

Wiadomości Polonijne

Andrzej Holdys ze str. 17

Wielu naukowców i lekarzy wyciągnęło już praktyczne wnioski z tych obserwacji. Zaczynają traktować śmiech jako metodę wspomagania leczenia, skoro poprawia nastrój i łagodzi odczuwanie bólu.

To może być dla nejednego szokujące zalecenie: śmieć się, gdy jesteś chory lub gdy jest ci źle. Jak tu się śmiać, skoro nie mam żadnego powodu do radości, obruszać się. Ale śmiech naprawdę pomaga w takich trudnych sytuacjach. Pokazują to wszystkie badania – podkreśla Sheryl McWilliams, która wspólnie z prof. Berkem założyła w klinice onkologicznej działającej w ramach Uniwersytetu Loma Linda bibliotekę z humorystycznymi książkami, komiksami i filmami. Wesołe historyjki mogą również wypożyczyć pacjenci przychodzący na chemio terapię. Sam Berk opracował ostatnio specjalną ankietę o nazwie SMILE (uśmiechnij się), za pomocą której określa typ poczucia humoru pacjenta, a następnie przepisuje mu odpowiedni zestaw rozweselających kaset i książek.

Dawka śmiechu w gabinecie. Śmiech zaczyna być doceniany, a badania nad nim zyskują na popularności. Niedługo kardiologowie zaczną zalecać swoim pacjentom więcej śmiechu w sytuacjach stresowych – mówi psycholog Michael Miller z Uniwersytetu Marylan, autor badań, z których jednoznacznie wynika, że ludzie rzadko znajdujący powody do śmiechu częściej zapadają na dolegliwości układu krążenia. Nadejdą takie czasy, kiedy lekarz będzie obok leków zapisywał choremu codzienną dawkę humoru – zauważa uczony. Może więc niedługo obok popularnych ostatnio barów tlenowych zaczną powstawać gabinety śmiechu, dokąd będziemy wpadać i za odpowiednią opłatą pośmiać się za wszystkie czasy?

Jedno z badań Millera polegało na tym, że zapytał 150 osób zdrowych i 150 zawałowców, jak zareagowałyby na rozmaite zaskakujące sytuacje. Można je wyliczać w nieskończoność: kelner wylewa nam zupę na kolana, sprzedawca, wydając nam resztę, myśli się na naszą niekorzyść, wsiadamy do złego pociągu, elektrownia wylacza prąd w połowie świetnego filmu, przypalamy żelazkiem balonę suknię przed samym wyjściem, samochód psuje się na dzień przed wyjazdem na wakacje itd. Nic, tylko się wścieć i rzucić przykrym słowem!

Tak właśnie reagowała znaczna większość spośród tych uczestników testu Millera, którzy cierpieli na dolegliwości układu krążenia. Przyznawali oni, że w podobnych sytuacjach odczuwali zwykle agresję, złość i wrogość. Natomiast w grupie osób zdrowych przeważali ci, którzy nie dawali się sprowokować przez los, lecz w trudnym momencie uruchamiali poczucie humoru. Wesołe usposobienie chroni nas przed nadmiernym stresem, który na rwęcz katastrofalny wpływ na pracę serca i stan naczyń krwionośnych. Jeśli więc rzadko się śmiejesz, może to oznaczać, że szybciej wylądujesz u kardiologa – przestrzega naukowiec.

Ty się śmiejesz, ja się śmieję. Łatwo powiedzieć śmieję się. Ale z czego? Ze wszystkiego – odpowiada biolog Robert Provine, jeden z najlepiej znanych badaczy zjawiska śmiechu. Badania Millera, o których czytaliście przed chwilą, również dowodzą, że śmiać można się nawet z wielu pozornie przykrych zdarzeń. Wszystko zależy od naszego nastawienia i poczucia humoru. Provine, obserwując około 1200 rozmów, obliczył, że ludzie śmieją się tylko w 20 proc. z tego powodu, że usłyszeli, przeczytali lub obergerzeli coś humorystycznego. Znacznie częściej śmiech pojawiał się po prostu na widok drugiego roześmianego człowieka. To jego zdaniem tłumaczy, dlaczego tak lubimy wesołych ludzi. Dzięki nim sami stajemy się uśmiechnięci, a w konsekwencji choć trochę zdrowsi. Ponuracy przyprawiają nas o choroby.

-Poprosiłem kiedyś grupę studentów, aby przez kilka tygodni zapisywali wszystkie te momenty, kiedy się serdecznie śmiali. Okazało się, że zdarzało im się to rzadko, gdy byli sami, choć generalnie wazali się przeciw z ludzi zadowolonych z życia.

Dlaczego? Bo do porządnego śmiechu potrzeba przynajmniej dwojga – stwierdza uczony.

Na wesołej fali. Jak nasz mózg reaguje na wesołe bodźce? Które jego fragmenty odpowiadają za zrozumienie puenty w żarcie słownym, a które uaktywniają się, gdy oglądamy humorystyczny obrazek. Od niedawna naukowcy próbują odpowiedzieć na te ważne pytania. Ważne, bo poczucie humoru jest często związane z inteligencją. Choć śmieją się także zwierzęta (np. szczury czy szympany), nie zauważono, by opowiadały sobie dowcipy. Ich śmiech jest wynikiem kontaktu fizycznego, np. łaskotania, na które i my jesteśmy wrażliwi od dziecka. Niekontrolowany śmiech można też wzbudzić poprzez wdychanie podtlenu azotu, czyli gazu rozweselającego.

Czy istnieje w naszym mózgu ośrodek poczucia humoru? Za wcześnie na odpowiedź, ale... W 1998 roku na łamach „Nature” grupa neurochirurgów pod wodzą Itzaka Frieda z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles opisała przypadek 16-letniej dziewczyny o inicjałach A.K. cierpiącej na epilepsję. Kiedy podczas operacji lekarze drażnili prądem niewielki fragment (2 na 2 cm) jej lewego płata czołowego, zaczynała się śmiać na widok ludzi czy fotografii zwierząt. Przy czym najpierw się śmiała, a dopiero potem uznawała obrazek za wesoły.

Frustrujące! Wydawałoby się bowiem, że najpierw coś uznajemy za śmieszne, a dopiero potem się z tego śmiejemy. Czyżby, przynajmniej w przypadku bodźców wzrokowych, było odwrotnie? Kolejne eksperymenty prowadzone za pomocą elektroencefalografii (EEG) potwierdziły, że mózg błyskawicznie reaguje na humorystyczne impulsy. Wszystko odbywa się w ułamku sekundy. Jeśli puenta jest zaskakująca, po około 400 milisekundach od wystąpienia bodźca wzbudza się fala elektryczna (tzw. fala N400). Uruchamia reakcję, których ostatecznym efektem jest pojawienie się uczucia zadowolenia.

Oczywiście dla każdego z nas „wesołe” bodźce mogą być inne. Ponadto jedni wykazują wysoką czułość na takie impulsy, inni zaś są pod tym względem raczej mało wrażliwi. Czy o tych pierwszych można powiedzieć, że mają duże poczucie humoru, a ci drudzy przeciwnie? Takie próby zmierzenia „potencjału śmiechu” (a w przyszłości, kto wie, może nawet jego poprowienia) są podejmowane na świecie, a od niedawna także w Polsce – w Instytucie Biologii Doświadczalnej im. Nenckiego w Warszawie przez Ewę Rojek z zespołu prof. Andrzeja Michalskiego. Zplanowane na dwa lata badania dopiero się zaczęły. Może dzięki nim dowiemy się, jak uczynić nasze życie wesołszym i przyjemniejszym niezależnie od okoliczności zewnętrznych.

Kidy nie do śmiechu? Śmiech jest doskonałym lekarstwem, ale ... nie zawsze. Czasem bywa szkodliwy dla zdrowia. Lekarze ostrzegają przed intesywnym śmiechem bezpośrednio po operacjach okolic brzucha. Grozi to bowiem naciągnięciem (a nawet przerwaniem) świeżo szytych tkanek. Do wesołych reakcji nie należy także prowokować kogoś, kto ma złamane żebra. Ostatnio stwierdzono również, że śmiech może prowadzić do ... ataków astmy, a więc czasami powinni z nim uważać niektórzy alergicy.

Dowcipna manipulacja. Mężczyźni są częściej „producentami” żartów, kobiety zaś – ich „konsumentami”. Podział ról jest tu następujący – kiedy on opowiada dowcip, ona się śmieje. Natomiast gdy czyni to ona, wówczas on zwykle milczy. – To przejaw kulturowej i społecznej dominacji, w tym przypadku dominacji płci męskiej. Śmiech to tylko ujawnia – twierdzi badacz śmiechu Robert Provine. Zwraca on uwagę na to, że w podobny sposób ujawnia się dominacja szefa nad podwładnymi. Znacznie częściej oni śmieją się z jego żartów niż odwrotnie. Niektórzy przełożeni potrafią nawet świadomie manipulować tymi relacjami. Śmieją się z dowcipu pracownika, jeśli chcą go nagrodzić, lecz milczą obojętnie, gdy ich zamiarem jest ukaranie go.

Ciekawostki

*Jeden z mieszkańców Katowic chciał w lombardzie zastawić swojego syna.

*Grabarz z Krakowa miał we krwi 9,5 promila alkoholu i przeżył. Mieszkaniec Wrocławia w 1995 ro. Osiągnął absolutny medyczny rekord świata – 14,8 promila. Nasz bohaterowski rodak przekroczył trzykrotnie śmiertelną dawkę.

*Marszałek Józef Piłsudski zmarł 12 maja 1935 roku o godzinie 20.45. Jego mózg włożono do formaliny. Do dziś trwają poszukiwania słoja z mózgiem Dziadka!

*Anna Czerwińsk zotała wiosną ubiegłego roku najstarszą kobietą, która stanęła na Mount Everest (8848 m). Alpinistka miała wtedy 51 lat. □

ks Kamiński - Roska ze str 17

smakołykami. W każdej rosce ukryte są tzw „monitos” czyli maleńkie figurki. Cały dowcip polega na tym, że każdy kto ukroji kawałek roski-ciasta i w swoim kawałku znajdzie monito czyli figurkę ten a raczej Ci, na 2 lutego mają przygotować poczęstunek. Zwykle jest tak, że każdy coś przynosi do zjedzenia lub wypicia. Tego rodzaju spotkanie przebiega w miłej atmosferze.

Skąd zwyczaj chowania figurek w ciście? Zwyczaj ten związany jest z rzezią niewiniątek. Kiedy król Herod wydał rozkaz wymordowanie niemowląt wówczas matki ukrywały swoje maleństwa gdzie się tylko dało, między innymi chowały w drewnianych dzieżkach w których urabiano masę na chleb i ciasto.

Poza soba mam już 3 spotkania „roskowe”: w piątek 4 stycznia w siedzibie emerytów w Lenox uczestniczyłem w dzieleniu się roska. Na szczęście uchroniłem się od „monito”; w sobotę 5 stycznia po Mszy św wieczorem z grupą parafialną „Adoracion Nocturna”, też dzielił się słodkim ciastem tj roska. I tym razem mi „się upiekło” jako, że w moim kawałku nie było figurki; w niedzielę 6 stycznia po Mszy św wieczornej o godz 5-tej, wspomniani wyżej znajomkowie przetransportowali mnie do siebie gdzie znów byłem uczestnikiem dzielenia się roska. Tym razem wpadłem, nie uszło mi na sucho. Było różnie bo 5-ciu innym przypadło także monito czyli figurka. Naszym obowiązkiem jest przygotować poczęstunek na MB Gromniczną tj na 2 lutego.

Za niespełne 5 godzin (a piszę ten reportaż w poniedziałek 7 stycznia o godz 3:00), będę uczestniczył w następnej ceremonii dzielenia się roska. Tym razem w gronie grupy modlitewnej w parafii St Gerard Majella Church. Na czas krojenia roski ma dojechać ks Alojzy Gryszko z Santa Clarita. Zobaczmy czy Alojzy „padnie ofiarą” monito czy nie?

Trzymajcie kciuki aby monito mnie ominie.

Z Epifanijnym pozdrowieniem! □

Refleksje 8

Gdzie szukać?

Prof. Henryk Skolimowski

Nie ma miejsca dla ludzi na Ziemi. A Ziemia stworzona dla człowieka. Uczyniliśmy tę Ziemię nieludzką. I tylko my możemy ją odrodzić. Odrodzić ją możemy przez odrodzenie siebie. Odradzając siebie od wewnątrz, od oczyszczenia swego sumienia, od odkłamania swego zaćmionego rozumu, od rehabilitacji swego zapomnianego serca.

A co z duszą? Musimy ją odzyskać. Nie ma odnowy bez duchowej przemiany. Zaćmiona dusza, to zaćmione serce, to zakłamaný rozum i sumienie. Droga nie wiedzie poprzez powrót do kościoła. Kościół przegrał już swoją szansę historyczną. Droga wiedzie poprzez powrót do Boga wewnętrznego. Tam leży nasze źródło i nasze odnowienie. Najgłębsze misterium człowieka, to Bóg wewnętrzny. Tam tkwi Tajemnica i tam tkwi Objawienie. □

Jean Carter

Income Tax Preparation

Licensed Since 1976

Personal and Business Tax Preparation and Planning

9498 Holly Lane

Glen Ivy, CA 92883

(951) 277-4294

Mówimy Po Polsku