – mówi podróżniczka.

Renana marzyła o podróżach od dzieciństwa, które spędziła w Poznaniu. Urodziła się w roku 1931, więc pamięta jeszcze trochę przedwojennej Polski: społecznikowskie zacięcie mamy – nauczycielki oraz fantazję ojca – kawalerzysty, który w Wielkanoc kazał pakować koc, biały obrus i największe przysmaki i zabierał rodzinę na piknik. Potem zaczęła się II wojna światowa, której Renana z całej siły nie chce pamiętać, a następnie – peerelowska szkoła i kolonie. I tu, i tam było nudno, więc urządziła sobie wycieczki. Szła przykładowo na wagary na poznańską starówkę, a później mamę wzywano do szkoły. Rodzicielka nie raz musiała tłumaczyć, ale na dobre rozgniewała się dopiero wtedy, kiedy kazali jej zabrać córkę z kolonii, bo na własną rękę wyprawiała się na zwiedzanie Koszalina. – Byliśmy tak blisko, a wyjazdu nie zorganizowali. Nigdy nie widziałam

Koszalina, a nazwa brzmiała tajemniczo – tłumaczy pani Renana. – Pomyślałam, że jak pojedę stopem i wrócę przed wieczorem, to nic się nie stanie. Wtedy podróżowanie stopem było oczywiste i nikomu nie wydawało się niebezpieczne. Zwłaszcza gdy, jak ja, człowiek trafił na furgonetkę żołnierzy. Ale wychowawcy kolonijni byli wściekli.

Małżeństwo włóczykijów

Turystyczną pasję Renany pomogło realizować harcerstwo. Tam też poznała Feliksa, swojego przyszłego męża. – Zaprzeczaliśmy teorii, że chłopak ze szkoły przed ołtarzem równa się szybki rozwód – opowiada seniorka. – Byliśmy ze sobą blisko 40 lat, pokonaliśmy tysiące kilometrów. I razem odbyliśmy pierwszą zagraniczną podróż, do Czechosłowacji. To było w roku 1959, już po studiach. Dostaliśmy nakaz pracy w Kaliszu, o którym nic nie wiedzieliśmy i który na 17 lat miał stać się naszym domem. Zresztą wtedy w ogóle niewiele wiedziało się o świecie. Nie było żadnych przewodników, programów podróżniczych. Żeby zebrać jakiegokolwiek wiadomości, gromadziłam wycinki z gazet, prenumerowałam „Poznaj Świat”. Wypytywaliśmy znajomych naszych znajomych, którym udało się dokądś wyjechać. Na przykład dowiedzieliśmy się od sąsiadów, że pewien marynarz był w Peru. Pojecha-



Wioska w Burkina Faso

FOT. ARCHIWUM RENANY NADOLSKIEJ-WRÓBEL

liśmy do niego i przekazał nam mnóstwo przydatnych informacji. A nasze wyprawy miały jedno główne hasło: ma być *cheap*, czyli tanio. Dlatego prawie nigdy nie korzystaliśmy z usług biur podróży, nocowaliśmy na kempingach, w hostelach, często sypialismy u tego, kto chciał nas przygarnąć. A czasem, jak to Polacy, mieliśmy w plecaku kryształowy wazon, który pozwalał spędzić parę nocy w hostelu i skosztować lokalnego jedzenia.

W roku 1959 Renana zaczęła prowadzić dziennik podróży, gdzie zapisywała wszystkie odwiedzone kraje. Najpierw były te najłatwiej osiągalne: NRD, Czechosłowacja, Bułgaria, Turcja, Grecja. Ale apetyt na bardziej egzotyczne smaki rósł, a wraz z nim – kreatywność podróżników z czasów PRL-u.

– Zawsze najwięcej zachodu wymagało załatwienie wiz, pozwolenia na wyjazd, zaproszeń, nawet odzyskanie paszportu, który po każdym powrocie trzeba było oddawać w urzędzie – wspomina podróżniczka. – Stosowaliśmy różne wybiegi. Żeby wyjechać do Indonezji, napisaliśmy prośbę do Muzeum Azji i Pacyfiku. Kiedy zaczęliśmy marzyć o Brazylii, kolega, który znał się trochę na akupunkturze, napisał projekt badania zastosowania akupunktury w tym kraju. Trzeba było co prawda odwiedzić na miejscu ze dwa szpitale i napisać raport po powrocie, ale cóż to za utrudnienie, jeśli udało się wyjechać w wyznaczonym kierunku.

A powroty zwykle pociągają za sobą wizytę smutnych pa-

nów. – Zwłaszcza jeden dość regularnie przychodził do naszego mieszkania. Wypytywał, gdzie byliśmy, z kim się widzieliśmy i czy spotkaliśmy „wrogów narodu”. Takie to były czasy – wyjaśnia pani Renana.

Smutnych miejscowych towarzyszy mieli także na niektórych wyprawach. Na przykład w 1963 r. w Chinach i później w Korei Północnej. – Przed Chinami bardzo cieszyłam się na tak odległą i starożytną kulturę, a spotkało mnie wielkie rozczarowanie – opowiada miłośniczka wypraw. – Wszyscy chodzili w kufajkach i patrzyli w ziemię. W Szanghaju były wtedy może ze trzy wieżowce. Gdy wróciłam tam po ponad 30 latach, nie poznałam tego miasta.

Najważniejsi są ludzie

W pierwszą dłuższą podróż Renana i jej mąż wyjechali do Japonii. Młode małżeństwo z plecakami budziło sympatię. – Doznałam w życiu mnóstwa dobroci i życzliwości od ludzi na całym świecie. – mówi podróżniczka. – Nieprzyjemna przygoda zdarzyła mi się właściwie tylko raz, kiedy w Bogocie uspio mnie chloroformem i obrabowano. Ale nie wybiegajmy w przyszłość...

A zatem Japonia. Młodzi ludzie z Polski byli oczarowani kulturą, zachwyceni krajobrazami. Z głowami pełnymi wrażeń i pustymi kieszeniami noc przed odlotem postanowili spędzić na dworcu w Tokio. Ale po odjeździe ostatniego pociągu służby porządkowe wyprosiły maruderów i zamknęły dworzec. – Nigdy by

nam nie przyszło do głowy, że takie tam panują zwyczaje – wspomina Renana. – Staliśmy bezradnie z plecakami i wtem zatrzymał się przed nami samochód jakiegoś Japończyka. Miły pan zapytał, czy może pomóc, a gdy jakoś częściowo na migi, opowiedzieliśmy o wszystkim, zaprosił nas do domu. Tam okazało się, że jechał na nocną zmianę i nie ma dużo czasu. Rozłożył nam maty na podłodze, napisał list do żony, żeby jej nie budzić, i z ukłonem zamknął drzwi do naszego pokoju. Zasnęliśmy, śmiertelnie zmęczeni. A gdy się rano obudziliśmy, strach złapał nas za gardło: na co my się zgodziliśmy, gdzie my w ogóle jesteśmy i co będzie za drzwiami? Było gotowe śniadanie, uprzejma Japonka i dwie podekscytowane dziewczynki, które czekały już z atlasem geograficznym, żeby im pokazać, skąd jesteście.

Przypadkowe spotkanie miało dalszy ciąg. Po powrocie do Polski pani Renana wysłała sympatycznej rodzinie list z podziękowaniem i płytą Szopena. A jakiś czas potem gospodarz z Tokio odwiedził Polskę. – Zatrzymał się oczywiście u nas. Zadziwił sąsiadów, zbierając z kwietnika chryzantemy, z których gotował pyszne zupy – wspomina podróżniczka.

Niezwykłym spotkaniem i przyjaźnią zakończyła się także wyprawa do Indii (to zresztą jeden z nielicznych krajów, które zafascynowały Renanę tak bardzo, że do nich wracała). Usłyszeli od kogoś o niezwykłym ośrodku dla trędowatych w Puri, prowadzonym przez polskiego zakonika, i postanowili go odwiedzić. Tak poznali ojca Mariana Żelazka, charyzmatycznego misjonarza, nazywanego apostołem trędowatych. – Siedzieliśmy tam cały tydzień i pracowaliśmy, zarabiacząc

na jedzenie i nocleg – opowiada nasza bohaterka. – Prowadziliśmy cudowne rozmowy, które zaczęły się od tego, że przyznałam, iż z religią jestem raczej na bakier. „Nie chcesz iść na mszę, to nie idź, ale pójdziemy potem do wsi” – powiedział ojciec Żelazek. I chodziliśmy codziennie, odnajdując dobro wśród biedy i cierpienia. To była jedna z relacji, które podtrzymałyśmy długo po powrocie, właściwie do śmierci ojca Mariana na początku tego wieku.

Skoda przez Europę

Nowa era podróży nastąpiła po powrocie z Chin, wraz z zakupem skody octavii. – Taki samochód to przecież i transport, i nocleg – śmieje się pani Renana. – Zaczęliśmy więc objeżdżać nim Europę i oczywiście nie zabrakło przygód.

Zaczęło się już w Szwecji, od urwanego koła. Życzliwi Szwedzi zaopiekowali się turystami i podwieźli ich do warsztatu. Równie życzliwy mechanik obejrzał samochód, uspokoił, że będzie jak nowy, i podał cenę, od której Polakom spadły skarpetki. Po prawie nie pozostałoby im nic innego, jak wsiąść w samochód i wrócić do domu. Renana się rozplakała i zaczęła przeproszać, tłumacząc, że wyprawa na Nordkapp była marzeniem jej życia. I szwedzki mechanik naprawił auto za symboliczną kwotę.

Ale w Japonii skoda znów odmówiła posłuszeństwa. Tym razem pomógł hodowca reniferów, który dowiózł podróżników do promu. Nie mogli przecież odmówić sobie popatrzania z przyładka Nordkapp w kierunku bieguna północnego. Droga z promu okazała się długa, lecz podróżnikom znów dopisało szczęście. Było akurat wiosenne przesile-

nie – dzień, kiedy Skandynawowie manifestują swoją kondycję, wędrując do klifów Nordkapp. Ale nie wszyscy... Zdarza się, że część rodziny lub grupy przyjaciół dociera do celu pieszo, a część podejźdza samochodem. I tacy właśnie zmotoryzowani Norwegowie, których żony wybrały marsz, podwieźli parę polskich włóczykijów do celu.

Dziennik podróży coraz grubszy

Skodzie udało się jakoś wrócić do Polski, a podróżnicy znów podjęli dalekie wyprawy, które były poza jej zasięgiem. Wojaże statkiem Transylwania po Morzu Śródziemnym. Trzymiesięczny rejs do Afryki Zachodniej, z którego ślali do pracy „usprawiedliwienia” od kapitana, że „w związku z unieruchomieniem statku powrót do kraju jest chwilowo niemożliwy”. A w dzienniku podróży pojawiały się kolejne wpisy: Senegal, Gwinea, Ghana, Togo, Nigeria.

Potem jeszcze raz wybrali się do Indii. Zawsze było *cheap*. Sypiali na górnej półce wagonu dalekobieźnego pociągu – przywiązywali plecaki do nogi, żeby się obudzić, gdyby ktoś próbował je zabrać. Ale nikt się nie połasił.

W roku 1974 stara skoda wróciła do łask, bo państwo Wróbelowie powzięli pomysł szalonej wyprawy do Iraku. Dlaczego szalonej? Wyjechał tam były pracownik pana Feliksa, który serdecznie zapraszał szefa z żoną do siebie. Wiedzieli tyle, że pracuje na budowie w Mosulu. Pojechali.

– Mosul okazał się znacznie większym miastem, niż się spodziewaliśmy, ale znów dopisało nam szczęście – opowiada pani Renana. – Usłyszeliśmy znajomy język rosyjski, zapytaliśmy o polską budowę, poprowadzili nas na największą... i znaleźliśmy igłę w stogu siana. Podczas tego wyjazdu przygód zresztą nie brakowało, a jedna z moich ulubionych jest taka: powiedziano nam, że potrzebny jest dokument dla samochodu, o czym nigdy wcześniej nie słyszeliśmy. Próbowaliśmy tłumaczyć, negocjować, już się baliśmy, że skonfiskują nam skodę, ale wtedy wyciągnęłam... polską kartę biblioteczną. I zagrała. Kilka granic na Bliskim Wschodzie na niej przejechaliśmy.

Następne strony to następne kraje. Brazylia – Argentyna – Urugwaj. Australia. Wenezuela – Kolumbia i wyprawa nad Amazonkę. Tybet i Karakorum. Jemen. Sumatra i Borneo. Papua i Nowa Gwinea. Ziemia Ognista i Patagonia. Chile. Jedyną datą bez wpisów w dzienniku podróży Renany jest rok 1991 – czas, kiedy chorowała i odchodziła jej mama.

Po co się naprawia serce

W roku 2002, czyli w wieku 71 lat, podróżniczka zwiedzała Oman i Emiraty Arabskie. – Przez te upały na pustyni nawaliło mi serce – opowiada. – Obiecałam sobie wtedy, że pofolguję w kraju musiałam przejść operację założenia by-passów. Ale tak mi to świetnie zrobili, tak się dobrze zaczęłam czuć, że powiedziałam sobie: „Nana, nie po to cię przecież pan doktor naprawił, żebyś teraz skapcała!”.

I pojechała do Maroka, spać pod gwiazdami na pustyni. A potem, jako 75-latką, na Antarktydę, Grenlandię i Kamczatkę. – To było cudowne: płynęliśmy pontonami obok stad pingwinów, a na Grenlandii widziałam najpiękniejsze góry lodowe, jakie można sobie wyobrazić.

Później były: Uganda, Królestwo Bhutanu, Malediwy i Ceylon, trekking w chińskich Górach Żółtych, Kongo. W wieku 81 lat – Syberia. Potem na rozgrzewkę Sudan. Szkocja ze starymi zamczyskami. Korea Południowa i recenzja: XXII wiek. Dawne polskie Kresy: Wilno i Lwów. W 2019 r., na 88. urodziny, lot balonem nad Podhalem. I wreszcie 2020 – rok pandemii.

– Najpierw czułam się strasznie zagubiona – opowiada pani Renana. – Ale w końcu pomyślałam: „Przecież po to zjechałaś świat, żeby na takie kwarantanny mieć jego część w sobie. Żyj dalej pełnią życia. Masz wspomnienia, zdjęcia, filmy. Masz przyjaciół, teatr (jeśli tylko jest otwarty) i książki, których przez całe życie nie zdążyłaś przeczytać. Masz plany na przyszłe podróże?”.

Oczywiście, że ma! I to nawet rozsądne. Najpierw ruszy w Polskę. Podlasie, Biebrza, Podhale, Żuławy – tam już była. Ale zostało jeszcze tyle do zobaczenia!



Wśród pingwinów na Antarktydzie

FOT. ARCHIWUM RENANY NADOLSKIEJ-WRÓBEL

Tai chi łączy pokolenia. Prozdrowotna medytacja w ruchu jest dobra nie tylko dla seniora!

Głowa podąża za ciałem. Pełne skupienie, liczy się wyłącznie to, co tu i teraz. Oddech jest spokojny, głęboki, kontrolowany. Ruchy – miękkie, powolne. Nogi lekko ugięte w kolanach, kręgosłup wyprostowany, ramiona zataczają swobodne kręgi, góra ciała płynie. Wszystko jest ze sobą idealnie połączone. Harmonia, koncentracja, odprężenie – to właśnie esencja tai chi. Ta starodawna sztuka walki ma dziś przede wszystkim zastosowanie zdrowotne. Świat zachodni odkrył już sekret długowieczności i sprawności Chińczyków. Teraz tai chi staje się coraz popularniejsze w Polsce.

– To idealna forma aktywności na nasze czasy – zauważa Mariusz Sroczyński, założyciel i główny instruktor Tai Chi Studio w Warszawie. – Na co dzień mamy mało ruchu, za to dużo stresu, pracy mentalnej. Umysł jest przeciążony, a ciało mało się rusza. Dlatego w tai chi dużą wagę przywiązuje się do tego, aby to ciało rozluźnić, pozbyć się długotrwałych napięć spowodowanych brakiem ruchu, stresem, siedzącym trybem życia.

Ćwiczy ciało, ćwiczy mózg

O tai chi mówi się też, że to medytacja w ruchu. Sama nazwa oznacza dążenie do równowagi. Trening ma łagodną formę, która zapewnia organizmowi niezbędną dawkę aktywności fizycznej, a jednocześnie uspokaja umysł. Zaczynamy od wyciszenia, nauki kierowania uwagą do wnętrza siebie, przebywania ze swoim ciałem, skupienia na odczuwaniu go. Po wyciszeniu i rozluźnieniu całego ciała rozpoczyna się praca z oddechem. Staramy się, żeby był on świadomy, spokojniejszy, głębszy. Kolejnym elementem jest wzmacnianie. Ale nie chodzi o trening siłowy – ćwiczymy nie tyle mięśnie dynamicznie, ile przede wszystkim te, które utrzymują strukturę ciała i je stabilizują. Badania naukowe potwierdzają, że tai chi poprawia równowagę, a więc wzmacnia mięśnie, które za nią odpowiadają. To niezwykle ważne dla osób starszych, ponieważ najczęściej trafiają one do lekarzy właśnie z powodu kontuzji wywołanych brakiem równowagi. Tai chi wzmacnia kręgosłup, mięśnie, które go podtrzymują i utrzymują ciało w pionie. Ćwiczenia poprawiają zakres ruchu, szczególnie w sta-

wach. Z kolei mięśnie, które nas napędzają, są trenowane tak, by stały się elastyczniejsze. W efekcie nasz ruch jest swobodny, a sposób poruszania się – bardziej plastyczny.

– Nasz organizm działa w sposób schematyczny – podkreśla Sroczyński. – Już od najmłodszych lat wypracowuje optymalne dla siebie sposoby poruszania się. W podobny sposób siadamy, ubieramy się, chodzimy. Więc na co dzień, nawet jeżeli mamy dużo ruchu, nie jest on kompleksowy. Są takie obszary ciała, których w ogóle nie używamy. Na treningu tai chi możemy rozruszać ciało w każdą możliwą stronę, zupełnie inaczej niż na co dzień.

Tai chi kojarzy się z sekwencjami płynnie połączonych ruchów, które tworzą spójną całość. Sama nauka sekwencji sprawia, że uruchamiamy pamięć. Musimy się zaangażować w to, co robimy, skoncentrować na konkretnych ruchach. Razem z ciałem ćwiczy więc mózg. Uczy się spokoju, koncentracji, musi zapamiętywać.

– To kolejny potwierdzony naukowo fakt: najlepszą metodą wzmacniania pamięci wcale nie jest rozwiązywanie krzyżówek, tylko połączenie aktywności mentalnej z fizyczną – mówi Sroczyński. – To się bardzo fajnie sprawdza. Zapamiętujemy pewne sekwencje przez powtarzanie ruchów, słuchanie i obserwowanie. Równocześnie pracują różne zmysły i obszary mózgu. Na początku może być z tym kłopot, zwłaszcza że koncentrowanie się na ciele nie jest czymś zwyczajnym. Najczęściej dzieje się tak, gdy coś nas boli, gdy chorujemy. Dopiero wtedy zaczynamy się sobie przyglądać.

Najpierw sztuka walki, dziś gimnastyka

Tai chi ma długą i bogatą historię. Powstało w Chinach już w XII w., jako sztuka walki. Powolne ruchy służyły temu, aby działać precyzyjnie, jak najsubtelniej. Tai chi nie zostało zatem stworzone dla zdrowia, ale szybko okazało się, że „efektem ubocznym” są właśnie korzyści zdrowotne. Ćwiczenia mają dobroczynny wpływ na układ oddechowy, nerwowy, krążenia, ruchu. Zwiększają wytrzymałość mięśni i gęstość kości, wzmacniają system odpornościowy. Wspomagają proces regeneracji, rehabilitacji, leczenia. Poprawiają samopoczucie

i jakość życia. Widząc to, nawet bardzo tradycyjni mistrzowie tai chi zaczęli na początku XX w. modyfikować sztukę walki, która ewoluowała w kierunku gimnastyki prozdrowotnej.

– To były czasy, kiedy w Chinach zmienił się ustrój polityczny, wchodził komunizm – opowiada Mariusz Sroczyński. – I nawet komuniści docenili wartość tai chi, które stało się głównym elementem dbania o zdrowie obywateli. Treningi stały się obowiązkowe w szkołach, na uczelniach, w fabrykach, zakładach pracy. Wszyscy mieli ćwiczyć, żeby byli zdrowi i żeby państwo mogło zaoszczędzić na świadczeniach medycznych. Dzięki temu tai chi przetrwało rewolucję kulturalną, która niszczyła wszystkie tradycyjne rzeczy związane z Chinami. Stało się wizytówką Chin, chińskim sportem narodowym i jako niematerialne dziedzictwo zostało wpisane na listę UNESCO. Tai chi faktycznie jest sztuką walki, tak zostało pierwotnie skonstruowane. Ale ograniczając się do tego aspektu, bardzo je zubożymy.

Tai chi powstało z wielu rozmaitych elementów. Również dziś możemy wyróżnić kilka nurtów. Pierwszy traktuje tai chi jako sztukę walki. Drugi, coraz popularniejszy, kładzie nacisk na profilaktykę zdrowotną, elementy związane z wewnętrzną energią, medycyną chińską. Trzeci opiera się w głównej mierze na praktykach mających na celu zrozumienie ciała i działanie w zgodzie z nim. Dużo mówi o aspekcie duchowym: poprzez ruch jednoczymy się z naturą. Czwarty nurt to sport – tai chi jako dyscyplina sportowa pojawi się na olimpiadzie dla młodzieży w 2022 r. w Dakarze.

– Gdy mówimy o tańcu, możemy mieć na myśli taniec klasyczny, choćby balet, lub towarzyski, jak walc czy tango. Albo bardziej nowoczesną formę: breakdance, jazz – zauważa Sroczyński. – Podobnie jest z tai chi, powinniśmy traktować to określenie dość ogólnie. Mogą się pod nim kryć różne formy ruchu, różne przekazy. Treningi będą inne, choć założenia są podobne: ruch jest nie tylko powolny, ale przede wszystkim świadomy, naturalny, wykonywany w równym, kontrolowanym tempie. Uczymy poruszać się miękko, spokojnie, bez ekstremum, bez niepotrzebnych napięć, obciążenia. Zawsze chodzi o wyciszenie, rozluźnienie, wzmocnienie równowagi.



FOT. IZBIRF

Chi kung – przedłużamy życie, przedłużamy młodość

W Polsce tai chi pojawiło się już w latach 80.–90., jako odmiana kung fu. Starożytne chińskie ćwiczenia zostały odkryte na nowo przez współczesny świat zachodni – jako forma gimnastyki połączona z medytacją, elementami energetycznymi. Spopularyzowały się wraz ze wzrostem zainteresowania niekonwencjonalnymi metodami leczenia i medycyną chińską. A także ćwiczeniami chi kung. Są one podobne do tai chi, ale jeszcze bardziej nastawione na profilaktykę. Ćwiczenia możemy wykonywać na stojąco, na siedząco, a nawet na leżąco, więc nie ma ryzyka kontuzji.

– Co jest bólem seniora? To, że sztywnieją mu stawy, a mięśnie stają się mniej elastyczne – zauważa Joanna Skamla, instruktorka z krakowskiej szkoły Centrum Wing Sing Tong Choy Lee Fut Chen Family. – To prowadzi do problemów z poruszaniem się. Ćwiczenia chi kung odbudowują sprawność, uelastyczniają mięśnie, delikatnie je rozciągają. Poprawiają też pamięć, koncentrację. Osoby starsze często mają problem z odpornością. Są więc i ćwiczenia, które poprawiają działanie układu immunologicznego. Oczywiście to nie jest pigułka, to długotrwały proces. Chi kung pozwala zachować ładną sylwetkę, pełnię energii i młody wygląd. Ćwiczeniami automasażu pewnych punktów można sobie pomóc przy bólach głowy i problemach z zatokami, choćby odblokować je przy katarze. To proste rzeczy, których można się nauczyć na zajęciach i które okazują się bardzo przydatne w życiu codziennym.

Obserwujemy, na ile ciało nam pozwoli

Chyba każdy zna obrazki, na których widać, jak w chińskich parkach całe grupy seniorów ćwiczą tai chi. Panuje przekonanie, że to dyscyplina wyłącznie dla osób w podeszłym wieku. Tymczasem to tylko część prawdy, bo tai chi

może trenować każdy. Wspomniane popularne obrazki biorą się stąd, że seniorzy mają więcej czasu i są mocno przywiązani do tradycji. Trenują od lat, a teraz, kiedy młodszy siedzą w szkołach lub w pracy, chodzą trenować do parku. To również element socjalizowania się. Starsi ludzie mogą ze sobą przebywać, a jednocześnie robić coś, co sprawia im radość i pozwala dbać o zdrowie, kondycję. Tak naprawdę w tai chi może się zaangażować każdy. Trenują osoby po poważnych schorzeniach onkologicznych, kardiologicznych, związanych z układem ruchowym, po wymianie stawów biodrowych, kłopotach z kręgosłupem, operacjach. Nawet gdy inne formy ruchu są dla kogoś niewskazane, do ćwiczenia tai chi nie ma przeciwwskazań. Na zajęcia przychodzą osoby mające 17 lat i ludzie po siedemdziesiątce, osiemdziesiątce.

– To właśnie odróżnia tai chi od innych dyscyplin: ta forma ruchu nie eliminuje osób starszych, nie czują się one izolowane – podkreśla Mariusz Sroczyński. – Zdarza się, że na treningach ćwiczą razem trzy pokolenia.

Dla osób w średnim wieku to równie skuteczna forma ćwiczeń, nawet bardziej pasująca do dzisiejszego trybu życia niż ćwiczenia ekstremalne. Ludzie zaczynają rozumieć, że jeśli przez większość czasu się nie ruszają, to raz w tygodniu chodząc na siłownię, nie osiągną oczekiwanych efektów. Zdają sobie sprawę, że jeżeli na co dzień nie mają ruchu, a potem nagle poruszają się zbyt gwałtownie, może to powodować przeciążenia i kontuzje. W przypadku tai chi podobnego ryzyka nie ma.

– Od początku uczymy się obserwować ciało, sprawdzać, na ile nam pozwoli – tłumaczy Sroczyński. – Dawkujemy sobie liczbę powtórzeń, ustalamy intensywność ćwiczeń. Działamy poza skrajnościami. Jedną skrajnością jest brak ruchu, a drugą – jego nadmiar. Poruszając się wolno i łagodnie, dajemy sobie czas, by obserwować ciało, rozumieć je i reagować. Kontuzje zdarzają się przecież wtedy, gdy robimy

coś gwałtownie, poza kontrolą, poza własnymi możliwościami. Tutaj czegoś takiego nie ma. Kontuzje są zminimalizowane, nawet gdy ktoś jest poważnie chory czy ma bardzo kiepską kondycję.

Trening w dobie pandemii

Są szkoły, które organizują treningi w plenerze. W Polsce niestety barierą stanowi klimat, ciepłych miesięcy jest u nas mało. Ale kiedy tylko się da, w okresie wiosennym i letnim ćwiczy się na powietrzu.

– Ponieważ nauka wymaga skupienia, na początku lepiej ćwiczyć w zamkniętych pomieszczeniach – mówi Sroczyński. – No i dobrze jest mieć kontakt z nauczycielem, który przeprowadzi nas przez główne założenia pracy z ciałem. Sam fakt ćwiczenia w grupie też ma nas czegoś nauczyć. To metoda budowania właściwych relacji, wspólnego tworzenia pewnych rzeczy, a jednocześnie nieprzejmowania się oceną. W przypadku tai chi skupiamy się na sobie, nie porównujemy się z innymi.

Dziś sytuacja o tyle się skomplikowała, że wielu z nas ma ograniczone możliwości kontaktu z otoczeniem. Seniorzy są grupą podwyższonego ryzyka ciężkiego przebiegu COVID-19. Boją się udziału w zajęciach grupowych. Zostają więc w domu.

– I dobrze, bo w ten sposób się chronią – podkreśla Sroczyński. – Zarazem jednak ruch jest nam potrzebny, żeby dobrze funkcjonować. Nasze ciało żyje w ruchu. Dlatego zachęcam, aby ćwiczyć w domu. Nie wymaga to ani sprzętu, ani niesamowitej kondycji, ani nawet rozgrzewki. Potrzeba jedynie chęci i motywacji. Sam przygotowuję materiały filmowe i tekstowe dla osób związanych z moją szkołą i wysyłam, aby mogły trenować, niekoniecznie na zajęciach. Podstawy są proste i można sobie z nimi poradzić samodzielnie.

Wiele innych szkół również wychodzi na przeciw oczekiwaniom kursantów i przynosi działalność do sieci. Często są to lekcje bezpłatne albo na zasadzie dobrowolnych datków. To dobry moment, żeby w domowym zaciszu sprawdzić, czy taka aktywność nam odpowiada. A gdy sytuacja epidemiczna się uspokoi, będzie można zapisać się na kurs.

– Mamy tutaj i wszechstronny trening, nie stawiający żadnych ograniczeń, i przyjemną formę przebywania ze sobą – mówi Mariusz Sroczyński. – Tai chi dba o nasze ciało, jest jak higiena wewnętrzna. Ciało od razu nam się odwdzięcza, zaczyna inaczej funkcjonować, jest lżejsze, silniejsze, stabilniejsze. Poprawia się praca organów wewnętrznych: serca czy płuc. Wzrasta komfort psychiczny, poczucie lekkości, przyjemności, satysfakcji. Ćwiczenia powinniśmy traktować tak samo jak inne codzienne czynności: mycie lub jedzenie. Poświęcamy na to czas, bo wiemy, że trzeba to zrobić i już. Z tai chi jest dokładnie tak samo. Tylko my możemy o siebie zadbać. Nikt nie zrobi tego za nas i lepiej od nas.

Emerytka w podróży

Mariola Wójtowicz od 13 lat jest na emeryturze. W tym czasie odbyła 10 kilkumiesięcznych podróży po świecie, odwiedziła 37 krajów i napisała 21 książek podróżniczych, które wydała samodzielnie w formie e-booków. Od kilku lat prowadzi też w internecie blog „Emerytka w podróży”, na którym dzieli się swoimi wrażeniami i odkrywa przed czytelnikami często nieoczywiste miejsca, dalekie od tłumy turystów czy popularnych kurortów. Udowadnia, że jeśli bardzo się chce, to nawet w odległą podróż można się wybrać solo – i doskonale się bawić.

Zdjęcie, którego nie można było zapomnieć

Kiedy Mariola Wójtowicz w listopadzie 2007 r. przechodziła na emeryturę, nie czuła strachu ani smutku. Pomyśl na to, co będzie robić, miała ułożony w głowie od dawna. Chciała podróżować dalej i dłużej, niż było to możliwe, gdy pracowała i miała do dyspozycji zaledwie dwutygodniowy urlop.

– Kiedy w połowie lat 70. trafiłam na zdjęcie opery w Sydney, moja pierwsza myśl brzmiała: „Ja tam kiedyś pojedę!”. Ale chwilę później odezwał się głos rozsądku, podpowiadający, że to jest przecież zupełnie niemożliwe dla kogoś, kto mieszka w Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej – wspomina podróżniczkę.

Jednak ani o zdjęciu, ani o planie wyjazdu do Australii i Nowej Zelandii nie mogła zapomnieć przez lata. W międzyczasie upadł komunizm, a granice otwierały się dla Polaków coraz szerzej. Pani Marioli udało się dzięki temu zwiedzić większość krajów Europy, ale w pewnym momencie zauważyła, że coraz bardziej męczą ją wyjazdy organizowane przez biura podróży – podążanie wszędzie za pilotem wycieczki po zatłoczonych atrakcjach turystycznych. Chciała wreszcie zrobić coś po swojemu.

– I stało się: przeszłam na emeryturę. Kilka miesięcy później miałam już kupiony bilet *round the world*, pozwalający na podróż dookoła świata! – dodaje pani Mariola z uśmiechem.

Jak podróżować, to po swojemu

Podróż dookoła świata zajęła Marioli Wójtowicz 3,5 miesiąca. Trasa: Londyn – Lima – Ekwador i wyspy Galapagos – Santiago de

Chile – Nowa Zelandia – Australia – Londyn. Podróżniczka od dawna miała zaplanowany przebieg swoich wojaży i wypisane miejsca, które koniecznie musi zobaczyć. Przemysłała też najważniejsze szczegóły logistyczne. Przede wszystkim postanowiła, że wyrusza sama.

– Czy się bałam? Oczywiście, że tak! Ale już na początku zdecydowałam, że pojedę sama, i konsekwentnie realizowałam swój plan. Część członków rodziny i przyjaciół martwiła się o mnie i chyba chciała odwieść mnie od tego jak najszybciej. A część znajomych wręcz przeciwnie: chciała dołączyć, wybrać się w podróż ze mną. Niestety nic z ich planów nie wyszło... – wspomina podróżniczkę z Krakowa.

Podróżowanie solo ma dla Marioli Wójtowicz ważną zaletę – gwarantuje pełną wolność wyboru. Człowiek może sam decydować, dokąd wyruszy następnego dnia, lub kompletnie zmienić zaplanowaną trasę. Nie musi także czuć się odpowiedzialny za swoich towarzyszy, jeśli okaże się, że wybrany hotel wcale nie jest tak schludny, jak wydawało się na stronie internetowej, lub że atrakcja turystyczna odległa o 100 km jest jednak zamknięta. Dlatego zarówno pierwszą, jak i pozostałe dziewięć podróży po różnych kontynentach pani Mariola odbyła samotnie.

– Często spotykałam ludzi, którzy tak jak ja podróżowali solo. Jedna ze spotkanych podróżniczek przyznała mi się nawet, że wyjazd rozpoczęła z przyjaciółką, ale po 2 tygodniach dziewczyny tak się pokłóciły, że każda ruszyła w swoją drogę. Jak więc widać, w podróży czasem trudno się do-

Pani Mariola w Armenii. W tle Ararat



FOT. ARCHIWUM MARIOLI WÓJTOWICZ

pasować. A przecież powinna to być przyjemność, nie pasmo nieszczeń i wyrzeczeń – podkreśla Mariola Wójtowicz. I dodaje, że w pojedynkę może też częściej liczyć na pomoc, niż gdyby podróżowała w duecie albo większej grupie.

– Kiedy jestem sama, dużo łatwiej mi choćby złapać autostop, bo kierowca mniej się obawia. Często nawet ludzie sami proponują mi podwózkę, kiedy widzą, że idę wzdłuż drogi, bo akurat jak na złość nie było żadnego autobusu... – wspomina.

Drugie założenie na czas podróży: mądrze obniżyć koszty.

– Gdy podróżuje się na emeryturze, to wiadomo, że ma się ograniczone środki finansowe. Żeby więc zmieścić się w założonej kwocie, rzadko jadę w restauracjach i polegę raczej na zakupach w sklepach. Jak ognia unikam taksówek, których kierowcy często mają dla obcokrajowców „specjalną”, dużo wyższą cenę. Wybieram publiczny transport, a jeśli mój cel jest w odległości

kilku kilometrów, to po prostu idę tam na piechotę – wylicza pani Mariola. – Korzystanie z transportu publicznego to zarazem możliwość poznania warunków, w jakich żyje i przemieszcza się miejscowa ludność, a czasem nawet okazja do krótkiej i ciekawej pogawędki z pasażerami.

Ale z jednego „luksusu” podróżniczka nie rezygnuje prawie nigdy: zawsze stara się wynająć pokój jednoosobowy.

– Każdy mój dzień jest tak intensywny, że po powrocie do hotelu muszę mieć trochę spokoju. Potrzebuję czasu, żeby zapisać, co widziałam, przygotować się do kolejnego etapu podróży i po prostu dobrze odpocząć, nabrać sił. Choć parę razy, kiedy nie było innej możliwości, wylądowałam w wieloosobowym pokoju w hostelu. Za każdym razem kończyło się tak, że przegadałam z kimś pół nocy i niemal nie zmrzyłam oka – dodaje 68-latkę.

Trzecie i ostatnie założenie: wszystko zapisywać i fotografować. Z zapisków powstają później

kolejne książki, które można kupić w kilku księgarniach internetowych, a z wybranych fragmentów – wpisy na blog „Emerytka w podróży”.

– Gdyby ktoś kilka lat wcześniej powiedział mi, że będę wydawała książki elektroniczne i blogowała, nie uwierzyłabym mu za grosz. A teraz mam już na swoim koncie 21 samodzielnie wydanych e-booków. Pierwszy ukazał się w 2012 r. Swojego bloga uruchomiłam dwa lata później i do dzisiaj pamiętam, że było to dla mnie takim wyzwaniem, że po tygodniu pracy czułam się, jakbym samodzielnie przerzuciła 5 ton węgla! Jednak czym byłoby życie bez podejmowania wyzwań, prawda? – mówi z uśmiechem Mariola Wójtowicz.

Bez strachu i z otwartym umysłem

Podróż dookoła świata w 2008 r. rozbudziła apetyt pani Marioli – przyszła więc pora na kolejne, dzięki którym mogła „doogłądać” to, na co wcześniej nie było czasu. Rok później wróciła do Australii, po której został niedosyt, a przy okazji zaszła do Japonii, która od dawna kusila ją swoją egzotyką. Potem jeszcze wielokrotnie odwiedzała Amerykę Łacińską, Azję, dawne republiki ZSRS. Ostatnią poważną podróżą zagraniczną, zanim pandemia koronawirusa rozszalała się na dobre, była trasa: Sri Lanka – Nepal – Indie, pokonana w połowie 2019 r.

– Spośród tych wszystkich 10 podróży największym wyzwaniem okazał się dla mnie kilkumiesięczny trip po Ameryce Południowej. Był najdłuższy i najbardziej wymagający, ale też obfitował w najwięcej wrażeń i kontrastów. Lodowce, pustynia Atakama, oba oceany, wspaniałe Peru z niesamowitą Tęczową Górą... Mogłabym tak wymieniać i wymieniać! – komentuje emerytkę.

Mimo że samotnie odwiedzała nawet bardzo niebezpieczne kraje, np. Meksyk, w podróży nigdy nie spotkała jej nic, co stanowiłoby poważne zagrożenie.

– Za to zaledwie dwa tygodnie po powrocie z Meksyku wyszłam z domu w Krakowie, poślizgnęłam się i... złamałam rękę! – wspomina Mariola Wójtowicz.

Dlatego jadąc na drugi koniec świata, 68-latkę nie martwi się na zapas. Woli być optymistką, która ma otwarty umysł i niczemu się nie dziwi. To jej sposób na to, żeby nawet największe niespodzianki przyjąć ze spokojem.

– Bo prawda jest taka, że miasta po drugiej stronie globu nie różnią się tak bardzo od naszych. Dlatego nie powinniśmy się ich obawiać ani czuć się sparaliżowani strachem. Odkryłam to w 2006 r. na jednej z wysp Polinezji Francuskiej, gdzie zobaczyłam te same sklepy, które były już wtedy w Krakowie. Kupiłam nawet w tamtejszym supermarkecie ten sam serek, który jadłam w domu! To dodało mi pewności, że wszędzie sobie poradzę – dodaje pani Mariola.

Podróż to spotkanie

Choć wszystkie 10 podróży Marioli Wójtowicz odbyła solo, nie oznacza to, że stroni od ludzi. Wręcz przeciwnie. Równie chętnie co o zabytkach i niezwykłych zakątkach opowiada i pisze o poznanych w podróży ludziach. Jedno ze spotkań, które wspomina z sympatią, miało miejsce w Kolumbii.

– Szłam wtedy na piechotę w stronę kilku sztucznych jezior zwanymi Pozos Azules, czyli „niebieskie studnie”, ponieważ nie chciało mi się czekać na autobus. Idę więc rażno i nagle słyszę, że obok mnie zatrzymuje się samochód. Ciemnowłosa dziewczyna wychyla się i mówi: „My cię znamy! Może cię gdzieś podwieźć?”. Zdębiałam. Szybko rzuciłam okiem na wnętrze samochodu, w którym siedziały jeszcze tylko dwie inne panie. Odetchnęłam z ulgą, wsiałam i dowiedziałam się, że moje nowo zapoznane towarzyski zwróciły na mnie uwagę już dzień wcześniej, kiedy fotografowałam zabytki w Villa de Leyva, pięknym kolonialnym miasteczku. Spędziłam z nimi

wspaniały dzień, wypełniony zwiedzaniem. Z jedną z nich, która mieszka na stałe w Kanadzie, do dzisiaj wymieniam wiadomości mailowe – wspomina podróżniczkę.

Szczęście dopisało jej również w Indonezji, gdzie w transporcie pomiędzy miastami Moni i Maumere pomógł jej... sympatyczny kontroler hoteli. – Nie dość, że Harry podwiózł mnie zupełnie za darmo, to jeszcze pokazał mi po drodze sporo ciekawostek: wioskę, w której zachowały się stare domy z charakterystycznymi dla wyspy Flores dachami z liści palmowych, oraz miejsca odwiedzone przez Jana Pawła II. A jakby tego było mało, pomógł mi załatwić bilet lotniczy i pokój w hotelu za dużo niższą cenę, niż pewnie zapłaciłabym bez jego wsparcia – opowiada pani Mariola.

Z uśmiechem wspomina też pewnego taksówkarza, który odwoził ją na lotnisko w Wietnamie: – Zapytał mnie oczywiście o to, skąd jestem. Kiedy odpowiedziałam po angielsku, że z Polski, uśmiechnął się szeroko i powiedział: „Ooo, to możemy rozmawiać po polsku. Dwadzieścia lat mieszkałem w Łodzi!”.

Na emeryturze nie ma czasu na nudę

Pandemia COVID-19 sprawiła, że w 2020 r. o zagranicznych podróżach można było zapomnieć. Mimo uziemienia w Krakowie Mariola Wójtowicz wcale nie narzeka na brak zajęć. Przygotowuje

kolejne posty na blog, odwiedza podkrakowskie dolinki, maluje obrazy, tka i tańczy.

– Centra aktywności seniorów, które działają w Krakowie, mają tak bogatą ofertę, że gdyby ktoś chciał spróbować tego wszystkiego, nie starczyłoby mu doby. Dlatego ja skupiam się głównie na zajęciach ruchowych, a najbardziej odpowiada mi taniec. Zajęcia z tańca liniowego i tańca w kręgu, teraz online, mam kilka razy w tygodniu, ale koleżanki z mojej grupy są takie fajne, że dają się też namówić na dodatkowe projekty. Na przykład w sierpniu z okazji 43. rocznicy śmierci Elvisy Presleya wykonałyśmy przed jego krakowskim pomnikiem taniec liniowy do przeboju „Hear My Song”, a ogólne uziemienie podsumowałyśmy tańcem do utworu „One Way Ticket to the Blues” przed lokomotywą przy dworcu w Płaszowie – mówi podróżniczka.

Pani Mariola prowadzi także drugi blog: „Podróże na emeryturze. Lasy, pola, łąki, ogrody... miasta też”, gdzie odkrywa przed czytelnikami m.in. uroki różnych zakątków w Polsce i rzut beretem od granicy. Sporo tu również rodzinnego Krakowa i okolic.

– Czy mam w planach jeszcze jakieś podróże? Oczywiście! Spośród krajów ONZ, których jest 193, odwiedziłam około 75, z czego 37 na emeryturze. Chciałabym więc odwiedzić kolejne. Mam nadzieję, że mi się to uda – kończy podróżniczkę.



Przed kompleksem świątynnym Angkor Wat w Kambodży

FOT. ARCHIWUM MARIOLI WÓJTOWICZ

Blog Marioli Wójtowicz o podróżach zagranicznych: <https://emerytkawpodrozy.blogspot.com/>
Blog opisujący m.in. podróże po Polsce: <https://podrozenaemeryturze.wordpress.com/>

Dieta dla zdrowia i dobrego samopoczucia

Suplement na stawy, tabletki na wątrobę i herbatka na szczupłą sylwetkę – wiele osób wierzy w cudowną moc specyfików bez recepty z drogerii czy apteki. Tymczasem duża część owych „cudownych” środków nie przynosi żadnych efektów. Jak przekonują eksperci, lepiej zmienić nawyki żywieniowe i postawić na aktywny tryb życia. Wtedy efekty na pewno się pojawią!

Dietetycy ostrzegają: większość osób starszych nie odżywia się prawidłowo. Seniorzy jedzą za dużo lub za mało. Nierzadko mają nadwagę, powodującą problemy zdrowotne. Gotują też niezbyt urozmaicone potrawy, które nie mają odpowiednich wartości odżywczych. Skutkuje to brakami witamin i minerałów w organizmie.

Wraz z wiekiem spada metabolizm, czyli przemiana materii. Zmniejsza się stosunek masy mięśniowej do tkanki tłuszczowej, a im mniej mamy mięśni, tym mniej energii potrzebujemy. Innym powodem problemów z utrzymaniem prawidłowej wagi jest to, że rzadziej się ruszamy. Nawet jeśli w okresie aktywności zawodowej siedzieliśmy głównie za biurkiem, już samo dotarcie do pracy, odprowadzenie dzieci do szkoły czy wyjście z nimi na plac zabaw wiązały się z ruchem. Jak zauważają dietetycy, osoby starsze często wcale nie jedzą więcej niż wcześniej, a mimo to kilogramów im przybywa. Wszystko dlatego, że z wiekiem może maleć zapotrzebowanie na kalorie. Jeśli zatem kiedyś zjedzenie dwudaniowego posiłku było normą, a dziś po takim obiedzie pojawia się uczucie ciężkości i zmęczenia, warto zmodyfikować nawyki i zmniejszyć porcje.

Ogólne zalecenia dotyczące optymalnej diety dla seniorów sprowadzają się do kilku zasad, których należy przestrzegać. Po pierwsze trzeba ograniczyć spożycie tłuszczu, cholesterolu, soli i cukru, a jednocześnie zwiększyć spożycie nienasyconych kwasów tłuszczowych, skrobi oraz błonnika.

Po drugie dobrze jest jeść częściej, najlepiej 4–6 posiłków dziennie, ale mniejszych. Dzięki temu unika się większych skoków poziomu glukozy i nie obciąża za bardzo żołądka. Dietę należy też urozmaicać, żeby dostar-

czać organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych. – Bardzo ważna jest również suplementacja, zwłaszcza tych składników, które nie są przyswajane bezpośrednio z pokarmu – mówi Milena Nosek, dietetyk. Chodzi tu w szczególności o koenzym Q10, którego stężenie w komórkach ciała spada w procesie starzenia. Coraz mniejsza ilość koenzymu objawia się stałym przemęceniem, osłabieniem i szybszym starzeniem się organizmu.

Potrawy należy gotować, najlepiej na parze, lub piec (w rękawie czy folii). Owoce warto wybierać dojrzałe, warzywa – świeże i młode. Zamiast ziemniaków codziennie gotujmy ryż albo delikatną kaszę. Pieczywo (polecane są lekkie produkty pszenne, graham, pełnoziarniste, razowe) smarujmy bardzo cienko, a najlepiej w ogóle zrezygnujmy z masła czy margaryny.

Wędliny i mięso powinny być chude, przetwory mleczne – wyłącznie o obniżonej zawartości tłuszczu, a oleje, używane np. do sałatek – roślinne i surowe (słonecznikowy, rzepakowy, lniany, sojowy). Trzeba pamiętać o rybach, które są doskonałym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3. Należy też przyjmować dużo płynów: przynajmniej 6–8 razy



FOT. 123RF

dziennie pić wodę, herbatę, soki (tylko napoje niegazowane). Posiłki warto jeść co 3–3,5 godziny – im później, tym mniejsze (ostatni najlepiej spożyć do 3 godzin przed snem). Dodatkowo nie powinno się jeść co najmniej przez godzinę przed wysiłkiem fizycznym.

Dla zdrowia i odpowiedniej wagi trzeba się ruszać. Do wyboru jest wiele form aktywności fizycznej: od spacerów, przez jazdę na rowerze, po pływanie i gimnastykę.

Co to jest wskaźnik BMI i jak go obliczyć?

BMI (body mass index) to wskaźnik masy ciała. Żeby go obliczyć, wystarczy podzielić masę ciała wyrażoną w kilogramach przez wysokość podaną w metrach podniesioną do kwadratu. Na przykład aby obliczyć BMI osoby o wzroście 1,6 m ważącej 50 kg, należy wykonać następujące działanie:

$$50 : (1,6 \times 1,6) = 50 : 2,56 = 19,5$$

Wartość BMI określa, czy nasza waga mieści się w normie:

- < 18,5 – niedowaga
- 18,5–24,99 – wartość prawidłowa
- 25,0–29,99 – nadwaga
- 30,0–34,99 – I stopień otyłości
- 35,0–39,99 – II stopień otyłości (otyłość kliniczna).

Podane wartości dotyczą młodych i zdrowych osób. Wielu lekarzy twierdzi, że dla seniora wskaźnik BMI w okolicach 25, a nawet 27 jest prawidłowy. BMI ma znaczenie nie tylko dla określenia prawidłowej wagi. Pomaga także w ocenie ryzyka różnych chorób: cukrzycy, miażdżycy czy choroby niedokrwiennej serca. Podwyższona wartość BMI oznacza większe ryzyko ich wystąpienia.

