

---

---

# Nasza Przyjaźń

---

1935 XI - BIULETYN PARAFII ŚW. MIKOŁAJA Maj 2017 dodatek specjalny

---

---

## „Łaciną w Alzheimera”

**Ratuj swój mózg i walcz z otępieniem, modląc się po łacinie...**

Jednym z powszechnie uznanych sposobów na przeciwdziałanie otępieniu (w szczególności, chorobie Alzheimera – zob. ramka) jest uczenie się obcego języka. Każdego i w każdym wieku! Rozsądek podpowiada, że najlepiej języka angielskiego z uwagi na oczywiste walory praktyczne wynikające z poznania (lub pogłębienia) tego języka, będącego współcześnie powszechnym sposobem wymiany informacji w skali międzynarodowej. „Zmuszenie” mózgu do umysłowej „gimnastyki” jaką jest opanowanie jakiegokolwiek (!) obcego języka jest dla tego narządu stymulacją kto wie czy nie porównywalnie znacznie większą niż to, czym jest codzienny intensywny trening w klubie fitness dla układu krążenia i mięśni... W trakcie wykładu poświęconego patogenezie choroby Alzheimera i przeciwdziałaniu tej chorobie, będącej wraz z miażdżycą najczęstszą przyczyną otępienia („demencji”) jaki miałem zaszczyt wygłosić dnia 18 stycznia 2017 w Sali Parafialnej przy kościele św. Mikołaja w Krakowie dla Katolickiego Stowarzyszenia Pielęgniarek i Położnych oraz innych słuchaczy, którzy odpowiedzieli na zaproszenie ks. Proboszcza Józefa Gubały, pozwoliłem sobie przedstawić pomysł, aby tym „obcym” językiem użytym jako jeden ze sposobów na przeciwdziałanie chorobie Alzheimera była łacina!

Łacina to język liturgii Kościoła Powszechnego, nadal oficjalny język używany w dokumentach Stolicy Apostolskiej, język stanowiący korzeń, a co najmniej bardzo ważne źródło leksykalne większości języków europejskich (*nota bene* w tym właśnie języka angielskiego!), to podstawa europejskiej tożsamości! Bez wątpienia wszystkim, którzy pamiętają liturgię z czasów przedsoborowych, a zatem liturgię w języku łacińskim, do dziś „dźwięczą w uszach” choćby urywki łacińskich tekstów mszalnych czy innych nabożeństw. Zapewne wielu z nas posiada też do dziś stare mszałiki czy modlitewniki łacińsko-polskie, więc nie trudno o „materiał tekstowy” do przypomnienia sobie modlitw po łacinie. Dzisiejsze babcie czy dziadkowie przypominając sobie łacińskie modlitwy mogliby także nie tylko wielbić Boga, a zarazem stymulować mózg łaciną, ale także podzielić się tą wiedzą ze swoimi wnukami/wnuczkami otwierając przed nimi jakże piękny świat łaciny i związany z tym językiem świat kultury będący rdzeniem kultury Europy...! Czyż nie piękne byłoby połączenie modlitwy z „gimnastyką mózgu”? Zatem,

powtórzę moją radę wygłoszoną na wspomnianym wykładzie: uczmy się łaciny, choćby tylko tej „liturgicznej”. Uczenie się na pamięć tekstów to kolejny znakomity sposób na przeciwdziałanie chorobie Alzheimera. Nauczmy się więc na pamięć modlitw po łacinie. A może uczmy też tego nasze wnuczki i wnuki (co do dzieci to będzie pewnie trudniej...). Czy dla Katolika jest lepszy (bardziej praktyczny!) sposób na walkę z chorobą Alzheimera niż uczenie się na pamięć łacińskich tekstów modlitw? Ucząc się, zapamiętując, powtarzając, jednocześnie się modlimy! Czy można wyobrazić sobie bardziej, przepraszam za słowo – „pragmatyczne” łączenie pożytecznego z pięknym i dobrym!? Oczywiście najlepiej zacząć od najważniejszej z modlitw: „Pater noster”, potem przyswoić „Ave Maria”, potem może doksologię (“Gloria Patri, et Filio, et Spiritui Sancto. Sicut erat in principio, et nunc, et semper, et in saecula saeculorum. Amen.”), potem Credo, albo Gloria... a może dodać jakiś psalm? Jeśli psalm, to na początek najkrótszy „niesporowy” psalm 116 - „Laudate Dominum omnes gentes”, potem inne psalmy i kolejne różne teksty łacińskie, nie tylko religijne...

W czasie dyskusji po wspomnianym wykładzie jedna ze słuchaczek (nie znam nazwiska, ale przekazuję niniejszym serdeczne pozdrowienia i ukłony) wyraziła zastrzeżenia co do modlitwy po łacinie i z naciskiem zaznaczyła, że przecież nie ma piękniejszej formy modlitwy i adoracji niż ta w języku polskim... W jej wypowiedzi zabrzmiało jak mi się wydaje również coś, co zrozumiałem jako podkreślenie wagi łączenia patriotyzmu i Wiary (katolickiej) wyrażającego się w liturgii i modlitwie po polsku... Pozwolę sobie tu na poszerzenie mojej odpowiedzi udzielonej wtedy. Szanowna Pani, Mieszko I, a zatem pierwszy historyczny i oczywiście zarazem katolicki (chrześcijański) władca Polski zapewne nauczył się podstawowych modlitw jak i prawd Wiary w języku łacińskim, razem z podstawami jakiegokolwiek edukacji! Credo, które przecież musiał poznać i wielokrotnie powtarzać, było kredem łacińskim. Czyż nie prawdziwie patriotycznym, a zarazem katolickim będzie nauczanie się (przypomnienie) tego samego Credo w takim samym kształcie i brzmieniu jak odmawiał go Mieszko I, a po nim Chrobry i cały zastęp polskich władców, wśród nich święci na czele ze św. Jadwigą - Królową? Nie mówiąc już o papieżu Janie Pawle II, który o ile dobrze pamiętam chyba w Częstochowie w czasie jego pierwszej pielgrzymki do Polski z lekką przyganą wspominał, że już nawet kardynałowie słabo znają łacińskie teksty liturgiczne... Oni wszyscy i wszystkie wielkie znane i mniej znane w historii Polski postacie, znały łacinę i, jeśli to byli katolicy, znali też łacińską liturgię Kościoła. Także dla wszystkich naszych katolickich przodków, niezależnie jaki mieli status społeczny czy zawodowy czy poziom wykształcenia, łacińska liturgia była czymś oczywistym. Nie sądzę też, aby uważała Pani, że ci wszyscy wielcy i znani ale i nieznanymi Polacy-katolicy byli „gorszymi” katolikami czy też „gorszymi” Polakami, ponieważ modlili się po łacinie lub, jeśli nawet nie do końca rozumiejąc, uczestniczyli w łacińskim obrządku Kościoła? (Jeszcze raz ponawiam serdeczne pozdrowienie dla tej Pani).

Ergo, jako sposób na walkę z chorobą Alzheimera (otępieniem) polecam uczenie się łaciny właśnie poprzez modlitwy. Będzie to znakomite ćwiczenie umysłu (mózgu) pogłębiające także duchowość, wzbogacające osobiste horyzonty myśli i możliwości percepcji kultury. Jako poszerzenie metodyki walki z otępieniem, uwzględniające także kolejny istotny czynnik przeciwdziałający otępieniu jakim jest aktywność fizyczna, proponuję spacerować po Krakowie, odwiedzanie starych świątyń z notesikiem i zapisywanie napotkanych łacińskich inskrypcji, których tam pełno i następnie w domu posługując się słownikiem, czy internetowym tłumaczeniem rozszyfrowywanie ich znaczenia. To może być wspaniała przygoda, duchowa, umysłowa i fizyczna!

Pomocne w nauce łaciny strony internetowe:

Internetowe „podręczniki”:

<http://lacina.globalnie.com.pl/podrecznik-do-laciny-online/>

<http://akopcinski.strony.wi.ps.pl/index/>

Oraz słowniki:

<https://pl.glosbe.com/la/pl>

<https://fiszkoteka.pl/zestaw/6989-lacina-dla-pocztakujacych#>

To tylko przykłady bardzo wielu internetowych źródeł pomocnych w nauce łaciny.

Aby od czegoś zacząć. Zadanie na początek walki z otępieniem i chorobą Alzheimera: Wybierz się na spacer/wycieczkę i znajdź poniższe inskrypcje (Jednej szukaj w kościele oo. Benedyktynów w Tyńcu, drugiej w kościele p.w. św. Idziego przy ul. Grodzkiej).

“Isti sunt viri sancti facti amici Dei”

‘Hic est Filius meus dilectus, in quo mihi bene complacui: ipsum audite’.

Po powrocie do domu, spróbuj je przetłumaczyć używając np. zaproponowanych wyżej pomocy internetowych do nauki łaciny.

Dodałbym jeszcze jedną powszechnie uznaną metodę profilaktyki otępienia jaką jest utrzymywanie kontaktów towarzyskich i jak tylko możliwe unikanie samotności. Wniosek? Najlepiej takie wypadki na poszukiwanie łacińskich inskrypcji i ich tłumaczenie i analizowanie organizować wspólnie w kilka osób!

Zaczynaj więc „gimnastykę” mózgu ucząc się łaciny, zapamiętując teksty modlitw, aktywnie poszukując i rozszyfrowując łacińskie inskrypcje, modląc się po łacinie i robiąc to wszystko najlepiej wspólnie z innymi... Zobaczysz wkrótce, jak bardzo poszerzył się twój „horyzont mentalny”, a twoja modlitwa po łacinie (o zachowanie i poprawę sił umysłowych) zostanie wysłuchana szybciej niż myślisz... Pan Bóg docenia realny i sensowny wysiłek!

Dr hab. Dariusz Adamek, prof. UJ, neuropatolog

## **Choroba Alzheimerera: najważniejsze fakty „w pigułce”:**

Choroba Alzheimerera to najczęstsza (wraz ze zmianami chorobowymi naczyń mózgowych) przyczyna otępienia u osób starszych. Objawy otępienia początkowo zazwyczaj manifestują się zaburzeniami pamięci „świeżej”, do których z czasem dołączają się zaburzenia rozpoznawania osób, miejsc, czasu, trudności w wykonywaniu złożonych, a potem prostych „codziennych” czynności i obowiązków oraz zaburzenia językowe. Z czasem pojawiają się różne objawy psychotyczne (np. podejrzenia bycia okradanym, urojenia czyli sądy niezgodne z rzeczywistością, halucynacje czyli doznania czuciowe bez związku z rzeczywistym bodźcem np. wzrokowym czy słuchowym), utrata kontroli funkcji fizjologicznych. Początek choroby trudno zauważalny, przebieg postępujący, na ogół powolny. W przypadku powstania podejrzenia choroby Alzheimerera konieczne jest na początku wyeliminowanie wielu innych możliwych przyczyn otępienia np. związanych z zaburzeniami endokrynologicznymi, cukrzycą, anemią, nadciśnieniem tętniczym i jego skutkami, czy chorobą nowotworową mózgu i innymi schorzeniami mózgu (np. stwardnieniem rozsianym). Przyczyną choroby Alzheimerera są dwa procesy biochemiczne zachodzące w mózgu i obejmujące tworzenie się patologicznych złogów białka, po pierwsze – tzw. beta-amyloidu, co prowadzi do powstawania w mózgu „blaszek starczych”, oraz po drugie, białka nazywanego MAP-tau i formującego śródkomórkowe twory nazywane „splątkami” (po ang. „*tangles*”). Uważa się, że od początku gromadzenia się patologicznych złogów białka beta-amyloidu do pojawienia się pierwszych objawów choroby upływa co najmniej 20 lat. Jednym z najważniejszych zadań stojących przed medycyną jest opracowanie wiarygodnej metody wykrywania obecności zmian patologicznych w mózgu zanim (!) pojawią się objawy otępienia. To jest konieczny warunek, aby opracować (obecnie nieistniejące) przyczynowe leczenie, tj. blokujące proces patologiczny odpowiednio wcześniej, a nie tylko przejściowo poprawiające stan mentalny chorego (co częściowo jest aktualnie możliwe). Póki co, najważniejszą pozostaje „profilaktyka” otępienia. Spośród metod powszechnie uznanych za pożyteczne w walce z otępieniem (oprócz przeciwdziałania nadciśnieniu tętniczemu i miażdżycy oraz cukrzycy) wymienić należy: stałą aktywność fizyczną, naukę obcego języka, naukę gry na instrumencie, opanowanie różnych technicznych zręczności jak np. szydełkowania, naukę tańca, utrzymywanie stałych kontaktów towarzyskich.