

[Jesienne róże...](#)

Jesienne róże...

Preferowana jest odpowiednia liczba składników budujących nasze kości w pożywieniu i to w każdym wieku, a szczególnie po sześćdziesiątym piątym roku życia, kiedy przyswajanie tego, co jest ważne dla naszego ciała, jest coraz bardziej spowalniane. Nie można pominąć znaczenia witaminy D3, której właściwy poziom w naszym organizmie zwiększa uwapnienie kości i nie tylko, gdyż jej plejotropowe działanie wspomaga także i inne nasze funkcje życiowe. Okazuje się, że dość intensywne korzystanie ze słońca u osób po sześćdziesiątym piątym roku życia nie zawsze zapewnia jej prawidłowy poziom. Suplementacja witaminą jest konieczna przez cały rok, co najmniej 2000j na dobę. Konieczna jest także podaż wapnia, głównie z mleka i jego pochodnych.

Interesujący wykład trwał dość długo, a cielesne potrzeby w trakcie, uzupełniły ciasteczka, kawa i herbata. Po wykładzie Pani Profesor została uhonorowana bukietem pięknych herbacianych róż. (wcale nie smutnych jak w przedwojennym tytułowym szlagierze, autorstwa Andrzeja Własta (tekst) i Artura Golda (muzyka), śpiewanym przez niezastąpionego Mieczysława Fogga. Szkoda, że nie można go było przypomnieć, a okoliczności bardzo temu sprzyjały.

Frekwencja na zebraniu była zadowalająca. Niestety znowu dwie Osoby: kol. Janina Marczyńska (nasza dawna wieloletnia przewodnicząca Koła Lekarzy Seniorów) i kol. Grzegorz Serwacy odeszli na zawsze, co uczczono minutą ciszy. „Starej wiary” jest coraz mniej, więc dbajmy o Nich!

Do domu wracaliśmy w jesiennym deszczu, ale z nadzieją na jeszcze piękne widoki, jak w tekście piosenki: drzewa w purpurze. Kto może, niech wybierze się do Ogrodu Botanicznego, tam teraz kolorów bez liku. Jesienny spacer wspomogę nasze kości i zabezpieczy przed złamaniami w czasie zbliżających się zimowych ślizgawic. Uważajmy też w domu, bo około trzydziestu procent złamań zdarza się właśnie tam.