

80. urodziny pani Heleny z Torzeńca

Zawsze z wielką radością piszemy o ludziach, którym dane jest dożyć sędziwego wieku. 104. urodziny Marianny Mróz, 100. Teodory Jaguźnej i 90. Cecylii Zaremby to przykłady tylko z ostatnich kilku tygodni. Pani Helena z Torzeńca jest na najlepszej drodze, aby dołączyć do elitarnego grona najstarszych obywateli powiatu ostrzeszowskiego. 27 listopada skończyła bowiem 80 lat.

Przeglądając dowód osobisty pani Heleny, można przeżyć duże zaskoczenie. W rubryce „miejsce urodzenia” widnieje bowiem z obca brzmiąca nazwa Calone Rikwad. To miejscowość w północnej Francji, gdzie za chlebem wyjechali rodzice naszej bohaterki – Franciszka i Ignacy. Ojciec pracował w tamtejszej kopalni. Po powrocie do Polski w 1932r. osiedli w Torzeńcu. Jak wspomina p. Helena, z jednej strony cieszyli się, że znów mieszkają w ojczyźnie, ale z drugiej im panująca bieda.

Pomimo trudności radzili sobie jednak. Do czasu. Dramat wybuchu II wojny światowej miał dla rodziny bardzo osobisty wymiar. 2 września 1939r. do wioski wkroczyli hitlerowcy. O masakrze, jaką tam urządzili, słyszeliśmy wszyscy. Pani Helena i jej bliscy byli świadkami i ofiarami tych zdarzeń. Choć nie zginęli jak ich sąsiedzi, to w płomieniach stracili cały dobytek. Wszystkiego musieli dorobić się od nowa. Całą okupację spędzili w Torzeńcu. Tuż po wojnie p. Helena założyła własną rodzinę. Wyszła za Józefa, murarza z pobliskiego Starego Pana i całkowicie poświęciła się prowadzeniu domu i 7-hektarowego gospodarstwa (wyjeżdżała nawet koniem w pole) oraz wychowywaniu dzieci. A pracy nigdy nie brakowało. Państwo Mieszalowie doczekali się pięciorga dzieci: Ireny, Marii, Henryka, Kazimierza i Bolesława, który

zmarł nagle, mając zaledwie 31 lat. Jest też liczna gromadka wnuków (Ewa, Paweł, Dominik, Dorota, Elżbieta, Łukasz, Ewelina, Beata, Adrian) i prawnuków (Anna, Konrad, Karol, Maciej, Krzysztof, Milena, Mateusz, Natalia, Judyta, Jakub). Już od 27 lat p. Helena jest wdową. Mieszka w niewielkim domku, pod numerem 19. Choć trochę narzekła na nogi, ciągle stara się być aktywna. Chętnie czyta gazety (również „Czas Ostrzeszowski”) i książki, ogląda telewizję, zwłaszcza wiadomości oraz modli się i nie unika drobnych prac w ogródku.

Pani Heleno, proszę przyjąć od nas najserdeczniejsze życzenia urodzinowe. Niech dalsze lata Pani życia upływają w zdrowiu, pomyślności i harmonii rodzinnej. Już dziś czujemy się zaproszeni na Pani setne urodziny.

Ł. Śmiatacz



WIĘCEJ
PREZENTÓW?
CZEMU NIE.

MAX POŻYCZKA
MINI RATA

37 zł*

MIESIĘCZNEJ RATY

PLUS KARTA NA EKSTRAWYDATKI

Max Pożyczka z Mini Ratą pozwoli Ci zadbać o to, by podczas Świąt Twój dom wypełnił się ciepłą, rodzinną atmosferą, a Ty i Twoi najbliżsi poczuli się wyjątkowo. Weźmiesz ją szybko, bez zaświadczeń i bez poręczy. Dajemy Ci atrakcyjne warunki kredytowania z niską miesięczną ratą. Teraz, korzystając z Max Pożyczki z Mini Ratą, otrzymasz nową kartę kredytową wraz z dodatkowymi środkami do wykorzystania na zimowe zakupy.



PKO BANK POLSKI

Blisko Ciebie

PKO Bank Polski SA
Oddział 1 w Ostrzeszowie
ul. 1 Maja 3A
tel. 062 732 26 00, 732 26 16, 732 26 10

www.pkobp.pl | infolinia 0 801 302 302**

SONDA

By żyć jak najdłużej...

Rozmawiała A. Skolarska
Fot. Ł. Śmiatacz



Jan Józefiak emeryt

By żyć jak najdłużej, trzeba być zawsze pogodnym, szczerym. Należy też właściwie się odżywiać, ja używam dużo ziół, takich jak pokrzywa, mięta. Lubię też miód, oczywiście naturalny, najczęściej wielokwiatowy – jem go w dużych ilościach. Nie należy natomiast pić wódki, upijać się – nie można przesadzać, ja tego nigdy nie robiłem; palenie papierosów również szkodzi. Obserwuję np., że ci moi współpracownicy, którzy piili, już dawno nie żyją. Ja mam 85 lat, moja jedna siostra ma 88 lat, druga 82. Moja mama zmarła, gdy miała 78 lat, tata zmarł nagle. Nawet jeśli długowieczność częściowo jest kwestią genów, to jeżeli ktoś nie szanuje zdrowia, to geny w niczym nie pomogą. Zdrowie trzeba szanować cały czas, a nie dopiero wtedy, gdy człowiek zachoruje. Bywa też tak, że można bardzo zdrowie szanować, a i to niewiele pomoże. Ja przeżyłem bardzo dużo w życiu: w 39r. byłem przy oblężeniu Warszawy, potem zostałem wywieziony do Niemiec, siedziałem w obozie, w więzieniu, wróciłem z chorobą, jakoś się jednak wykaraskałem i żyję. Dla niektórych długie życie może być kłopotem, dla mnie jednak nie jest. Mam trzech synów, córkę, mam bardzo dobre synowe i zięcia, wspaniałe wnuki – wykształcone. To daje mi radość życia, zadowolenie. Może gdyby tego nie było, to życie by mi się przykrzyło. A tak spotykamy się w każde imieniny, urodziny, wiem, że wszyscy mnie kochają, ja też ich kocham. Gdy ma się przyjaźnie otoczenie, warto i trzeba żyć jak najdłużej.



Jan Dobrowolski przedstawiciel handlowy

Aby być długowiecznym, trzeba dobrze się odżywiać, uprawiać sport – nawet amatorsko. Dużo chodzić, jak ja – moja praca polega właśnie na chodzeniu. Nie należy używać w nadmiarze środków takich jak alkohol, papierosy. Każdy jednak jakiś nałóg ma i trudno się czasami z nim uporać, ja np. jestem palaczem, natomiast nie używam w ogóle alkoholu. W miarę możliwości staram się więc stosować do tych zasad, choć teraz moja praca powoduje, że ciągle jestem poza domem i w związku z tym odżywiam się niezbyt regularnie. Na weekendy przyjeżdżam jednak do domu, żona dba, a ja nie nadrabiam zaległości. Raczej należę do rodziny długowiecznej, moja babcia, gdy zmarła, miała 94 lata, ciocie, które żyją, też mają po 90, 92 lata. Mój ojciec dożył prawie osiemdziesiątki, a palił prawie całe życie. Uważam, że o pewnych rzeczach decydują geny, np. o długowieczności... Można więc się bardzo starać, a i tak nie dożyć wielu lat. Nie zawsze długowieczność ma same plusy. Bywa, że niektóre starsze osoby są pozostawione same sobie, one bardzo przeżywają brak kontaktu, rozłąkę. Niemożność w starszym wieku poruszania, zaspokojenia takich nawet potrzeb jak jedzenie, jest męcząca. Jeżeli jest blisko rodzina, opieka, wtedy życie starego człowieka może być i jest szczęśliwe. Masa ludzi jednak teraz wyjechała za granicę, nie wiadomo więc, co będzie za kilka lat, zobaczymy.



Mieczysława Bednarek emerytka

Aby jak najdłużej żyć, trzeba prowadzić zdrowy tryb życia – zdrowo się odżywiać, stosować odpowiednią dietę, uprawiać sport – oczywiście na tyle, na ile pozwala zdrowie. Jeżeli ktoś nie może uprawiać w ogóle sportu, to powinien chodzić na długie, „energiczne” spacery. Ważne jest też podejście do życia – z humorem, śmiechem – optymizmem. W dzisiejszych czasach jest to trudne – jakie jest życie, każdy widzi, jednak mimo to należy się starać. Myślę, że na długowieczność wpływa też bogate życie towarzyskie, kontakt z ludźmi – nie można zamykać się w czterech ścianach. Że na długie życie wróży na pewno palenie papierosów, choć znam ludzi, którzy i piją, i palą, a żyją długo. Poza tym znaczenie ma też higieniczny tryb życia.

Moja rodzina nie jest raczej długowieczna, co innego rodzina ze strony męża. Moi rodzice, dziadkowie żyli do około siedemdziesiątki. Z kolei dziadkowie ze strony męża osiągnęli, w dobrym zdrowiu, wiek 96, 98 lat. Myślę, że długowieczność w dużym stopniu jest zapisana w genach. U mnie w rodzinie na przykład dużo osób umarło na zawał. Wydaje mi się też, że kiedyś ludzie żyli dłużej, dzisiaj mamy więcej stresu, nerwów – to przyczynia się do szybszej śmierci. Wpływ ma też brak środków do życia, młodzi chyba mają teraz w ogóle słabszą psychikę. Jeżeli jest się zdrowym fizycznie i psychicznie, a człowiek nie jest uzależniony od drugiej osoby, to dobrze jest długo żyć. Gdy ktoś jest zniedołężniały i trzeba nim się opiekować, jest to uciążliwe zarówno dla tej osoby, jak i dla tej opiekującej się.



Tomasz Szymański rencista

Przed wszystkim trzeba wierzyć w to, że jest się długowiecznym – właśnie wiara dużo daje. Jeżeli ktoś żyje dobrze, to zapomni o tych latach i będzie żył dłużej. Na to, jak długo żyjemy, może wpływać towarzystwo – gdy obracamy się wśród młodszych ludzi, automatycznie czujemy się młodziej, i odwrotnie – wśród starszych – starzejemy się. Mówi się, że źle wpływają różne używki, ale ja do tej tezy nie jestem przekonany. Uprawianie sportu też nie musi w niczym pomóc – to tylko komunały, moja nauczycielka mówiła np. „przez sport do kalectwa” – to nie była nauczycielka wufu. Na długie życie mogą wpływać też geny. Ja pochodzę z rodziny na pewno nie krótkowiecznej: 80, 90 lat to wiek, jakiego dożywali członkowie mojej rodziny. Długowieczność nie ma według mnie żadnych minusów. Mimo wszystko życie jest tak cenne, że warto żyć jak najdłużej.



Beata Pawlak bezrobotna

Ważne jest, by dobrze się odżywiać, uprawiać sport – w każdym wieku, oczywiście na tyle, na ile zdrowie pozwala. Ważne jest też prowadzenie higienicznego trybu życia. Dieta: mało tłuszczów, dużo warzyw, węglowodanów. Łatwiej też mają optymiści, trzeba mieć dobry stosunek do życia, myśleć pozytywnie. Przeciwnieństwem tego wszystkiego bardzo nam szkodzi: źle odżywianie się, nieuprawianie sportu. Pochodzę z rodziny długowiecznej, moja babcia ma w tej chwili 90 lat, druga która zmarła w zeszłym roku, miała 96. Myślę, że w wielu przypadkach sprawdza się, że długowieczność jest odzwierciedleniem genetycznym. Uważam, że jeżeli jest zdrowie i człowiek wie wszystko koło siebie zrobić, oczywiście w miarę możliwości, to warto długo żyć. Co innego, gdy człowiek jest zdany na pomoc osób zięć – wtedy życie może stać się bardzo ciężkie. Jeśli pomoc jest bezinteresowna, to wszystko jest jeszcze w porządku, wiele zależy od podejścia osób opiekujących się starym i niedołężnym człowiekiem. Doczekać sędziwego wieku, ale nie mieć żadnej świadomości i tylko wegetować, a nie żyć – to nie jest nic dobrego. Plusem długiego życia jest to, że przez długi czas obserwujemy rozwój świata, możemy obserwować zmiany, jakie zachodzą, możemy doczekać się prawnuków i mieć jeszcze wiele powodów do radości. Z tego względu właśnie warto długo żyć.