

rami” to nie powinien późno kłaść się spać, powinien wstawać wcześniej; Jeżeli jest „nocnym markiem”, to lepiej, żeby później kładł się do łóżka. *Ograniczenie i tak kiepskiej jakości snu jest zazwyczaj trudne i wiele osób wątpi w skuteczność tej metody. Jednak z czasem narasta fizjologiczna potrzeba snu, a rytm snu i czuwania reguluje się. Sen staje się krótszy, ale zyskuje na jakości.*

Nie powinno się kłaść do łóżka, jeśli nie odczuwa się senności. Na pojawienie się tego uczucia lepiej poczekać poza łóżkiem np. w fotelu poświęcając się monotonnej czynności sprzyjającej zasypianiu np. rozwiązywaniu krzyżówek, czytaniu spokojnej książki itp. Powoduje to oderwanie się od problemu z zaśnięciem. Dzięki temu zmniejsza się niepokój, który rozbudza. Podobnie powinno się postępować po wybudzeniu w

nocy. Wykonywanie w łóżku innych czynności poza spaniem i aktywnością seksualną uczy nasz organizm, że łóżko to nie spanie, ale aktywność.

W przypadku bezsenności wtórnej powinno się skutecznie leczyć jej przyczynę tj. dolegliwości bólowe czy nadczynność tarczycy. Można również podawać leki nasenne nowej generacji czy preparaty ziołowe. Jednak w przypadku typowych leków nasennych nie powinno się ich stosować codziennie ze względu na potencjał uzależniającego.

Pamiętajmy, że bezsenność może osiągnąć każdego z nas w wyniku zaburzonej higieny snu. Dbajmy zatem o przestrzeganie prostych zasad zamieszczonych powyżej i uczmy tego nasze dzieci.

mgr Monika Kofel-Dudziak

PRELEKCJA W DWORKU

Cierniste drogi Polaków do niepodległości

17 listopada 2010 roku o godzinie 14:00 w Dworku Prezydenta RP odbyła się prelekcja płk Macieja Maksymowicza pod tytułem „Odzyskanie Niepodległości w 1918”. Poniżej prezentujemy fragment wystąpienia.



Zanim doszło do tego radosnego dnia 11 listopada 1918 roku cała Europa pogrążona była w okropnej wojnie. Brało w niej udział wiele narodów i miliony żołnierzy. Pochłonęła 20 milionów ludzi, zniszczyła dorobek wielu pokoleń. Paradoksalnie te zniszczenia ominęły Niemcy, gdyż działania wojenne toczyły się poza ich granicami. Polacy nigdy nie pogodzili się z utratą Ojczyzny po trzecim rozbiorze. Wykorzystywali każdą okazję, próbując odzyskać niepodległość. Tak było w czasie powstania listopadowego w 1830 roku, w czasie Wiosny Ludów w 1848 i w powstaniu styczniowym w 1863. Niestety, wszystkie te zrywy narodowowyzwoleńcze kończyły się przegraną z olbrzymią potęgą zaborców. Po każdym powstaniu władze zaostrzały restrykcje, wprowadzały wiele ograniczeń, nasilała się germanizacja i rusyfikacja. Zaborcy likwidowali polskie szkoły, konfiskowali majątki, zsyłali w głąb Rosji tysiące Polaków - uczestników powstań. Każdy upadek powstania to także próba dla ducha walki i patriotyzmu naszych rodaków, nie łatwo przecież zapomnieć o śmierci bliskich, przegranej walce.

Lecz duch w narodzie nie zginął. W domach rodzice

wychowywali dzieci na świadomych patriotów, wpajali młodzieży wartości, które stawały się podwaliną kolejnych prób odzyskania wolności. Uczyli kochać własny kraj, pokazywali, że dla Ojczyzny warto poświęcać wszystkie siły i zdolności. W latach 80-tych XIX wieku właśnie dorasta to pokolenie. Pokolenie przyszłych twórców Niepodległej Polski. Do czołowych postaci należy zaliczyć Józefa Piłsudskiego, Romana Dmowskiego, Ignacego Paderewskiego, Jędrzeja Moraczewskiego, Wincentego Witosa, Wojciecha Korfańskiego czy Józefa Hallera, którym tak wiele zawdzięczamy. Oprócz nich do działania na rzecz odzyskania niepodległości włączyły się tysiące innych ludzi. Każdy chciał zrzucić jarzmo niewoli, po 123 latach, na początku XX wieku nadarzyła się ku temu okazja. Między zaborcami narastał konflikt. A Polacy, choć często po przeciwnych stronach barykady, bo wcielani do wojsk zaborców, za Mickiewiczem wznosili modły do Boga: „O wojnę ludów prosimy Cię Panie”.

1 sierpnia 1914 roku dochodzi do wybuchu wojny, która była spełnieniem modlitw, ale też ogromną tragedią dla Polaków. Naprzeciw siebie stanęli do niej rodacy, chociaż z innych zaborów.

Po czterech latach wojna dobiegła końca, ale dla nas walki się jeszcze nie zakończyły. Polacy musieli walczyć jednocześnie z dwoma wrogami na raz. Były to ciężkie dwa lata bitew o dawne granice. Wspomnę tylko krótko o walkach o Lwów, Wilno, tereny wschodnie, część Wielkopolski z Poznaniem, dostęp do morza, walki o Ziemię Cieszyńską i trzy powstania śląskie. Aby dowiedzieć się więcej na temat odzyskania niepodległości odsyłam czytelników do publikacji na ten temat.

M. Maksymowicz