

## Chichot neuronów, czyli dlaczego warto się śmiać

*Andrzej Holdys*

Czemu instyktownie Igniemy do ludzi wesołych, a omijamy ponuraków? Na czym polega tajemnicza moc śmiechu? Jak to się dzieje, że nasz organizm tak potrzebuje radosnych bodźców nawet wtedy, gdy nie wszystko idzie po naszej myśli? Szczególnie wtedy.

Kiedy pod koniec lat 70. Lee Berk wraz z grupą przyjaciół zaczął jako jeden z pierwszych „poważne” badania nad śmiechem, zamierzał znaleźć odpowiedzi na powyższe pytania. Chciał się dowiedzieć, dlaczego właściwie jest to tak przyjemna – dla nas i dla innych – reakcja. Dziś profesor Berk jest uznanym naukowcem, *wicedyrektorem Centrum Neuroimmunologii* na amerykańskim Uniwersytecie Loma Linda. Nadal jednak jak ćwierć wieku temu zajmuje się głównie śmiechem i jego wpływem na nasz organizm. W tym czasie napisał dziesiątki prac i przeprowadził mnóstwo eksperymentów. Nie jest już jednak jednym z kilkudziesięciu, lecz kilku tysięcy naukowców prowadzących takie badania. Wszystkie one jak dotąd kończą się podobnym wnioskiem: „nasze neurony uwielbiają być pobudzane wesołymi bodźcami, a ludzie z poczuciem humoru szukający „jaśniejszej strony życia” są zwykle zdrowsi i bardziej zadowoleni”.

**Urodzeni do śmiechu.** Co takiego dzieje się w nas, kiedy się śmiejemy? Mnóstwo przyjemnych rzeczy. Warunek jest jeden – powinien to być śmiech spontaniczny i autentyczny. Zresztą inny trudno sobie wyobrazić. Prawdziwego śmiechu – co podkreślają wszyscy znawcy przedmiotu – nie sposób bowiem zatrzymać podobnie jak płaczu. Obu zachowań, jeśli są szczere, nie da się również kontrolować. Spróbujcie zachować poważną twarz, gdy słyszycie lub widzicie coś co was naprawdę śmieszy. Nie da się powstrzymać nagłej fali chichotów, która stopniowo ogarnia całe ciało.

Można oczywiście nauczyć się blokować takie spontaniczne reakcje, jak starożytni Grecy i Rzymianie, uważając, że głośnie wybuchy śmiechu są właściwe tylko ludziom nieokrzesanym, a człowiek z wyższych sfer powinien wykazać się w tym względzie powściągliwością. Umiarkowanie zalecają wciąż kodeksy dobrego zachowania, a wesły rechet nadal jest niechętnie widziany (a raczej słyszany) w gronie ludzi o sztywnych manierach.

A przecież spontanicznie śmiejemy się niemal od urodzenia. To nasz naturalny stan bycia, naturalna potrzeba. Taki nieskrępowany śmiech mamy na myśli, mówiąc o jego pozytywnym wpływie na organizm – mówi Berk. Wspomina, jak 20 lat temu zorganizował spotkanie, w którym udział wziął jego kolega z uczelni Stanley Tan or William Fry z Uniwersytetu Stanforda. –Oglądaliś komedie, które nas bardzo śmieszyły i równocześnie obserwowaliśmy, jak pracują nasze serca, oraz mierzyliśmy, jak zmienia się skład hormonów w naszej krwi. Było nam naprawdę wesoło. W ciągu następnych lat przebadaliśmy w ten sposób setki osób. Wyniki były zdumiewające – opowiada.

**Śmieć się, gdy jest ci źle.** Śmiech – jak wynika z badań Berka i innych uczonych – wywołuje same pozytywne reakcje: pobudza do pracy układ krążenia, masuje mięsień sercowy, zapewnia lepszą wentylację płuc i dotlenia krew. Za najbardziej intrygujące zjawisko uznano jednak to, że szczery śmiech wzmacnia układ odpornościowy. Ludzie weseli są odporniejsi na infekcje. Śmiech sprawia bowiem, że w naszej krwi zaczyna krążyć więcej tzw. limfocytów T-pomocniczych, których specjalnością jest niszczenie wirusów. Przybywa także przeciwciał takich jak immunoglobulina A, które chronią m.in. górne drogi oddechowe i stanowią pierwszą linię obrony przed zarazkami próbującymi przez usta i nos wnikać do naszego organizmu. Pod wpływem śmiechu stajemy się również bardziej odporni na ból (wzrasta produkcja endorfin – naturalnych substancji przeciwbólowych) i mniej zestresowani (spada poziom hormonów stresowych, które kurczą naczynia krwionośne i podnoszą ciśnienie krwi).

*Andrzej Holdys do str. 18*

## Wiadomości Polonijne

### Smutki i radości objawów starości

Idę ulicą - ktoś mi się kłania.  
Oddaję ukłon - znam przecież drania:  
Ta twarz, ten uśmiech i ten błysk w oku ...  
To miły facet, znam go od roku.  
Jakże u diabła on się nazywa?

...Dziura w pamięci. Czasem tak bywa.  
Wtedy myśl smutna w głowie się rodzi:  
Nic nie poradzisz - starość nadchodzi.  
Z trzeciego piętra schodzę radośnie,  
Bo w kalendarzu ma się ku wiosnie,  
No i spaceru gna mnie potrzeba  
Zwłaszcza, że słońce i błękit nieba ...  
Gdy już po parku idę alei  
Nagle pot zimny koszulę klei,  
Bowiem pytanie w głowie mi tkwi:  
Czy aby kluczem zamknąłem drzwi?  
W śpiesznym powrocie znów myśl się rodzi:  
Nic nie poradzisz - starość nadchodzi.

Siedzę i czytam, nagle myśl żywa  
Jakimś pragnieniem z fotela zrywa.  
Robię trzy kroki, staję przy szafie  
i jak to cielę na nią się gapię...  
Pojęcia nie mam po co ja wstałem?  
Czego tak bardzo i nagle chciałem?  
Oj, coraz gorzej mi to już szkodzi,  
Że ta nieszczęsna starość nadchodzi.

Jadę na urlop. Prasuję spodnie,  
żeby wśród ludzi wyglądać godnie.  
Biorę walizkę, pędzę nad morze...  
Lecz tam zamiast śledzić dziewczyny hoże,  
Zamiast podziwiać plażowe akty...  
... Czy wyłączyłem wtyczkę z kontaktu?  
Może dom spłonął? Strach we mnie godzi...  
Tak to jest kiedy starość przychodzi.

Żeby nie znaleźć się kiedyś w nędzy  
zaoszczędziłem trochę pieniędzy.  
W dużej kopercie, zamkniętej klejem,  
dobrze ukryłem je przed złodziejem.  
I teraz ... już od paru miesięcy  
Nie mogę znaleźć moich tysięcy.  
Ech, nie pojmiecie tego wy młodzi  
Jak miło żyć gdy starość nadchodzi.

Pomimo moich najlepszych chęci  
nie zawsze mogę ufać pamięci.  
Więc by jej pomóc, a przez nią sobie,  
czasem na chusteczki węzełki robię.  
A potem jeden Bóg wiedzieć raczy?  
Co który węzeł ma dla mnie znaczyć?  
Choć mi się nawet nieźle powodzi,  
Wciąż mam kłopoty. Starość nadchodzi.

Dwa razy dziennie - raz przy śniadaniu,  
A potem w obiad, po drugim daniu  
Zażywam leki, tabletki białe:  
Cztery połówki i cztery całe.  
Często się piekę /bom nie aniołem/,  
Gdy w obiad nie wiem czy rano wziąłem?  
Tę gorycz kłęski wątpliwie słodzi,  
Wiedza, że oto starość nadchodzi.

Żuję kolację - w niej połędwica  
me podniebienie smakiem zachwyca.  
Pogodnie dumam o tej starości...  
Czy ona musi stałe nas złościć?  
Przecież jest piękna. Masz sporo czasu...

Chcesz iść nad wodę, albo do lasu  
To sobie idziesz - nikt nie broni.  
Z łóżka zbyt wczesnie też nikt nie goni,  
Bowiem nie musisz pędzić do pracy  
Jak wszyscy twoi młodzi rodacy.

Co prawda wigor z wolna przekwita,  
Lecz po co wigor u emeryta?  
Podwyżki pensji już nie wyprosisz.  
Należną gażę poczta przynosi...  
Spokojnie patrzysz jak świat się zmienia,  
Gdyż wiek ci daje mądrość spojrzenia.  
Więc wiwat starość! Niech nam służy,  
nawet gdy trochę chwilami nuży.  
Bowiem - jak sądzę - w tym jest rzecz cała,  
By jak najdłużej ta starość trwała.

**Autor nieznany.**

**Twoja pomoc jest  
potrzebna zaangażuj  
się w działalność  
Polonii Zostań  
członkiem  
polskiej organizacji**

### Dzielenie się 'ROSKA' – zwyczaj z racji święta Trzech Króli

*ks Lucjan Kamiński, SDB*

Żyję jeszcze wrzeniami uroczystości Epifanii czyli Trzech Króli. Dla mnie był to dzień wypełniony zajęciami; proboszcz po uzgodnieniu ze mną po dwóch pierwszych Mszach zrobił sobie „wychodne”. Przypadło mi w udziale celebrować 3 Msze św. Staralem się aby było jak najbardziej uroczyste, a więc uroczyste procesjonalne wejście i użycie kadzidła w czasie Mszy św. Po każdej Mszy św. święciłem figurki Dzieciątka Jezus oraz inne dewocjonalia. Przed liturgicznym rozesłaniem składałem obecnym życzenia z okazji święta Epifanii czyli Trzech Króli. Między innymi życzyłem moim Meksykanom: „Les deseo una docena monitos en su rosca que van a cortar” - Wyrażam życzenie abyście w Waszej rosce znaleźli aż 12- monitos (figurkę). Tego rodzaju życzenie wywoływało wesołość w parafianach.

**Co to jest „rosca” i co to są „monitos” wyjaśnię nieco niżej.**

Mój rozkład zajęć w tym dniu był następujący: po dwóch pierwszych Mszach św (godz 10:30 i 1:30 pm), „biegiem” to znaczy samochodem, gonilem do polonijnej parafii MB Jasnogórskiej na ul Adams 3424, (ok 20 minut drogi), jako że byłem zaproszony na opłatek parafialny. Zjawiłem się tam dość późno, na przysłowiowe „mycie talerzy”, ale jeszcze załapałem się na czerwony barszcz, na drugie danie i na ciasto jako deser.

W opłatkowym spotkaniu wzięło udział ok 200 osób. Osoba honorową był Przełożony Generalny Chrystusowców z Poznania. Program spotkania był urozmaicony, po modlitwie i życzeniach świątecznych miało miejsce łamanie się opłatkiem a potem obiad. Były występy artystyczne, było też wspólne koledowanie. Obiad w polskim wydaniu smakował wyśmienicie. A że spotkanie opłatkowe było udane to zaśluga ks proboszcza Marka C., siostr Misjonarek oraz grupy ofiarnych parafian.

Po spożyciu posiłku wracałem do swojej parafii St Gerard Majella Church, bo o godz 5:00 pm miałem jeszcze Mszę św. Po Mszy św znajomkowie grupy modlitewnej z poprzedniej parafii (św Jana Chryzostoma), gdzie uprzednio pracowałem, „porwali” mnie na spotkanie z członkami grupy na dzielenie się rosco (czytaj „roska,” „roska” itp).

**Co to jest „rosca”?**

**Co to są tzw „monitos”?**

Na uroczystości Trzech Króli Meksykanie zgodnie z tradycją na tego rodzaju okazje wypiekają słodkie ciasta w formie koła ozdobionego bakaliami i innymi

*ks Kamiński - Roska do str. 18*

### Spadek wartości dolara

*Iwo Cyprian Pogonowski*

WWW.pogonowski.com

Skutki spadku wartości dolara widać w zainteresowaniu zagranicznych inwestorów w zakupie nieruchomości i przedsiębiorstw w USA. Jednocześnie banki amerykańskie poszukują inwestycji kapitałów zagranicznych, oferując spadek cen w przeliczeniu na obcą walutę, jak również stosunkowo stabilną sytuację polityczną w, oraz gwarancje nominalnych wartości bonów skarbowych, dzięki monopolowi Waszyngtonu w drukowaniu nieograniczonej ilości dolarów.

Stabilna sytuacja polityczna w USA, opiera się w dużej mierze na systemie poprawności politycznej i potulnego społeczeństwa, które daje sobą manipulować w systemie wyborczym, w którym ludzie, dla świętego spokoju, nie protestują przeciwko niewytłumaczalnym rozbieżnościom, między wynikami sprawdzianów i sondaży opinii głosujących, a ogłoszonymi wynikami wyborów, jak to się stało w prawyborach w New Hampshire, gdzie najlepsza dla Żydów, kandydatka Hilary Clinton, niespodziewanie wygrała, po klęsce w stanie Iowa.

Naturalnie wielu zdaje sobie sprawę, że nawet uzdolnieni uczniowie gimnazjów, potrafiliby „regulować” maszyny do liczenia głosów, tak żeby otrzymać pożądane wyniki. Jedyne znane mi lekarstwo na ten stan rzeczy, polega na wymaganiu drukowanego kwitu, dla głosującego, jak i dla komisji wyborczej tak, żeby można dokonać sprawdzianów wyników głosowania na podstawie przeliczenia kwitów posiadanych przez tych, którzy oddali głosy. W czasie, kiedy głosujący odchodzą od elektronicznych maszyn zbierających głosy, bez jakiegokolwiek kwitu, to sprawdzian jest niemożliwy, co wielu kwestionuje wobec dużej różnicy w wynikach podawanych przez maszyny i w wypowiedziach ludzi bezpośrednio po oddaniu przez nich głosów.

Ostatnio takie instytucje jak Citigroup Inc. i Merrill Lynch & Co., inwestowały miliardy dolarów, od zagranicznych inwestorów, zwłaszcza na rzecz rządowych funduszy inwestycyjnych z państw Bliskiego Wschodu, które ostatnio zainwestowały 27 miliardów dolarów w USA. Tak duże inwestycje mogą natrafić na trudności z powodu kontroli obcych inwestycji na terenie USA, zwłaszcza w roku wyborów prezydenckich, oraz poniesionych strat z powodu niedawnych spekulacji długami hipotecznymi. Znosi się na obniżenie dochodów inwestorów amerykańskich z udziałów w bankach w USA, których akcje na giełdzie nowojorskiej spadły w cenie o 50% w czasie ostatnich 52 tygodni.

Zmniejszenie dochodu udziałowców przez zarząd Citigroup Inc. nastąpiłoby po

*Pogonowski dolara do str. 19*

### Dzwoń do Polski

**1 cent za minutę**

z każdego telefonu, teraz, dzisiaj

Informacja na [www.PoloniaSF.org](http://www.PoloniaSF.org)

Kliknij na kartę telefoniczną w lewym górnym rogu strony

## POLISH RADIO HOUR

Affiliate of

### POLISH AMERICAN CONGRESS

3424 West Adams Blvd. - Los Angeles, CA 90018

Bieżące wiadomości z Polski i o Polsce,

co słyhać w Los Angeles i okolicy

Dowiesz się z audycji Polskiej Fali Radiowej

W każdą sobotę rano od 10:00 do 11:00, na fali 1460 AM ze stacji KTYM.

Zapraszamy do ogłaszania się, ceny przystępne.

**Prezes: Lech Pisarski (310) 826-3748**

**Redakcja: Natalia Kamińska (626) 282-4686**

**Www.ktym.com**