

Gazeta Senior



Czasopismo bezpłatne.
Koszt prenumeraty indywidualnej 6 zł brutto.

KINO DLA SENIORA

• WSZYSTKO POSZŁO DOBRZE • BENEDETTA



kolejne
wydanie
26 stycznia

LAUREACI
PLEBISCYTU

FleX i.pl

21/XXI
OSÓB WIEK

TAK ŻYJEMY, JAK MYŚLIMY

JADWIGA KWIEK



REKLAMA

OPARTY NA
PRAWDZIWEJ HISTORIIPODNECA
PROWOKUJE
OBRAZA

BENEDETTA

REZYSERIA

PAUL VERHOEVEN
(„NAGI INSTYKT”, „ROBOCOP”, „ELLE”)VIRGINIE EFIRA
CHARLOTTE RAMPLING
DAPHNÉ PATAKIA
LAMBERT WILSON
OLIVIER RABOURDINW KINACH OD
7 STYCZNIAKONKURS GŁÓWNY
CANNES

AURORA



Tak ŻYJEMY, jak MYŚLIMY

Rozmowa z dr Jadwigą Kwiek – psychologiem, psychoterapeutą, emerytowanym pracownikiem i wykładowcą psychologii na Uniwersytecie Adama Mickiewicza w Poznaniu. Z Laureatką Plebiscytu Flexi na XXI wiek w kategorii „Odkrycia Flexi” dyskutujemy o wyróżnieniu, stresie i wyzwaniach stojących przed seniorami w 2022 r.

Linda Matus: Przypomnijmy, jak wyłoniono Laureatów. Plebiscyt ogłoszono 28 września br. i wtedy rozpoczęło się zgłaszanie Kandydatów – wciąż aktywnych osób pokolenia Flexi. 21 października rozpoczęło się głosowanie na ponad 100 zgłoszonych Kandydatów w dwóch kategoriach – „Znani i Lubiani” oraz „Odkrycia Flexi”. Spośród kandydatów, którzy otrzymali największą liczbę głosów, wyłoniono Nominowanych. Wyniki ogłoszono 20 listopada i wtedy przed zadaniem wyłonienia Laureatów stanęła Kapituła Plebiscytu, w gronie której zasiadli: prof. Dobrzańska, ks. Adam Boniecki, Dariusz Duma, Agnieszka Holland, Ilona Łepkowska, prof. Zbigniew Lew Starowicz, Tomasz Mikołajczak, Henryk Orfinger. 1 grudnia ogłoszono 21 Laureatów I edycji Plebiscytu „21 Osób Flexi na XXI wiek” – osób, które poprzez swoją aktywność wpływają na świat innych. Zaczynamy od osobistego pytania, jak informacja o znalezieniu się w gronie Laureatów wpłynęła na Pani świat?

Jadwiga Kwiek: Mówiąc najkrócej, świat stał się bardziej przyjazny i jeszcze bardziej ciekawy.

Z jednej strony uruchomiła ogromne pokłady wzruszenia i wdzięczności wobec tych, którzy docenili moje zaangażowanie społeczne. Poprosiłam o głosy tych, którzy bezpośrednio lub pośrednio doświadczyli, albo tylko wiedzieli o tym, czym się zajmowałam przez blisko sześćdziesiąt lat.

Dowiedziałam się, jak wielu mam przyjaciół. Ilość gratulacji, okrzyków niekłamanej radości i dumy przerósł wszelkie moje oczekiwania. To jest ogromna dawka serotoniny, hormonu

szczęścia. Doświadczenie nie do przecenienia. Cudowne jest to, co mówi nasz 23. letni wnuk. Jak bardzo jest z nas dumny. Z nas, bo przecież we wszystko, co robię zaangażowany, jest również mój mąż. Mąż od 52 lat. Dziękuję Ci Włodku.

A zaczęłam jako 14. latka od, dzisiaj powiedzielibyśmy, wolontariatu, w Domu Małego Dziecka. Wtedy też podjęłam decyzję o tym, że zostanę psychologiem. Tak też się stało i nigdy, ani przez moment, nie żałowałam swojej decyzji.

Z drugiej strony poczułam się zaszczycona i onieśmielona tym, że znalazłam się w gronie tak wyjątkowych osób. Jestem pod ogromnym wrażeniem absolutnie każdej z Nominowanych osób. Każdego Laureata.

Z trzeciej strony stanowi to dla mnie wyzwanie i zobowiązanie do dalszej... pracy (?) No właśnie, czy to jest praca? Dla mnie jest to sposób na życie i sens życia. Czyli chodziłoby raczej o rozwijanie, pielęgnowanie drogi życia.

Muszę się do czegoś przyznać. Kiedy zdecydowaliśmy w redakcji, aby objąć Plebiscyt patronatem medialnym, pomyślałam, że warto zgłosić naszego kandydata, aby pobudzić ducha rywalizacji wśród czytelników, zachęcić do głosowania i śledzenia kolejnych etapów konkursu. Czytelnicy nie zawiedli, za co im serdecznie dziękuję. Ale dopiero później pomyślałam... jak to mogło być dla Pani stresujące. Dlaczego warto stawiać do takiej rywalizacji?

Tak, to było stresujące. Myślę, że o wyrażeniu zgody na udział w Plebiscycie, kiedy Pani mi to zaproponowała, zadecydowała moja podświadomość, która miłosiernie nie dopuściła do głosu informacji, że pierwszy etap Plebiscytu będzie polegał na powszechnym głosowaniu szerokiej publiczności. W swojej głowie wyobraziłam sobie, że całość będzie polegała na ocenie i decyzji Kapituły.

Kiedy już pojawiła się lista osób zgłoszonych, byłam z jednej strony onieśmielona wyjątkowością kandydatów. Z drugiej strony przerażona, bo w zasadzie nie udzielałam się na mediach społecznościowych, które dają największą szansę na pozyskanie głosów. W tym momencie autentycznie żałowałam, że w to weszłam.

Ale trwało to krótko. Górę wzięła moja natura wojownicza. Zwróciłam się do tych, którzy mnie znają i na których, jak mi się wydawało, mogłam liczyć. I nie zawiodłam się.

Dlaczego warto było stanąć do takiej rywalizacji? Choć nie wiem, czy słowo rywalizacja, biorąc pod uwagę format kan-



dydatów, jest najodpowiedniejsza.

Warto było dlatego, że spowodowało zatrzymanie się w codziennej gonitwie i natłoku informacji. Zatrzymanie się na refleksję, analizę, podsumowanie, ocenę. Dotyczyło to zarówno mnie samej, bo zanim odważyłam się poprosić o głosy, musiałam się zastanowić nad tym, co mnie do takiej próby upoważnia. I tych, którzy na mnie zdecydowali się oddać głos. Istota refleksji sprowadza się do odpowiedzi na pytanie o to, co jest celem i sensem życia.

Dziękuję Redakcji za zgłoszenie mnie do Plebiscytu. Czytelnikom i wszystkim tym, którzy na mnie głosowali.

W naszej rozmowie z 2019 r. powiedziała Pani, że „Przez całe swoje zawodowe życie starałam się łączyć pracę naukową, dydaktyczną z praktyką psychologiczną, psychoterapeutyczną. Tej ostatniej uczyłam się między innymi od Jacka Santorskiego i Wojciecha Eichelbergera”. Obaj panowie zostali zgłoszeni jako kandydaci w kategorii „Znani i lubiani”, ale niestety nie przeszli dalej. Jakie to uczucie, kiedy w jakimś sensie uczeń przerasta mistrza?

Nie sądzę, że bym „przerosła” moich mistrzów i przyjaciół Jacka Santorskiego i Wojciecha Eichelbergera. Różni nas typ aktywności. Obszar, na którym jesteśmy aktywni.

Fakt, że byli na liście „Znani i lubiani” i zdobyli ilość głosów potrzebną do nominacji, świadczy o tym, że to, co robią, cenione jest przez społeczeństwo. Żałuję, że nie zostali Laureatami. Głosowałam na nich. Wiem, jak cenne jest to, co robią, bo sama zawdzięczam im tak wiele. Bardzo wiele zawdzięcza im polska psychologia. Są pionierami polskiej psychoterapii. A polskim seniorom

dramatycznie brakuje wiedzy i kompetencji psychologicznych. Myślę, że właściwsze będzie uznanie, że się nawzajem uzupełniamy. I jest to dla mnie powód do dumy.

Plebiscyt taki jak Flexi na XXI wiek jest dla mnie rzeczą o byciu liderem, historią o przywództwie. Wspomniany Jacek Santorski mówi, że potrzebujemy i takniemy dobrego przywództwa. Przeglądając się Laureatom, co te biografie mówią nam o oczekiwaniach seniorów wobec liderów?

Na pierwszym miejscu postawiłabym spotkanie i dialog. Na kolejnym autentyczność lidera i sposób komunikacji.

Spotkanie nie oznacza jedynie fizycznej obecności dwóch stron w tym samym miejscu, w tym samym czasie. To jest coś znacznie więcej. Najistotniejsze w spotkaniu jest skoncentrowanie pełnej uwagi na drugim człowieku. Bez jakichkolwiek innych celów ubocznych. Jesteśmy razem tu i teraz po to, żeby się spotkać. Spotkać, czyli poznać nawzajem możliwie najlepiej jak to jest możliwe w tej konkretnej sytuacji. Być z sobą.

Dialog ma różne oblicza. Jest dialog przedmiotowy, kiedy mówimy o czymś. Dialog psychologiczny, kiedy dzielimy się własnymi przeżyciami, przemyśleniami. I dialog egzystencjalny, kiedy słowa schodzą na dalszy plan, a liczy się to, co robimy. Sądzę, że umiejętność połączenia tych trzech form dialogu podczas spotkania pełni kluczową rolę.

Kolejną kwestią jest autentyczność. Nie ma ludzi doskonałych. Każda cecha charakteru ma aspekt pozytywny i negatywny. Liczy się to, żeby lider znał swoje mocne i słabe strony. Żeby umiał korzystać z jednych i minimalizować drugie. Żeby nie próbował udawać

kogoś, kim nie jest i być nie musi. Miał odwagę spotkać się z ludźmi taki, jakim jest.

I wreszcie komunikacja. Jasna, prosta, zrozumiała. Bez niepotrzebnego silenia się na nadzwyczajną mądrość. Bez infantylnego schlebienia. A przede wszystkim bez wciskania się z nieproszonymi radami. Raczej dzielenie się swoimi doświadczeniami i przemyśleniami zamiast pouczania.

Dobry lider nigdy nie boi się konkurencji. Nie zwalcza jej aktywnie, bądź metodą przemilczania. Wręcz przeciwnie, włącza w zakres swojego działania, wykorzystuje jej potencjał, szanując cudze prawa własności intelektualnej. To jedynie wzmacnia grupę, której się lideruje. Akceptacja i współpraca z konkurencją wymaga ustabilizowanego realnego poczucia własnej wartości. Zaniżone bądź zawyżone poczucie własnej wartości prowadzi do braku tolerancji dla konkurencji. Finalnie osłabia całą grupę, całe środowisko.

Połączenie tych cech daje zazwyczaj fantastyczne i nieoczekiwane rezultaty. Korzystają na tym wszyscy. Rodzi się efekt synergii społecznej energetyzującej i motywującej do kolejnych, twórczych działań.

Flexi.pl uhonorowało i zwróciło uwagę społeczną na generację 50+ i jej rolę w obecnym świecie. Czy to pokolenie będzie rosło w siłę? Czy czeka nas więcej podobnych inicjatyw? Czego potrzeba seniorom, aby tak się stało?

Z pewnością będzie rosło w siłę w sensie ilościowym. Jesteśmy starzejącym się społeczeństwem. Czy ilość przejdzie w jakość? To zależy od samych seniorów, od organizacji pozarządowych, administracji państwowej, mediów.

Mam nadzieję, że inicjatywa portalu Flexi.pl zaowocuje konkretnymi pomysłami, działaniami. Ze po planowanej gali powstanie nieformalna, ale inspirująca sieć ludzi aktywnych, twórczych, wspierających się nawzajem. Ze te 21 osób, zgodnie z założeniami Plebis-

cytu, będzie nadal inspirować twórcze zmiany. Ale nie tylko 21 Laureatów, bo Flexi planuje zaprosić na galę również wszystkich nominowanych. Czyli razem 42 osoby. To jest naprawdę ogromny potencjał, który może i powinien zaowocować konkretnymi inicjatywami.

Żeby seniorzy poczuli i wykorzystali swoją siłę, konieczne jest przede wszystkim pozbycie się stereotypów na temat starości, starzenia się, wieku senioralnego. Potrafili odróżnić wiek metrykalny od wieku psychologicznego. Uwierzyli portugalskiemu reżyserowi, który powiedział, że „młodość przychodzi z wiekiem”. Młodość psychologiczna. Zechcieli zainwestować swój czas i energię w SMS, czyli Stan Młodości Stabilnej (Andrzej Poniedziałki).

Największym sukcesem Plebisytu byłaby konkretna, realna pomoc w inspirowaniu i budowaniu nowego sposobu myślenia na temat seniorów. Szczególnie na temat ich możliwości.

Cykl ABC psychologii dla seniorów to kolejny rok artykułów publikowanych na łamach „Gazety Senior”, w których wyjaśnia Pani seniorom zawiłości ludzkiej psychiki, daje wskazówki, które mogą pomóc. Osobiście jestem beneficjentką tych treści i ich pierwszym czytelnikiem. Stres i radzenie sobie z nim jest ostatnio tematem przewodnim Pani cyklu. Dlaczego to zagadnienie postanowiła Pani szczególnie poruszyć w swoich artykułach?

Już sam fakt bycia seniorem rodzi wiele sytuacji stresowych wywołanych koniecznością zmiany. Każda zmiana wiąże się ze stresem. Zmiana statusu zawodowego, kondycji fizycznej, środowiska społecznego narażają na stres.

Na to wszystko nakładają się ogromne zmiany związane z dynamicznym rozwojem technologicznym, globalizacją, zmianami środowiska naturalnego. I wreszcie pandemia,

która na pierwszym etapie była najbardziej niebezpieczna dla seniorów.

Warsztaty, na które jestem ostatnio zapraszana do różnych polskich miast i wsi pokazują, jak bardzo potrzebne są seniorom praktyczne umiejętności radzenia sobie za stresem.

Dostałam też liczne telefony i maile od osób, dla których teksty na temat stresu okazały się bardzo ważne i pomocne.

Kiedy opadną maski, będzie my bliżej czy dalsi sobie? Czy relacje będą już nie do odbudowania? Jakie są Pani przeczucia, w chwili, kiedy przez kraj przetacza się IV fala koronawirusa.

Podczas całej pandemii udzielałam mailowego i telefonicznego psychologicznego wsparcia Słuchaczom UTW. Pozwoliło mi to kolejny raz utwierdzić się w przekonaniu, jak wiele ono znaczy. Jak ważne jest odpowiednie nastawienie do tego, co nas spotyka.

Kiedy w czerwcu tego roku podjęłam na nowo konwersatoria z psychologią, postawiłam na odnajdywanie i budowanie optymizmu. Nie pytałam seniorów o złe wspomnienia. Zadałam pytanie o to, co dobrego zawdzięczają epidemii. Odpowiedzi przeszły moje najśmielsze oczekiwania. Seniorzy potrafili niezwykle twórczo wcielić w swoje życie maksymę: „zamienić ból w perłę”. Wykorzystali negatywne doświadczenia do wzmocnienia samorozwoju.

José Ortega y Gasset mówił o „doczłowieczaniu”, twierdząc, że pełnię człowieczeństwa osiągamy, godząc się dobrowolnie na dramat. Nie wyeliminujemy cierpienia z naszego życia. Ale zawsze możemy je twórczo wykorzystać. To również potwierdzają warsztaty: odnaleźć w sobie optymizm, które prowadzę.

Dlatego jestem absolutnie przekonana o tym, że nasze relacje po pandemii nie tylko nie muszą ulec pogorszeniu, ale mogą się wręcz poprawić. Wszystko zależy od tego, w jaki sposób wykorzystamy obecne doświadczenia.

I tutaj też widzę ogromną rolę portalu Flexi i Nominatów, i Lau-

reatów Plebisytu. Rolę mediów, mediów patronujących Plebisycytowi, w tym Gazety Senior.

Jakie wyzwanie będzie tym najtrudniejszym, z którym przyjdzie się zmierzyć seniorom w nadchodzącym 2022 roku?

Myślę, że najpoważniejszym wyzwaniem będzie radzenie sobie z zachwianym poczuciem bezpieczeństwa. Zachwianym na wielu poziomach. Czysto materialnym, zdrowotnym, klimatycznym, geopolitycznym.

I to jest bardzo poważne wyzwanie dla wszystkich tych, którzy zaangażowani są w problematykę senioralną.

Przy czym najistotniejsze, poza konkretnymi działaniami pomocowymi, będzie psychologiczne wsparcie w mentalnym radzeniu sobie z zachwianym poczuciem bezpieczeństwa. Rzeczywistości nie zmienimy, ale możemy pomóc w budowaniu takiego nastawienia, podejścia do niej, które pozwoli zminimalizować koszty psychiczne seniorów.

Bo tak żyjemy, jak myślimy. Na koniec pozwolę sobie raz jeszcze podziękować za każdy głos oddany na mnie. I złożyć najlepsze, najserdeczniejsze życzenia świąteczne i noworoczne.

Wszystkim, a szczególnie tym, dla których ten czas nie niesie radości, dedykuję wiersz: *Miej cierpliwość dla tego wszystkiego, co w twoim sercu jest nierozwiązane.*

Spróbuj pokochać same pytania. Nie szukaj odpowiedzi, które nie mogą być ci dane, ponieważ nie potrafiłbyś ich przeżyć. Sztuka zaś w tym, aby wszystko przeżyć. Żyj więc teraz pytaniami. Może właśnie wtedy stopniowo, niepostrzeżenie, pewnego, odległego dnia dożyjesz odpowiedzi.

R.M.Rilke

Nowy film FRANÇOIS OZONA
/ „8 kobiet”
„Frantz”
„Podwójny kochanek”/

**WSZYSTKO
POSZŁO
DOBRZE**

Film inspirowany
prawdziwymi
wydarzeniami



KONKURS GŁÓWNY
CANNES

SOPHIE
MARCEAU

ANDRÉ
DUSSOLLIER

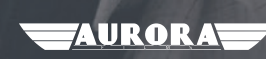
GÉRALDINE
PAILHAS

CHARLOTTE
RAMPLING

W KINACH OD 28 STYCZNIA



Kreatywna
Europa
MEDIA



21 Laureatów Plebisytu Flexi na XXI wiek

PLEBISCYT
Flexi.pl
21/XXI
OSÓB / WIEK

10 Laureatów w kategorii „Znani i Lubiani”

Artur Barciś
Profesor Krzysztof Bielecki
Siostra Małgorzata Chmielewska
Paweł Grzesiowski
Krystyna Aldridge Holc
Ewa Błaszczuk-Janczarska
Krystyna Janda
Elżbieta Klepacka
Jolanta Kwaśniewska
Wirginia Szymt DJ Wika

11 Laureatów w kategorii „Odkrycia Flexi”

Rena Banachowicz
Anna Boraczyńska
Marek Chałas
Tisa Zawrocka-Kwiatkowska
Jadwiga Kwiek
Julita Ledzińska
Barbara Okoń
Joanna Radziwiłł
Iwona Wiśniewska-Salamon
Bogdan Smolorz
Mariusz Szeib

Gratujemy!

REKLAMA



**SENIORZY
NAD MORZEM
2022 R.**



W CENIE:

- 7 noclegów w komfortowych pokojach
- W pokoju: łazienka, ręczniki, TV, lodówka, sprzęt plażowy (pokój ekonomiczny 12 m² i dwa tapczaniki jednoosobowe, pokój komfort 22-24 m² i łożo małżeńskie)
- Wyżywienie: śniadanie i kolacja – bufet, trzydaniowy obiad – serwowany
- 10 zabiegów fizykalnych w dni robocze (elektroterapia, światłolecznictwo, krioterapia miejscowa, hydroterapia solankowa, inhalacja)
- Kryty kompleks basenowy bez ograniczeń (basen rekreacyjny z atrakcjami: bicze i kaskady wodne, przeciwprąd, jacuzzi, ścieżka do masażu stóp, sauna fińska)
- CODZIENNE MASAŻE W BASENIE SOLANKOWYM
- Poranna gimnastyka w basenie (od pon. do pt.)
- Sala Fitness bez limitu
- Wieczorek taneczny przy muzyce na żywo z ciastem i lampką wina
- Tenis stołowy, bilard, kijki do Nordic Walking
- Internet WiFi

ZA DODATKOWĄ OPŁATĄ:

parking monitorowany 10 zł per dzień, opłata klimatyczna ok. 2 zł per dzień/os., wypożyczenie: rowerów, szlafroków, masaże, okłady borowinowe, wycieczki, Święta Wielkanocne – dopłata 250zł/os.

**RABATY DLA GRUP
ZORGANIZOWANYCH!!!**

POKÓJ	05.03-30.04 01.10-19.11
EKONOMICZNY	1000 zł
KOMFORTOWY	1100 zł
1-OSOBOWY	1085 zł

REZERWACJE

TEL. (0 91) 38 63 359
FAX. (091) 38 47 903

E-MAIL: jantar24@wp.pl
info@jantar-spa.pl

Grudzień między nowym a starym

"Piszemy" – kurs pisania z Kasią Bulicz-Kasprzak
(Odcinek 3)

Listopad to miesiąc zadumy, czas, gdy wielu z nas zagłębia w głąb siebie, często przywołujemy przeszłość, rozmyślamy nad nią, analizujemy decyzje, które dawniej podjęliśmy, oceniając czy były dobre czy złe. Bardzo lubię otulić się tą jesienną zadumą, dlatego denerwuje mnie wszystko, co w tym czasie rozprasa moje skupienie, najbardziej zaś komercyjni wystawnicy świąt w sklepach – te wszystkie śnieżki, kalendarze adwentowe, bombki, światełka. Patrę na nie z irytacją i niechęcią. Do czasu. Na początku grudnia wszystko się zmienia, bo i czas już zupełnie inny – czuć powiew świątecznej radości, wiadomo już, że pewien rozdział się skończył, czuć że idzie nowe.

Bo nowy rok jest taki nie tylko z nazwy. Jest zawsze jak czysta kartka papieru, jeszcze nie zapisana, pełna możliwości. Ze wszystkich spraw związanych z pracą pisarza, to właśnie widok nowej, czystej, niezapisanej kartki, lubię najbardziej. Od razu mam ochotę chwycić za pióro i pisać, pisać, pisać. No dobrze, tylko co pisać? O czym i jak? Często ten widok czystej kartki sprawia, że

czuję się jak zapałka – przez chwilę głowa mi płonie, a później zapał gaśnie i nie pozostaje nic.

Jeśli pozostaniemy przy tym porównaniu z zapałką, to teraz jest czas, by zauważyć, że to od zapałki zaczyna się pożar. Cykl ten ma na celu sprawić, że puste kartki zapłoną. W przenośni oczywiście. Nie palcie i nie niszczone tego, co napisaliście. Jeśli się nie podoba, wrzucicie na dno szuflady, ale zostawcie. To zawsze cenny dokument, który kiedyś może nam nie mała powiedzieć o nas samych.

Przeprowadzenie wielu rozmów z uczestnikami warsztatów i innymi piszącymi osobami pozwoliło mi dokonać pewnego spostrzeżenia. Tym, co zwykle powstrzymuje nas przed pisaniem jest strach. Dziś postaramy się z nim rozprawić.

Zacznijmy od tego, czym w swej istocie jest pisanie. Niczym innym niż przelewaniem na papier myśli. Moim zdaniem człowiek powinien możliwie często czytać i pisać. Czytanie to nasze spotkanie z cudzymi myślami, pisanie to spotkanie z myślami własnymi, można je więc uznać za specyficzny dialog, który prowadzimy sami ze sobą. Uporządkowanie myśli podczas pisania pozwala nam lepiej poznać właśnie siebie. Ze wszystkich osób mamy szansę poznać dogłębnie i zrozumieć tylko jedną – nas samych. Dlatego warto poświęcić czas na pisanie.

Druga kwestia, jeszcze istotniejsza, to sprawa umiejętności. Nie wiem dlaczego w wielu z nas tkwi lęk przed pisaniem. Czasem się zastanawiam, czy to nie wina szkoły, gdzie trzeba było pisać wypracowania na ocenę. Powiedzmy sobie szczerze, mało kto z nas dobrze znosi bycie ocenianym. Dlatego warto sobie powiedzieć, że nasze pisanie jest dla nas i tylko dla nas. Czy podejmiemy do tego poważnie, czy będziemy to robić dla zabawy, nie ma znaczenia. Musimy też już teraz, na samym początku złożyć sobie solenną obietnicę, że nawet my naszego pisania oceniać nie będziemy.

Dlaczego mamy sami nie oceniać? Bo pisanie jest

naszym hobby. Jesteśmy pisarzami amatorami. Ludźmi, którzy piszą z miłości do słowa pisanego, dla siebie. Bo mamy tyle życiowego doświadczenia, by wiedzieć, że by umiejętność doprowadzić do perfekcji trzeba ćwiczeń, ćwiczeń i jeszcze raz ćwiczeń, a te nie zawsze i od razu wychodzą dobrze.

Wiemy również, że istnieje coś takiego jak talent i predyspozycje. Wysoki wysportowany chłopak ma predyspozycje, by być dobrym siatkarzem. Jeśli ma talent, może być znakomity, jeśli tylko predyspozycje, musi ćwiczyć dwa, a może trzy razy tyle, by osiągnąć poziom utalentowanego kolegi. Czy ten poziom osiągnie? To zależy od niego. Silna wola pomaga. Pomagają również regularne ćwiczenia. Z pisanem jest identycznie. Z chęcią do regularnych ćwiczeń. Tylko one sprawią, że nie będziemy zapałkami, które zaraz po zapaleniu gasną.

Nie oceniamy, regularnie piszemy, nie zniechęcamy się, nie szukamy wymówek. To wystarczy, by rozprawić się ze strachem. Przejście starego roku w nowy to zawsze czas postanowień. Jeśli ktoś podejmuje postanowienie, by napisać w tym roku książkę, albo spisać całe swoje życie, to zalecam daleko posuniętą ostrożność. Radziłaby raczej coś mniej spektakularnego. Może „postaram się każdego dnia napisać pięć do dziesięciu zdań” albo „będę pisać wieczorami” albo „gdy tylko będę miała chwilę, wypełnię ją pisaniem”. Takie postanowienie ma większą szansę na realizację. Pamiętajmy bowiem, że z każdym niewypełnionym noworocznym postanowieniem nasza wola i wiara w siebie słabnie.

Dziś pierwsze zadanie.

Wieczorem zapiszcie na luźnej kartce to, co robiliście w ciągu dnia (nazwijmy go dniem X). Powinno powstać coś w stylu „Wstałam o szóstej, za oknem było ciemno. Wyszedłam na spacer z psami. O ósmej zjadłam śniadanie, potem zadzwoniłam do koleżanki. Pracowałam do szesnastej. Na obiad był kapuśniak. Obejrzałam film, który zupełnie mi się nie podobał, przed snem czytałam książkę. Zasnęłam po dziesiątej”.



fol. Aneta Mikulska/Patrzę kadrami.

Kasia Bulicz-Kasprzak

pisarka, która z kobiecą delikatnością przedstawia trudne sytuacje, a humorem, doprawionym nutką cynizmu zachęca czytelnika do spojrzenia na opisywane wydarzenia z innej perspektywy. Nie udziela rad, lecz daje nadzieję na świat pełen dobra i życzliwości, uważa bowiem, że wszyscy mamy obowiązek w taki świat wierzyć.

Prowadzi kursy i warsztaty, odkrywając przed uczestnikami uroki pisania.

**Autorka sagi wiejskiej
„Skrawek pola”,
„Goscinnie”
i „Zielone pastwiska”**



Oczywiście tekst powinien być dłuższy i bardziej drobiazgowy. Kiedy skończycie, włóżcie go do koperty, zaklejcie ją i odłóżcie.

Odczekajcie tydzień, weźcie luźną kartkę i zapiszcie na niej wszystko to, co pamiętacie z dnia X. Włóżcie kartkę do identycznej koperty. Odłóżcie razem z poprzednią.

Odczekajcie tydzień, wyjmijcie obie koperty, otwórzcie. Porównajcie.

Z Nowym Rokiem – nowym krokiem

NA 2 GŁOSY ... A CZASAMI 3. CYKL

Realizacja: Bogna Bartosz, Linda Matus, Ilona Zakowicz

Styczeń, według kalendarza gregoriańskiego, to pierwszy miesiąc roku. Na półkuli północnej styczeń jest miesiącem zimowym, a na południowej letnim. Zdaniem sławisty i historyka kultury Aleksandra Brücknera jego nazwa wywodzi się może od „tyczek”, czyli zbieranego w zimie drewna lub „styku”, ponieważ miesiąc ten następuje na przełomie roku, gdy stary rok poniekąd „styka” się z nowym, nadchodzącym. Co zatem może przynieść nam nowy 2022 rok? Jak przygotować się na jego powitanie? Na te i inne pytania postaramy się odpowiedzieć w pierwszej w tym roku rozmowie naszego cyklu NA 2 GŁOSY ... A CZASAMI 3.

Linda: za nami rok 2021 – nietawny. Rok pełen pięknych chwil, ale także trudnych doświadczeń, dotyczących naszych bliskich, znajomych i nas samych. Zostawiliśmy ten rok za sobą. Przed nami rok 2022! Nowy rok to nowe wyzwania, postanowienia i być może także nowe obawy. Jak przygotować się na to, co przed nami? Do nowego rozdziału naszego życia? Bogno, Ilono jak sądzicie?

Bogna: W nowym roku oczekujemy zmiany. Zmęczeni jesteśmy covidowym „klimatem” i chcielibyśmy wreszcie wejść w nowy niepandemiczny

czas. Tym bardziej plany i wyzwania noworoczne nabierają innego znaczenia, niż jeszcze 2-3 lata temu. Jednak warto przez chwilę zastanowić się nad postanowieniami i wyzwaniami, jakie niesie nowy rok. Jakie czynić postanowienia? Po co? Potrzebne są czy zbędne, bo przecież nie zawsze je realizujemy?

Ilona: Postanowienia noworoczne robi chyba większość z nas. Nowy rok jest dla nas jak czysta, niezapisana kartka papieru, wręcz idealna do tego, by ją wypełnić noworocznymi postanowieniami. Każdy Nowy Rok to w pewnym sensie nowy początek, to symbol, pierwszy dzień nowego (w domyśle lepszego) życia. Pytanie tylko dlaczego tak trudno jest nam dotrzymać noworocznych postanowień...

Linda: No właśnie, jak to z tymi postanowieniami jest? Według statystyk jedynie co 20. osoba wyznaczająca sobie noworoczne cele w pełni ich dotrzymuje. Jak sądzicie dlaczego?

Bogna: To dobre pytanie. Okazuje się, że aż 55 proc. Polaków stawia przed sobą zadania w Nowy Rok. Niektórzy obierają sobie jeden cel, większość jednak postanawia, że zmienią 3 do 5 spraw w swoim życiu. Na pewno nie warto tworzyć listy składającej się z 10-20 spraw, które mają radykalnie zmienić nasze życie. Dlaczego? Po prostu nie ma raczej szans na realizację tak długiej listy.

Ilona: Też mi się tak wydaje. Oczywiście powodów niedotrzymywania postanowień noworocznych możemy wymienić wiele. Od siebie dodałabym jeszcze: nadmierne oczekiwania i wymagania, nieumiejętna ocena swoich możliwości, myślenie życzeniowe, trudności z konsekwencją w realizowaniu postanowień, nadmierne skupienie na efektach, nie-

sprzyjające okoliczności i wiele innych...

Linda: A jak sądzicie, czy ci, którzy czynią jedno lub kilka postanowień, zrealizują je?

Bogna: Okazuje się, że zaledwie 20 proc. deklarujących zmiany zaczyna je wdrażać w życie. Nawet jeśli nie wszystkie, to przynajmniej część. Może w takiej sytuacji warto zastanowić się, czy w ogóle podejmować noworoczne wyzwania? A jeśli tak, co zrobić, żeby ich dotrzymać? Psycholodzy powiedzą, że warto czynić postanowienia. Niekoniecznie w Nowy Rok. Przecież zmiany mogą być rozpoczynane wiosną, w urodziny lub po spotkaniu z kimś inspirującym. Jednak za każdym razem niech nie będą tylko sztafpowe, a takie najczęściej i najłatwiej przychodzą nam do głowy, jak myślimy o zmianach.

Ilona: Starajmy się poskromić nadmiar – niestety, zazwyczaj chcemy zmieniać zbyt wiele w zbyt krótkim czasie. Stawiamy sobie cele realne, możliwe do osiągnięcia, i co ważne, wyobrażamy sobie nie tylko spektakularne rezultaty, ale także drogę do ich osiągnięcia. Unikajmy tzn. syndromu fałszywej nadziei – czyli nierealistycznych oczekiwań związanych z tempem, łatwością czy efektywnością osiągania celu, a także potencjalnymi korzyściami, jakie mogą ze sobą przynieść. Czasem mniej znaczy więcej...

Linda: Już wiemy, na co uważać, a jakie postanowienia noworoczne, naszym zdaniem warto mieć?

Bogna: Najczęstsze postanowienia noworoczne wśród Polaków są w zasadzie od lat niezmiennie: dbać o kondycję, więcej spacerować, spędzać więcej czasu z rodziną, zdrowiej jeść (schudnąć hmm?), rzucić palenie,



poświęcić więcej czasu na naukę języka obcego, czytanie, rozmowy z bliskimi... itp. Niech te postanowienia będą z nami. A jak uda się, choć w części je zrealizować, to już jest sukces. Ja jednak będę zachęcać do podjęcia nietypowych, innowacyjnych wyzwań. I tu propozycja, też jest to moje postanowienie na nowy 2022 rok – może zbyt trywialne, ale dla mnie... przede wszystkim osiągalne i powiem wprost przyjemne. Od tego chcę zacząć ten nowy rok. Zamierzam każdego miesiąca spróbować nowej potrawy, której nie znam, najlepiej choć trochę egzotycznej. Sama ją przygotowuję lub spróbuję namówić bliskich. Taki mam plan na kulinarne podróże. Ilono, Lindo, a jakie są według Was warte uwagi postanowienia, wyzwania te poważne i te z „przymrużeniem oka”?

Linda: Może nie jest to wyzwanie spektakularne, ale na pewno rozwijające po-

zawczo – proponuję naukę języków obcych, to świetna gimnastyka dla głowy. Albo, jeśli to dla kogoś zbyt wiele, naukę jednego nowego słowa (np. w każdą środę i każdą sobotę) oraz użycie go przynajmniej raz w tygodniu. Efekt jest łatwy do policzenia. Rok ma 52 tygodnie, 2 słowa tygodniowo to 104 nowe słowa w naszym słowniku do 2023 r. Zaczniemy np. od słowa prokrastynacji – oznaczającej odwołanie tego, co mamy zrobić w czasie, zwłaszcza czynności, które uznajemy za nieprzyjemne. Trudne słowo, ale każdego z nas ta prokrastynacja do- sięga.

Ilona: Zwłaszcza w kontekście noworocznych postanowień. Od siebie dodam pozytywne nastawienie. Postarajmy się w nowym roku częściej dostrzegać wokół siebie (i w sobie) to, co dobre – to, co łączy, a nie dzieli. Starajmy się widzieć przy-

słowiową szklanekę do połowy pełną niż pustą. Mieć więcej dystansu do różnych spraw, siebie i innych. Stwarzajmy okazje do dzielenia się dobrem, dostrzegajmy w innych to, co pozytywne, uśmiechajmy się do siebie nawzajem. Bez względu na wyzwania, jakie staną przed nami w 2022 roku, chcemy być dla siebie troskliwi, czuli i wyrozumiali. Dbajmy o siebie i innych.

Bogna: Pamiętajmy też, że działanie z innymi i wsparcie dla innych nadaje sens podejmowanemu wysiłkom – na tyle, na ile możemy i na ile pozwalają okoliczności. Pamiętajmy, że jak twierdził już Platon „Najważniejszy w każdym działaniu jest początek”. Wybierzmy spośród tu opisanych propozycji choć jedną, która do nas przemawia. Zapiszmy ją i niech w widocznym miejscu od czasu do czasu nam o sobie przypomina.

Ilona Zakowicz: gerontolożka i kulturoznawczyni. Od ponad 10 lat współpracuje z osobami starszymi i na ich rzecz. Jest autorką i współautorką ponad 30 publikacji naukowych, członkinią krajowych i międzynarodowych zespołów projektowych oraz badawczych.



Fot. Julia Bartosz

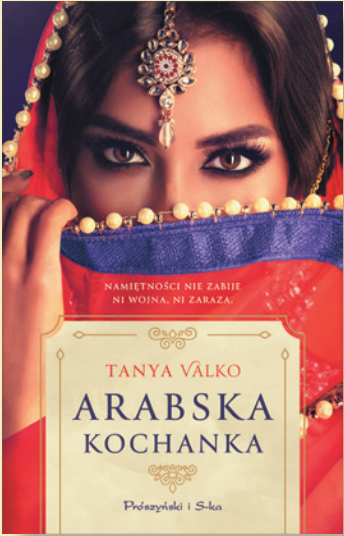
Bogna Bartosz: zajmuje się zawodowo psychologią od prawie 40 lat. Stara się odkryć czynniki decydujące o wysokiej jakości życia osób w różnym wieku, w tym 60+. Jest autorką i współautorką 70 artykułów oraz 6 książek.



Linda Matus: Redaktor naczelna „Gazety Senior”

REKLAMA

ARABSKA KOCHANKA

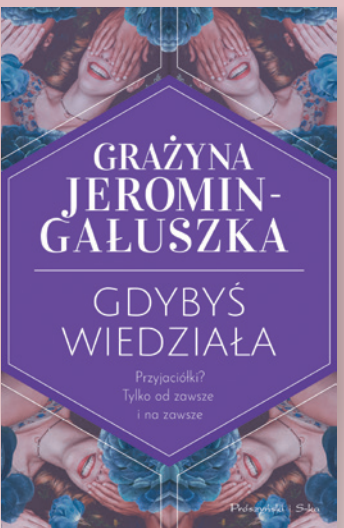


Jak świat światem, podczas wojny, czy zarazy, ludzie zakochiwali się w sobie i czerpali z życia pełnymi garściami. Kiedy nie wiadomo, czy za chwilę będziemy zdrowi i żywi, oddajemy się uczuciom, dzięki którym zapominamy o otaczającym nas złu. Tak też robią bohaterowie „Arabskiej kochanki”, powieści, której akcja toczy się na Bliskim Wschodzie – w Królestwie Arabii Saudyjskiej i w Izraelu – w czasach przeklętej przez wszystkich pandemii COVID-19. Jakie są arabskie kochanki? Czy każda jest gorąca jak wulkan i piękna jak korańcowa, rajska hurysa?

„Wielbiciele sagi spotkają w Arabskiej kochance całą rodzinę Salimich w towarzystwie nowych postaci. Zapraszam również nowych Czytelników do rozpoczęcia przygody z Orientalną serią, gdyż każdą część sagi można czytać bez znajomości poprzednich, kolejne tomy stanowią bowiem zamknięte całości”. **Tanya Valko**

Tanya Valko to pseudonim absolwentki Uniwersytetu Jagiellońskiego. Była nauczycielką w Szkole Polskiej w Libii, a następnie przez prawie dwadzieścia lat asystentką Ambasadorów RP. Mieszkała m.in. w Libii, Arabii Saudyjskiej i Indonezji. Po ponad dwudziestu pięciu latach na obczyźnie w 2018 r. zostawiła za sobą dyplomatyczne życie i wróciła do Polski.

PRZYJACIÓŁKI od zawsze i na zawsze



Kamila, Magda, Ramona i Julia, dawne koleżanki z tej samej klasy, po ukończeniu szkoły spotykają się co pięć lat na wspaniałych imprezach w domu Julii. Ich spotkania zawsze przebiegają podobnie i wzbudzają zainteresowanie mieszkańców miasteczka. Cztery przyjaciółki są dumne z łączącej je więzi i przekonane, że znają wszystkie swoje sekrety. Akceptują swoje wybory życiowe, wspierają się w trudnych chwilach, a w imię przyjaźni byłyby gotowe przekroczyć wiele granic.

Wszystko się zmienia, gdy na kolejnym spotkaniu pada strzał. Następne wydarzenia stają się pretekstem do pokazania czterech bogatych, odrębnych, a jednak mocno połączonych ze sobą historii.

„Gdybyś wiedziała” to przepiękna opowieść o przyjaźni, silnych emocjach, poświęceniu, zdradzie i zemście, a także o kompromisach, które nieodwracalnie zmieniają nasze życie.

Grażyna Jeromin-Gałuszka

uwielbiana przez czytelniczki autorka powieści obyczajowych, łączących romans, kryminał i magię. Jej książki to zaproszenie do podróży w głąb ludzkich serc i poszukiwania prawdy o życiu. Otoczona przez rodzinę, zwierzęta i przepiękne krajobrazy, mieszka i tworzy w poddąbskiej wsi.

INICJATYWA zdrowo-roszczeniowa

Andrzej Wasilewski



Jak powszechnie wiadomo, w społeczeństwie polskim szybko zwiększa się populacja seniorów w proporcji do reszty ludności. Rośnie grupa ludzi jeszcze w miarę zdrowych i sprawnych fizycznie, aktywnych intelektualnie – ze skumulowaną energią. Ludzi pozbawionych jednak zorganizowanych form działania, jakie zazwyczaj narzuca praca zawodowa z równoległym, dynamicznym życiem rodzinnym przy dzieciach w wieku szkolnym.

Emeryt staje się osobą wolną od obowiązków i nie bardzo wie, jak można samemu sobie tworzyć dyscyplinujące go stałe obowiązki, bowiem do tej pory narzucało je życie, a nie on sam sobie. Zaczyna odczuwać doskwierający brak rytmu

życia aktywnego. Brak dążeniowości wynikający z braku celu. Co prawda może sobie wymyślić (o ile nie miał wcześniej), jakieś hobby, ale rozwiązanie takie nie zawsze zaspokaja potrzebę kontaktów społecznych: obcowania, rozmawiania, dzielenia emocji, współdziałania z innymi ludźmi w konkretnym zadaniu. W okresie ich młodości takie potrzeby emerytów zaspokajały świetlice zakładowe, przyzakładowe kluby żeglarskie, szachowe, wędkarskie, filatelistyczne, modelarskie i inne, świetlice wiejskie, osiedlowe kluby spółdzielcze, kawiarnie, niezbyt drogie restauracje, częste dancingi czy zakładowe zabawy taneczne, bary piwne oraz liczne organizacje o różnych profilach zainteresowań. Na początku XXI wieku nastąpiła hermetyzacja kontaktów społecznych spowodowana do ekranu telewizora, co obecnie, po znacznym zubożeniu programowym telewizji, wydaje się reaktywować społeczną potrzebę „bycia wśród ludzi”. Część tych ludzi z braku zajęcia przesieduje w domu beczynnie, z nudów hodując choroby, bo to daje możliwość zajmowania się sobą i posiadówek z innymi w koleżce do lekarza. Pielęgnują swoje starzenie się, bo to intensyfikuje opiekuńcze zainteresowanie córek w szczególności. Chętnie trafiają do szpitala, bo tam można pomieszkać z innymi ludźmi, pogadać sobie o chorobach – no bo o czym będziesz mówić? Monotonny rytm dnia odmierza im pora łykania tabletek, więc chętnie kupują różne suplementy. Generują społeczne koszty egzysten-

cji starszej generacji i degeneracji osobistej z powodu braku angażującej aktywności twórczej.

Nasze rady

U innych realizacja potrzeby kontaktów społecznych przybiera różne formy dążenia do zorganizowanego obcowania z ludźmi, dającego możliwość jakiejś aktywizacji, nadania jakiegoś rytmu swojemu życiu. Przeważnie są to uniwersytety trzeciego wieku o różnym zakresie i intensywności działania oraz kluby seniora. Koordynatorem oraz inicjatorem pewnej lokalnej spójności organizacyjnej, impulsatorem rozwiązań samorządowych na rzecz społecznej aktywności seniorów powinny być z założenia gminne rady seniorów. Rady te, których jest w Polsce około 350 przy liczbie 2477 gmin, z założenia ustawy o samorządzie gminnym, powinny być „organem doradczym, konsultacyjnym i inicjatywnym Rady Gminy” – jak mówi ta ustawa. Ale nie są wyposażone w żadne środki sprzyjające zorganizowanemu działaniu, bez pomieszczenia i jakichkolwiek możliwości finansowych ze strony gminy na drobne nawet koszty.

Rady powstały różnie. Jedne z inspiracji aktywistów ruchu senioralnego, inne z inspiracji wójtów czy burmistrzów, jeszcze inne wbrew woli wójtów (seniorzy „ugadywali”, co bardziej przychylnych sobie radnych), w jeszcze innych wójtowie zdecydowanie torpedowali takie zamiary albo spośród radnych powołali „zespół ds. polityki senioral-

nej” na ogół istniejący tylko jako nazwa – a jeszcze gdzie indziej panuje wokół tematu cisza, podobna do ciszy towarzyszącej środowiska seniorów w danej miejscowości. Czy cisza jest czy brzmienie, w znacznej mierze zależy od przychylności wybranego przez społeczność gminną szefa miejscowego samorządu. Dobitnie ukazują to opisywane przez nas przykłady świetnej polityki senioralnej w Poznaniu, Wrocławiu, Kołobrzegu, Tarnowie Podgórnym, Kole, Pile, Kramsku, czy Drezdenku na tle wielu innych beczynnych w sprawach seniorów. Nie w każdej bowiem gminie są samorządowe klimaty sprzyjające aktywizacji społecznej seniorów. Co prawda lokalna władza samorządowa pochodzi z powszechnych wyborów bezpośrednich, a seniorzy stanowią na ogół 30 proc. wyborców, ale nie mają zwyczaj świadomości związku pomiędzy wyborem wójta a polityką senioralną gminy, świadomości siły kartki wyborczej w ich rękę.

Pieniądze ach pieniądze

Niemal każde działanie grupowe, jego organizowanie i zasięg, wymaga nie tylko energii, zaangażowania emocjonalnego, ale i wsparcia finansowego. I o tę skalę rozbija się często wiele zamierów. Pieniądze – ma władza. A emeryci na ogół, nie są pupilami władzy.

W roku 2021 znowelizowana została ustawa o samorządzie gminnym, która w art.1 mówi, że mieszkańcy gminy tworzą wspólnotę samorządową z mocy prawa. Staty-

styczeń są to w 20-30 proc. emeryci. W intencji ochrony interesów wszystkich grup wiekowych w gminie ustawa określa możliwość powołania młodzieżowej rady gminy składającej się nawet z dzieci szkolnych, zapewniając im – a jeżeli są niepełnoletni to ich rodzicom, zwrot wszelkich kosztów związanych z pełnieniem funkcji w radzie gminy, pomieszczenie biurowe oraz obsługę administracyjną na koszt gminy (Dz.U. 2021 poz.1372). Ta sama ustawa stwarza możliwość powołania podobnej, gminnej rady seniorów. Nadto w art. 5c1 mówi „Gmina sprzyja solidarności międzypokoleniowej oraz tworzy warunki do pobudzania aktywności obywatelskiej osób starszych w społeczności lokalnej”. I koniec. W przeciwieństwie do młodzieżowej rady gminy żadnego wsparcia finansowego, żadnego biura, żadnej obsługi administracyjnej, ponoszenia żadnych kosztów nie przewiduje. Seniorzy traktowani

są więc fasadowo, jedynie propagandowo, bez stworzenia rzeczywistej możliwości realizacji przyznanych im uprawnień.

Od roku 2017 Obornicka Rada Seniorów zwraca się pisemnie do Prezesa Rady Ministrów, stosownych ministrów, Sejmowej Komisji Polityki Senioralnej, Marszałka Sejmu i wielu innych organów państwowych mających wpływ na ustawodawstwo, w sprawie nowelizacji omawianej ustawy w taki sposób, aby urzędy gminy uzyskały prawną możliwość pokrywania choćby tylko związanych z realizacją zadań kosztów niezbędnych podróży członkom gminnych rad seniorów. Są to koszty znikome w skali budżetu samorządu, nie ma jednak podstawy prawnej ich pokrywania. Od nikogo, z wyjątkiem MSWiA, odpowiedzi nie otrzymuje (odpowiedź jest wymijająca). Podobne starania od 4 lat prowadzi Ogólnopolskie Porozumienie o Współpracy Rad Seniorów, niewzbudzające jednak

– jak mówi Barbara Szafraniec, przewodnicząca Porozumienia – zainteresowania ustawodawczego partii rządzącej. Co więcej, w maju 2021 znówelizowano ustawę o samorządzie, wprowadzając wspomniane przywileje dla młodzieżowych rad gminy. Seniorów znowu pominięto mimo prowadzonej przez organizację senioralne zauważalnej kampanii wobec władz państwowych.

Radzą sobie

A jednak – powie ktoś – seniorzy jakoś sobie radzą. Jest to różnie i nie zawsze prawnie – odpowiem. Znam samorząd dużego miasta, który na rzecz Miejskiej Rady Seniorów przeznacza 20 tys. zł rocznie oraz zadsponował dla niego siedzibę. Jest samorząd gminny, który finansuje uniwersytet trzeciego wieku i radę seniorów poprzez Gminny Ośrodek Kultury. Jest samorząd, w którym rada seniorów funkcjonuje jako stowarzyszenie,

nie jest więc tworem z ustawy o samorządzie gminnym, ale może być dotowana jako organizacja pozarządowa. Jest samorząd, gdzie Gminna Rada Seniorów funkcjonowała w oparciu o ustawę o wolontariacie (zwrot kosztów i ubezpieczenie), co zakwestionowała Regionalna Izba Obrachunkowa podczas kontroli wykonania budżetu gminy itd. Są więc samorządy życzliwe aktywizacji seniorów i wychodzą naprzeciw różnymi kombinacjami, omijają prawo, bo legalnie prawa takiego ustawa im nie daje. Są samorządy, które bezradnie rozkładają ręce – rozumiemy i chętnie pomożemy, ale jak? Są też samorządy, które umyślnie nie chcą, nawet ich nie rozkładają. I jest senior, który idąc z kartką wyborczą, wypełnia ją, kierując się emocjami wielkiej polityki, na którą nie ma bezpośredniego wpływu, zamiast pokierować się swoim własnym, lokalnym interesem, na który jego kartka wpływ ma. Jak bowiem

wynika z naszych dziennikarskich studiów nad problemem, seniorzy jako zbiorowość społeczna traktowani są poważnie lub marginalnie w gminach, w zależności, gdzie taki lub inny jest stosunek wójta i burmistrza do zbiorowości emerytów oraz potrzeb społecznych tego środowiska. Środowiska, które tak samo jak podmioty gospodarcze, płaci ze swoich skromnych dochodów podatek na rzecz budżetu gminy.

Jesteśmy traktowani jako jakaś niewyjaśniona struktura, a przecież byliśmy tym „światem pracy”, który strajkował, tułał się po aresztach, obalił tamten ustrój, stworzył Polsce nowy świat. Teraz jesteśmy kłopotliwym kosztem i obciążeniem dla budżetu – mówi z goryczą pani Szafraniec, kiedy rozmawiamy o postawie władz wobec problemu wsparcia zorganizowanych form aktywności seniorów.

Środowisko dzisiejszych emerytów, wychowane w go-

spodarce nakazowej, która nie znała podatków, w państwie, w którym oddolne inicjatywy społeczne wypływać mogły wyłącznie z lokalnych jednostek organizacyjnych partii rządzącej, w czasach kiedy z powodu kształtu systemu prawa można było jedynie czekać, co „oni” nam zaoferują – nie jest nawykłe „brać sprawy w swoje ręce”. Ale też obecnie w prezenic niczego nie dostanie nawet za własne podatkowe pieniądze, jeżeli nie wykaże na lokalnym podwórku inicjatywy zdrowo-rozszczeniowej, do której ma prawo, bo jego pieniądze są mu potrącanie przymusowo do dochodów gminy jako podatek z jego emerytury, na wspólne cele lokalnej społeczności, w której emeryci mają znaczącą obecność.

REKLAMA



29 lat tradycji
ARION Senior

RENOMOWANE BIURO PODRÓŻY

WYCIECZKI 2022 - BEZ NOCNYCH PRZEJAZDÓW!

SUPER PROMOCJA!
NA HASŁO
"GAZETA SENIOR"
NOCLEG W KRAKOWIE
PRZED WYCIECZKĄ
GRATIS!

tel. kom. 601 511 897, 781 892 523, pon - pt 09:30 - 16:30 www.arionsenior.pl **email: arion@arion.pl**

Kraków, ul. Karmelicka 32 **Klientom spoza Krakowa oferujemy noclegi w hotelu w Krakowie - przed i po wycieczce**

W CZASY NAD MORZEM Z DOJAZDEM AUTOKAREM

ŁEBA Dom Wczasowy, do plaży 200m
12.06 - 25.06.2022, 14 dni/13 nocy **cena od 2490 zł** w pok 2 os
15.08 - 28.08.2022, 14 dni/13 nocy **cena od 2780 zł** w pok 2 os
29.08 - 09.09.2022, 12 dni/11 nocy **cena od 2460 zł** w pok 2 os
W cenie: przejazd, wyżywienie 3 x dziennie (w tym 2 x bufet)
wycieczka do Ustki, ognisko integracyjne, ubezpieczenie.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź.

MIELNO Dom Wczasowy z krytym basenem, do plaży 50 m
31.05 - 12.06.2022, 13 dni/12 nocy **cena od 2340 zł** w pok 2 os
15.08 - 24.08.2022, 10 dni/9 nocy **cena od 2160 zł** w pok 2 os
W cenie: przejazd, wyżywienie 3 x dziennie (bufet), wieczorek
taneczny, ognisko integracyjne, ubezpieczenie.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Poznań

UZDROWISKO - KURORT CIECHOCINEK / turnusy 15 dni
SANATORIUM z krytym basenem (woda lecznicza)
Cena od: 2.920 zł 24.07 - 07.08 / 21.08 - 04.09 / 18.09-02.10
W cenie: przejazd autokarem 14 noclegów, pokoje: 1 os 2 os, 3 posiłki,
3 zabiegi dziennie, opieka lekarska, ubezpieczenie.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź

OGRODY KWIATOWE W HOLANDII / wycieczka 5 dni
Zwiedzanie: ZAAANSE SCHANS - OGRODY KWIATOWE KEUKENHOFF
HAGA - FLORAHOLLAND - SCHEVENINGEN - MADURODAM
ROTTERDAM - AMSTERDAM
Cena: 2.080 zł Termin: 20.04 - 24.04.2022
W cenie: przejazd, 4 noclegi z HB, opieka pilota, ubezpiecz.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Legnica

FRANCJA - SMAKI PROWANSJI / wycieczka 7 dni
Zwiedzanie: NICEA - MANTONA - CANNES - KANION VERDUN
MOUSTIERES SAINT MARIE - MARSYLIA - ARLES AVINION
PARK NARODOWY CALANQUES - MEDIOLAN
Cena: 2.340 zł Termin: 26.06 - 02.07.2022
W cenie: przejazd, 6 noclegów z HB, opieka pilota, ubezpiecz.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

KONCERT FILHARMONIKÓW WIEDEŃSKICH / 3 dni
Zwiedzanie: WIEDEŃ z przewodnikiem - KAHLBERG AUSTERLITZ
- PAŁAC LEDNICE
Termin: 16.06 - 18.06.2022
Cena: 830 zł **W cenie:** przejazd, 2 noclegi z HB, opieka pilota, ubezpieczenie. Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

MAGICZNA GRUZJA / wycieczka 8 dni
Zwiedzanie: KUTAJSI - MTSCHETA - TBILISI - BODBE SIGHNAGHI - ANANURI - KAZBEGI - GUDAURI - UPLITSIKHE TSAKALTUBO Jaskinia Prometeusza - BATUMI ogród botaniczny.
17.05 - 24.05.2022 / 14.06 - 21.06.2022 / 27.09 - 04.10.2022
Cena: 2.590 zł + około 990 zł - 1390 zł bilet lotniczy KRK/KTW
W cenie: transfery na lotnisko, 7 noclegów, 2 posiłki bufet, bilety wstępu, taneczny Wieczór Gruziński z folklorem, polski przewodnik, degustacja win, warsztaty kulinarne, ubezpiecz.

lub **GRUZJA z wycieczką w BATUMI** / 12 dni
Program zwiedzania - jak w Magiczna Gruzja + dodatkowe cztery dni wypoczynku nad morzem Czarnym w Kurorcie BATUMI
17.05 - 28.05.2022 / 14.06 - 25.06.2022 / 27.09 - 08.10.2022
Cena: 3.450 zł + około 990 zł - 1390 zł bilet lotniczy KRK/KTW
W cenie: transfery na lotnisko, 11 noclegów, 2 posiłki dziennie bilety wstępu, taneczny Wieczór Gruziński z folklorem, polski przewodnik, degustacja win, warsztaty kulinarne, ubezpiecz.

PERŁY BAWARII / wycieczka 7 dni
Zwiedzanie: PASAWA - BURGHAUSEN - RATZBONA - FUSEN NORYM-BERGA - ROTHENBURG ob. der TAUBER - ETTAL HOHENSCHWANGAU - NEUSCHWAINSTEIN - LINDERHOF OBERAMMERGAU - WIES - GARMISCH PARTENKIRCHEN MONACHIUM - HERRENCHIESSEE
Cena: 2.570 zł Terminy: 30.05 - 05.06. / 22.08 - 28.08.2022
W cenie: przejazd, 6 noclegów z HB, opieka pilota, ubezpiecz.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

SZWAJCARIA + przejazd pociągiem Bernina Ex / 8 dni
Zwiedzanie: CZESKI KRUMLOV - SALZBURG - CHUR - TIRANO jez. GENEWSKIE (Chateau de Chillon, Vevey, Montreaux, Evian, Geneva) - ZURYCH - WODOSPAD RHEIFALL - STEIN n/RENEM - MAINAU (Wyspa Kwiatów na jez. Bodeńskim) DOLINA WACHAU - MELK - Pałac LEDNICE
Terminy: 21.05 - 28.05.2022 ; 25.07 - 01.08.2022
Cena: 2.990 zł + 430 zł bilet na pociąg Bernina Express
W cenie: przejazd, 7 noclegów z HB, opieka pilota, ubezpiecz.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

WĘGRY z wizytą w RUMUNII / wycieczka 7 dni z Krakowa
Zwiedzanie: TOKAJ - ORADEA - EGER BUDAPEST - BALATON (TIHANY + SIOFOK) SZENTENDRE- ESZTERGOM
Cena: 1.695 zł Terminy: 29.05 - 04.06. ; 19.09 - 25.09.2022
W cenie: przejazd, 6 noclegów z HB, opieka pilota, ubezpiecz.

EXPRES LODOWCOWY
GLACIER EXPRESS / wycieczka 6 dni **HIT**
Zwiedzanie: DAVOS - ST MORITZ - LUCERNA VADUZ LIECHSTEIN
13.06 - 18.06.; 04.07 - 09.07.; 15.08 - 20.08.; 11.09 - 16.09.
Cena: 2.760 zł + 1070 zł bilet z obiadem na pociąg Glacier Express + 350 zł dwie kolejki na górę Pilatus.
W cenie: przejazd, 5 noclegów z HB, opieka pilota, ubezpiecz.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

POCIĄGIEM BERNINA EXPRESS **HIT**
PRZEZ ALPY / 5 dni
Zwiedzanie: CZESKI KRUMOV - SALZBURG - CHUR - TIRANO WERONA - SIRMIONE - ZELL am SEE. Terminy:
10.05-14.05. ; 21.06-25.06. ; 30.08-03.09.2022
24.05-28.05. ; 19.07-23.07. ; 06.09-10.09.2022
07.06-11.06. ; 09.08-13.08. ; 13.09 -17.09.2022
Cena: 1.870 zł + 430 zł bilet na pociąg Bernina Express
W cenie: przejazd, 4 noclegi z HB, opieka pilota, ubezpiecz.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

TOSKANIA - LIGURIA / wycieczka 8 dni
Zwiedzanie: CORTONA - SIENA - SAN GIMIGNANO REGIONI CHIANTI- FLORENCJA - LUKKA - PIZA - CINQUE TERRE - PORTOFINO
Cena: 2.130 zł Terminy: 05.06 - 12.06. / 02.10 - 09.10.
W cenie: przejazd, 7 noclegów z HB, opieka pilota, ubezpiecz.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

CHORWACJA - PÓŁWYSEP ISTRIA / wycieczka 10 dni
Wypocznik w RESORCIE BELVEDERE**** przy plaży
Cena od: 2.280 zł 12.05 - 21.05. / 24.09 - 03.10.2022
W cenie: przejazd, 9 noclegów, pokoje z klimatyzacją, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Bielsko-Biała

CZARNOGÓRA - BUDVA / wycieczka 10 dni
Wypocznik w HOTELU POSEJDON****
Zwiedzanie: KANION RZEKI TARY - STARY BAR - BUDVA KOTOR - BOKA KOTORSKA - MONASTYR OSTROG PODGORICA - JEZIORO SZKODERSKIE
Cena: 2.499 zł 14.05 - 23.05. / 19.09 - 28.09.2022
W cenie: przejazd, 9 noclegów, pokoje z klimatyzacją, 2 posiłki, opieka pilota, ubezpieczenie.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Bielsko-Biała

ROZKŁADAMY CENY NA NIEOPROCENTOWANE RATY. Zapraszamy do rezerwacji, również przez stronę www.arionsenior.pl

REKLAMA

LEŚNA OSTOJA DOM OPIEKI SENIORALNEJ

Spółka SPECMED z Krosna zbudowała profesjonalny Dom Opieki dostosowany do potrzeb osób starszych, niesamodzielnych i niepełnosprawnych.

Lokalizacja Leśnej Ostoi nie jest przypadkowa. Ranizów to malowniczy i spokojny zakątek w powiecie kolbuszowskim, w województwie podkarpackim. Położony jest na północ od Rzeszowa, niecałe 15 minut od zjazdu z autostrady A4 i około 20 minut od lotniska w Jasionce. Dodatkową zaletą tego miejsca jest usytuowanie na obszarze **NATURA 2000**.



Co oferujemy?

- pobyty stałe, okresowe, dzienne i rehabilitacyjne dla 69 osób
- 1 lub 2-os. pokoje z łazienkami i tarasami/balkonami
- posiłki przygotowywane na miejscu
- troskliwą opiekę personelu medycznego 24/7
- zajęcia rehabilitacyjne, usprawniające, masaż, platformę stabilometryczną
- terapie zajęciowe i opiekę psychologa
- organizację czasu wolnego
- teren w pobliżu lasu i rzeki
- opiekę duszpasterską
- bibliotekę
- ogólnodostępne kuchnie
- pokój kąpielowy z wanną z hydromasażem
- telekonsultacje specjalistyczne za pośrednictwem kabiny multimedialnej

Co nas wyróżnia?

Jesteśmy jednym z najbardziej nowoczesnych ośrodków w Europie z inteligentnym systemem zarządzania budynkiem. Świadczymy usługi przy pomocy komputerowego systemu wspomagającego aktywizację osób starszych. Ośrodek jest zaopatrzony w narzędzia, które sygnalizują Opiekunom konieczność zwrócenia szczególnej uwagi na określone potrzeby Mieszkańca. Udostępniamy aplikację na smartfony dedykowaną opiekunom Pensjonariuszy. Umożliwia ona aktualny i systematyczny wgląd w najważniejsze sfery aktywności członka rodziny oddanego pod naszą opiekę.

Leśna Ostoja została stworzona na fundamencie miłości i troski o Seniorów. Pragniemy dać Pensjonariuszom bezpieczeństwo, zabezpieczyć potrzeby bytowe i zadbać o ich zdrowie, każdego traktując indywidualnie i otaczając opieką. Nasz Personel czerpie radość, niosąc pomoc innym. Podczas przyjęcia do naszego Domu nie jest wymagane skierowanie.



Zapraszamy do kontaktu tel. **508 690 528**
lub przez formularz na stronie www.domostoja.pl.

Zachęcamy do polubienia naszej strony na Facebooku <https://www.facebook.com/domostoja>

Szczepienia a chorujący zaszczepieni

Jakie są prawdziwe liczby i jak je interpretować?

Opracowanie merytoryczne prof. Piotr Rzymki

W ostatnim czasie pojawiały się informacje z Izraela i Wielkiej Brytanii o większej liczbie hospitalizacji z powodu COVID-19 wśród osób zaszczepionych w porównaniu do niezaszczepionych. Informacje te mogły wywoływać niepokój i jednocześnie były wykorzystywane przez ruchy antyszczepionkowe, jako rzekomy dowód na brak skuteczności wakcynacji. Jak jest naprawdę? Skąd się wzięły kontrowersje wokół tematu i jak należy odczytywać podane statystyki? Na te i inne pytania odpowiada prof. Piotr Rzymki z Zakładu Medycyny Środowiskowej UM w Poznaniu.

Pobyt w szpitalu na COVID-19 a predyspozycje immunologiczne osób z różnych grup

Warto przypomnieć, że szczepienia wiążą się z określonym poziomem ochrony. Szczepionki przeciw COVID-19 podawane są ludziom różniącymi się wiekiem, chorobami współistniejącymi, przyjmowanymi przewlekle lekami i stylem życia. Wszystkie te aspekty mogą mieć natomiast wpływ na sprawność układu odporności, która odzwierciedla się również w jego

odpowiedzi na szczepionkę. U wielu osób odpowiedź ta jest prawidłowa, ale u części do pewnego stopnia ograniczona. Pacjenci z deficytami odporności są natomiast grupą narażoną na ryzyko braku jakiegokolwiek reakcji na szczepienie. Dlatego nie powinno nas dziwić, że część ze zaszczepionych osób może zakażać się, a niektórzy przejść zakażenie ciężiej i trafić do szpitala. Nie oznacza to, że szczepienia nie działają, bo w analizie danych powinniśmy posługiwać się pojęciem częstości.

Jak analizować dane statystyczne w kwestii liczby hospitalizowanych na COVID-19?

W celu rozszyfrowania nieporozumienia związanego ze statystykami dotyczącymi hospitalizowanych osób zaszczepionych warto wyobrazić sobie sytuację, w której w jednym mieście mieszka 100 osób, z czego 90 jest zaszczepionych i 10 niezaszczepionych. Czy jeśli do szpitala trafiło 9 zaszczepionych i tylko 5 niezaszczepionych to oznacza, że zaszczepieni chorują częściej? Nie. Oznacza to po prostu, że zaszczepieni byli w danej populacji liczniejsi i z tego powodu to właśnie oni w większej ilości trafili do szpitala. Ostatecznie jednak chorowali rzadziej (hospitalizowano 10 proc. zaszczepionych i aż 50 proc. niezaszczepionych). Po tej prostej analizie warto przyjrzeć się prawdziwym danym z Wielkiej Brytanii.

Czy liczba 7 zawsze jest większa od liczby 3, czyli zwodnicze statystyki z UK rozszyfrowane

Według danych Public Health England w pierwszej połowie sierpnia 2021 hospitali-

zowano 707 zaszczepionych osób po 50 r.ż. oraz 327 osób niezaszczepionych w tej samej grupie wiekowej. W pierwszej z grup odnotowano 263 zgony, w drugiej zaś zmarło 115 pacjentów z COVID-19. Biorąc pod uwagę przedstawione liczby, faktycznie można wywnioskować, że to osoby zaszczepione częściej trafiają do szpitala. Nie jest to jednak dokładny obraz, ponieważ w powyższej przedstawionych danych nie wzięto pod uwagę tego, ile w sierpniu 2021 wynosiła w Wielkiej Brytanii całkowita populacja osób po 50 r.ż.

W tamtym okresie bowiem liczba takich osób wynosiła w Wielkiej Brytanii aż 19,96 mln. Populacja osób niezaszczepionych w tym samym przedziale wiekowym równała się tylko 830 tys. Grupa ludzi zaszczepionych była więc w danym zbiorze wielokrotnie wyższa i to właśnie oni trafiali do szpitali częściej, ale m.in. dlatego, że było ich w kraju po prostu więcej. Ostatecznie jednak w grupie zaszczepionych na 1 mln mieszkańców do szpitala trafiło 35,4 osób, a zaś w grupie niezaszczepionych na 1 mln osób hospitalizowanych zostało aż 395,6. Końcowy wynik jest więc oczywisty – niezaszczepieni trafiali do szpitala i umierali na COVID-19 około 11 razy częściej niż ludzie po szczepieniu. Co by się natomiast stało, gdyby nie zastosowano szczepionek? Możemy się spodziewać, że na początku sierpnia 2021 r. w brytyjskich szpitalach umarłoby ponad 2,5 tys. osób więcej. Szczepienia przeciw COVID-19 ratują życie.

Artykuł powstał w ramach kampanii „Odporna Polska – Zaszczep się na zdrowie”, wejdź na www.odpornapolska.pl

OGŁOSZENIE

Poszukuję doświadczonej Pani do opieki nad leżącą, sympatyczną seniorką (101 lat).

Miejsce pracy Wrocław, ul. Hallera, 3-4 godz. dziennie.
tel. 662 436 981



W cenie:

- Zakwaterowanie w pokoju z łazienką i TV
- Pełne wyżywienie (śniadanie, obiad, kolacja)
- Badanie lekarskie początkowe i końcowe
- Pakiet 20 zabiegów rehabilitacyjnych
- Program rozrywkowy: wieczorek zapoznawczy i pożegnalny, działalność animatora k.o. (konkursy, programy rozrywkowe), ognisko z pieczeniem kiełbasek
- Bezpłatna wycieczka ciuchią do Mielnia

Centrum Rehabilitacji i Wypoczynku SOPHIA BRYZA
ul. Plażowa 4
76-034 Sarbinowo

REZERWACJA I INFORMACJA

POBYTY LECZNICZE DLA SENIORÓW

TURNUSY REHABILITACYJNE NAD MORZEM

WIELKANOC

od 1840 zł/os.
od 9 kwietnia 2022 r.

MAJÓWKA

od 1950 zł/os.
od 7 maja 2022 r.

LATO

od 2400 zł/os.
od 18 czerwca 2022 r.



www.sophiabryza.pl

tel. 94/316 57 27, kom. 607 355 945
e-mail: centrum@sophiabryza.pl

Nadmiarowe zgony a choroby serca

W przeciwieństwie do większości krajów europejskich, w których najczęstszą przyczyną śmierci są nowotwory, w Polsce najtragiczniejsze żniwo zbierają choroby sercowo-naczyniowe. To właśnie niewydolność serca od lat nazywana jest „epidemią XXI wieku”, odpowiadającą za co 10 zgon w skali kraju.

Niestety, najnowsze dane wskazują, że ta statystyka stale się pogarsza. Walka z pandemią koronawirusa doprowadziła bowiem do paraliżu służby zdrowia. Najbardziej poszkodowaną grupą są osoby cierpiące właśnie na choroby układu sercowo-naczyniowego, w tym zwłaszcza na zawał i niewydolność serca, które nie mogą otrzymać pomocy, co stanowi bezpośrednie zagrożenie dla ich życia.

Choroby serca na pierwszym miejscu w nadmiarowych zgonach

„W kardiologii powstaje niebezpieczny zator, który uniemożliwia zapewnienie pacjentom kompleksowej opieki, a będzie coraz gorzej. W związku z pandemią znaczna część oddziałów kardiologicznych przestała funkcjonować, skupiając się na pomocy osobom zakażonym wirusem. Te, które nie zostały przemianowane, pracują na pełnych obrotach, opiekując się o wiele większą liczbą pacjentów niż wcześniej” – tłumaczy prof. Marcin Grabowski, rzecznik Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Ekspert przypomina, że w ubiegłym roku zanotowano o 67 tysięcy zgonów więcej niż w 2019 roku. Zgony z powodu chorób serca stanowią najwięcej, bo aż 17 proc. tej nadwyżki.

Chorzy na serca umierają w domach

Według raportu przygotowanego przez blisko 50 czołowych kardiologów na podstawie analizy hospitalizacji i zgonów pacjentów z niewydolnością serca, liczba cierpiących na nią osób przyjętych do szpitala spadła o 23,4 proc. w 2020 roku w porównaniu do roku 2019 – czyli taki odsetek nie uzyskał pomocy. Alarmujące jest to, że jednocześnie wzrosła śmiertelność pacjentów z niewydolnością serca bez i z COVID-19. Mówi

więc wprost: Polacy nie przestali chorować na serce, ale cierpią i umierają w swoich domach.

„Zabiegi planowe są opóźnione lub odwołane, zdarza się również, że pacjenci z nagłymi dolegliwościami sercowymi są odsyłani między szpitalami. Nawet gdy uda się wezwać karetkę do pacjenta z zawałem, zdarza się, że ratownicy nie mają go gdzie umieścić – mówi prof. Grabowski. – Z oficjalnych danych Ministerstwa Zdrowia wynika, że w czasie pandemii system ochrony zdrowia wykorzystuje zaledwie 60 procent wszystkich zasobów. Hospitalizacji w 2020 roku było o 34 procent mniej niż w latach przed pandemią” – przyznaje.

W chorobach serca liczy się czas!

Jak wyjaśnia prof. Ewa Strabużyńska-Migaj z Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, pacjenci, którzy mimo braku otrzymania na czas potrzebnej pomocy medycznej przeżyją, rozwijają cięższe stadia niewydolności serca. W związku z tym wymagają jeszcze bardziej wzmożonej i specjalistycznej opieki szpitalnej, stając się w ten sposób ofiarami wirującej się z miesiąca na miesiąc spirali „długu kardiologicznego”.

„Dodatkowym problemem i wyzwaniem jest fakt, że już

w trakcie poprzednich fal COVID-19 kardiologzy bili na alarm w związku z niską liczbą osób zgłaszających zawał serca. Z powodu strachu przed zakażeniem w szpitalu i ograniczonym dostępem do specjalisty zawał przechodzili w swoich domach. Natomiast kluczową rolę w tym segmencie chorób odgrywa czas – pacjent musi jak najszybciej otrzymać specjalistyczną pomoc. W niewydolności serca każda sekunda może decydować o przeżyciu” – wyjaśnia ekspertka.

Pilna potrzeba zmian systemowych

Specjaliści i sami decydenci ostrzegają, że pandemia uderzyła w już schorowane społeczeństwo, dlatego bez podjęcia szybkich działań polską kardiologię może czekać katastrofa. Zaznaczają jednocześnie, że głównym problemem nie jest brak środków finansowych, tylko sposób ich wydawania. W 2019 roku NFZ na hospitalizacje pacjentów z niewydolnością serca wydał 1,6 mld zł – co stanowi 96 proc. wszystkich środków przeznaczonych na leczenie pacjentów z niewydolnością serca. Jednocześnie w ciągu ostatnich 5 lat wydatki na hospitalizacje chorych z niewydolnością serca wzrosły o 125 proc., a liczba hospitalizacji o 43 proc. przy jednoczesnym wzroście liczby zgonów! Farmakoterapia jest podstawą leczenia pacjentów z niewydolnością serca – mówi prof. Jarosław Kaźmierczak, konsultant krajowy ds. kardiologii. Na nią wydano 1 proc. Wśród postulatów środowiska lekarskiego znajduje się zaordynowanie systemowej skoordynowanej opieki nad pacjentem z chorobą niedokrwinną serca oraz zapewnienie optymalnej, nowoczesnej farmakoterapii. Jej przykładem są inhibitory SGLT-2 (fiozyny) 40x tańsze od hospitalizacji i nieco droższa grupa leków ARNI, które ograniczają śmiertelność o blisko 20 proc. i liczbę hospitalizacji o 30 proc. Niestety, mimo pilnej potrzeby refundacji nowoczesnej farmakoterapii, od 5 lat wciąż jest ona nier refundowana dla polskich pacjentów. Od września br. Europejskie Towarzystwo Kardiologiczne zaleca te terapie już na pierwszym etapie leczenia niewydolności serca.

„Problemem jest też bagatelizowanie szczepień przez część społeczeństwa. To ogromna nieodpowiedzialność, która przyczynia się do śmierci tysięcy osób z chorobami serca będziemy w stanie uratować” – apeluje prof. Grabowski.

„Problemem jest też bagatelizowanie szczepień przez część społeczeństwa. To ogromna nieodpowiedzialność, która przyczynia się do śmierci tysięcy osób z chorobami serca będziemy w stanie uratować” – apeluje prof. Grabowski.

Źródło: PAP MediaRoom

Robimy porządki KOLONOSKOPIA

Maria Orwat

Za moim oknem sąsiad przygotowuje się do mycia samochodu. To cały rytuał. Przynosi gorącą wodę w wiaderku, szczotkę, ściereczkę i odkurzacz. Zaczyna od karoserii. Polewa ją, zmywa bród, później suszy, pastuje całość i nabłyszczka. Potem otwiera wszystkie drzwi i zaczyna sprzątanie od środka. Odkurza fotele i wszystkie zakamarki, pucuje półeczki, szyby, też od środka, na końcu podłogę. Zastanawiam się, czy równie pieczołowicie dba o siebie od środka, np. o jelita? A szczególnie, gdy mu coś ze strony układu pokarmowego doskwiera.

Kolonoskopia, bo tak nazywa się badanie jelita grubego, jest badaniem diagnostycznym. Wskazane jest szczególnie wówczas, gdy ktoś w rodzinie chorował na raka jelita grubego. To trzeci pod względem śmiertelności nowotwór na świecie (po raku piersi i płuc), na który umiera coraz więcej osób. Dzięki temu badaniu można wykryć chorobę we wczesnym stadium, gdy jeszcze jest w 100 proc. wyleczalna. W jego trakcie można również usunąć polipy, zrobić biopsję, czy zatać krwawienia.

Kolonoskopia jest badaniem bezpiecznym i wykonuje się go standardowo w znieczuleniu miejscowym refundowanym przez NFZ. W szczególnych okolicznościach może odbyć się w znieczuleniu ogólnym, też refundowanym przez NFZ. Na badanie skierowanie wypisuje lekarz rodzinny.

Miałam badanie w znieczuleniu ogólnym. Wcześniej musiała jelito grube dokładnie oczyścić. Od tego zależy przejrzystość obrazu, który ocenia lekarz. Na pięć dni przed badaniem przestałam jeść owoce pestkowe np. dżem z truskawek, malin itp. oraz pieczywo z ziarnami. Dwa dni przed badaniem jadłam postnie - bez warzyw, także

zup, tłustych potraw, ciemnego pieczywa. Trochę jajek, białe pieczywo, mięso, ryby. Oczywiście wszystko gotowane. Z napojów piłam słabe herbaty, klarowne soki i zmiksowane zupy (zrobiłam sobie wspaniałą zupę z dyni). Dzień przed badaniem tylko jajko i jasne kisiele, można też wypić rosół. Napoje piłam w dowolnej ilości, bez wody gazowanej.

Dzień przed badaniem wieczorem przygotowałam cztery litry środka przeczyszczającego (Fortrans to lek przeczyszczający na receptę, jest stosowany do przygotowania pacjenta do badań diagnostycznych) i wypięłam go w przeciągu czterech godzin. Szklankę co 15 minut. Łamałam paskudny smak, dodając sok z cytryny. Toaleta musi być blisko.

Lekarz dopowiedział, że można ciągle pić rozrzedzony kisiel, który dobrze się wchłania, energetyzuje, dokarmia wychłodzony i wygłodzony organizm, doczyszczają jelito i wygładza cały układ pokarmowy. Czuję się komfortowo, ponieważ od ciepłego kisielu miałam ciepłutko i wygodnie w brzuchu.

Cztery godziny przed zabiegiem nie można już pić. Ponieważ regularnie przyjmuję leki, w dniu badania rano też wzięłam swoje lekarstwo. Należy ze sobą zabrać dokument tożsamości, ostatnie wyniki badań laboratoryjnych (EKG, morfologia krwi, elektrolity), na które skierowanie wypisuje lekarz. I certyfikat covidowy.

Jeśli badanie jest w znieczuleniu miejscowym, to bezpośrednio przed nim zakładamy „garniturek” z flizeliny z otworem na pupie, kładziemy się na boku z podciągniętymi do klatki piersiowej kolanami. Następnie odbył smarowany jest żelem znieczulającym i wprowadzany jest do jelita wizerunek ze światłem. Żeby jelito było widoczne, włącza się do niego powietrze pod ciśnieniem, (dyskomfort, ale niebolesny). Jeśli badanie jest w znieczuleniu ogólnym, też zakładamy garniturek i jedziemy na salę zabiegową. Mikroskopijna kamera jest podłączona do monitora, dzięki czemu lekarz może obserwować na monitorze jelito grube na całej długości od środka.

Badanie trwa kilkanaście – kilkadziesiąt minut. Po nim należy chwilę odpocząć, oddać wiatry w toalecie i można wrócić do domu, jeśli znieczulenie było miejscowe. Wyniki otrzymuje się zaraz po badaniu, jeżeli wykonano biopsję, to na jej wynik poczekamy 2-3 tygodnie.

Dbajmy nie tylko o samochody, ale i o siebie. Cud współczesnej techniki może nam pomóc.

REKLAMA



Ośrodek wypoczynkowy w Kołobrzegu 80m od morza. Atrakcyjne pakiety z zabiegami w terminie 02.01 – 31.03.2022 r.

ZIMA 2022 NAD MORZEM PAKIET 3-DNIOWY

- » 3 noclegi
- » 3 posiłki dziennie: śniadanie i kolacja w formie bufetu, obiad serwowany
- » 1 x w masaż częściowy 1-odcinkowy
- » 2 x częściowe okłady borowinowe

Cena od 395 zł/os. w pok. 2 os.

ZIMA 2022 NAD MORZEM AQUA

- » 5 noclegów
- » 3 posiłki dziennie: śniadanie i kolacja w formie bufetu, obiad serwowany
- » 3 x 1-godzinne bilety na basen „Morska Odyseja”

Cena od 585 zł/os. w pok. 2 os.

ZIMOWY RELAKS NAD MORZEM 2022

- » 5 noclegów
- » 3 posiłki dziennie: śniadanie i kolacja w formie bufetu, obiad serwowany
- » 3 x w masaż częściowe 1-odcinkowe

Cena od 615 zł/os. w pok. 2 os.

ZIMA 2022 NAD MORZEM –ODNOWA BIOLOGICZNA

- » 5 noclegów
- » 3 posiłki dziennie: śniadanie i kolacja w formie bufetu, obiad serwowany
- » 3 x w ciągu pobytu pakiet zabiegów (inhalacja, krioterapia, rower treningowy 20 min., okład borowiny, mata masująca)

Cena od 655 zł/os. w pok. 2 os.

+48 691 216 218 gryf2@gryf2.info.pl

Ośrodek Wypoczynkowy Gryf II
ul. Konopnickiej 5, 78-100 Kołobrzeg

REKLAMA



Poczuj
spokój

 **TERMY
BUKOVINA**

termybukovina.pl



Wizyta w poradni kardiologicznej? To warto wiedzieć!

Dlaczego na konsultację ze specjalistą kardiologiem warto zabrać nie tylko wyniki badań związanych z sercem, ale także tarczycą i nerkami? Skąd w poradni kardiologicznej pytania o wyniki pomiaru cukru, przebyte operacje i choroby zakaźne? Wyjaśnia dr hab. n. med. Ewa Jędrzejczyk-Patej z Pracowni Elektrofizjologii i Stymulacji Serca Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrzu, ekspert Sekcji Rytmu Serca Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego.



Podstawą dobrego przygotowania do konsultacji kardiologicznej jest **wcześniejsza dokumentacja medyczna** pacjenta. Najważniejsza jest ta dotycząca schorzeń kardiologicznych: historii przebytych zabiegów kardiologicznych, w tym na przykład ablacji, implantacji urządzeń kardiologicznych, ale również choroby podstawowej, to jest na przykład przebytego zawału serca czy zapalenia mięśnia sercowego.

Bardzo przydatne jest **wcześniejsze oraz aktualne badanie EKG**. O kserokopię ostatnich wyników elektrokardiogramów (EKG) warto poprosić lekarza, który skierował pacjenta na konsultację kardiologiczną, na przykład lekarza rodzinnego. Porównanie wyników ostatnich badań EKG z badaniami wcześniejszymi jest nierzadko bardzo pomocne w postawieniu rozpoznania. Sam opis badania (interpretacja lekarza kierującego) może okazać się niewystarczający do celów diagnostycznych.

Ważnym wynikiem jest **badanie echokardiograficzne**. Warto zachować wcześniejsze wyniki i zabrać je ze sobą na kolejną wizytę

w poradni kardiologicznej. Jeśli pacjent ma na przykład nawracające arytmie, ocena echokardiograficzna jest bardzo ważna, ponieważ pozwala stwierdzić, czy arytmia powoduje zmiany w kurczliwości serca pacjenta. Ta wiedza ma znaczenie w podejmowaniu decyzji o ewentualnej kwalifikacji pacjenta na przykład do zabiegu ablacji lub przeciwnie – o odroczeniu tej procedury.

Na konsultację ze specjalistą kardiologiem warto zabrać także wcześniejsze **wyniki badań holterowskich**. Dzięki nim lekarz będzie w stanie ocenić i porównać tzw. ładunek (ang. burden) arytmii. Może się na przykład okazać, że pacjent miał wcześniej mniej skurczów dodatkowych, a aktualnie ma ich więcej lub odwrotnie. Bywa, że archiwalne badania wykazywały różne rodzaje arytmii, których w najnowszym badaniu nie potwierdzono. To bardzo cenna wiedza.

Kolejnym badaniem istotnym z punktu widzenia konsultacji kardiologicznej jest **test wysiłkowy**, szczególnie ważny w diagnostyce pacjentów z zespołem wieńcowym, ale również w przypadku różnych arytmii

Gazeta Senior Kraj
ISSN 2450-1883
nakład: 15 000 egz.
numer: 01/2022
emisja: 15 grudnia 2021
(Z seniorami od 2011r.)
tel. 533 301 660
biuro@mediasenior.pl
www.gazetasenior.pl
www.facebook.com/
GazetaSenior
Prenumerata indywidualna
www.poczta-polska.pl

Prenumerata grupowa/hurt
tel. 533 301 660
biuro@mediasenior.pl
Reklama
tel. 608 352 098
lukasz.marszalek@
mediasenior.pl
Redaktor naczelna:
Linda Matus;
Dyrektor Artystyczny:
Ida Bianka Matus;

Redaktorzy-Seniorzy:
Jerzy Dudzik, dr Jadwiga
Kwiek, Kazimierz Nawrocki,
Maria Orwat, Andrzej
Wasilewski, Andrzej
Wiśniewski, Krystyna Ziętak;
Druk: Polska Presse Sp.
z o.o. Oddział Poligrafia,
Drukarnia w Sosnowcu;
Foto: Adobe Stock;

Wydawca: MediaSenior
ul. Wolbromska 18/1b
53-148 Wrocław
NIP: 6121758822

Redakcja nie zwraca
materiałów niezamówionych,
zastrzega sobie prawo do
redagowania nadesłanych
tekstów, nie odpowiada za
treść zamieszczonych reklam
i ogłoszeń.

i zaburzeń przewodzenia. Badanie to jest podstawowym testem pozwalającym na stwierdzenie zmian niedokrwienych spowodowanych miażdżycą tętnic wieńcowych i stanowi jedno z podstawowych badań, na podstawie których chory jest kierowany do koronarografii.

W przypadku pacjentów posiadających kardiologiczne urządzenia wszczepialne bardzo ważny jest **wynik ostatniej kontroli implantowanego układu**. To bardzo ważne zwłaszcza wtedy, kiedy wybieramy się na wizytę do poradni niewyposażonej w specjalistyczne programatory do kontroli urządzeń wszczepialnych. Wynik z poradni kontroli urządzeń dostarczy konsultującemu kardiologowi informacji, jak zaprogramowane jest nasze urządzenie, czy pracuje w sposób prawidłowy, czy u pacjenta występowały arytmie bądź też ile wynosi odsetek stymulacji i czy chory jest od tej stymulacji zależny.

Warto wiedzieć, że lepiej jest zabrać ze sobą więcej dokumentacji medycznej niż po prostu pominąć i zostawić w domu wyniki, które po fakcie okazałyby się pomocne. Przysłowio-
wa teczka z dokumentacją jest istotna zwłaszcza wtedy, kiedy pacjent zgłasza się na konsultację kardiologiczną inną niż planowa. Zawsze, kiedy pojawiają się nowe niepokojące symptomy, lekarz chciałby dysponować możliwie największą liczbą informacji o stanie zdrowia chorego. Co istotne, kardiolog nie pyta i nie ocenia wyłącznie informacji i wyników dotyczących bezpośrednio serca pacjenta.



Lekarzom warto pokazać **dzienniczek kontroli: ciśnienia tętniczego krwi, tętna i, jeśli pacjent choruje na cukrzycę, także pomiarów wartości glukozy**.

Pacjenci bywają zaskoczeni pytaniami kardiologa o **wyniki badań tarczycy, lipidogramu, prób wątrobowych czy parametrów nerkowych, takich jak kreatynina**. Warto wyjaśnić: kreatynina to parametr istotny ze względu na ustalenie dawki leków – w przypadku zaburzeń pracy nerek konieczna jest zmiana dawki niektórych z przyjmowanych preparatów.

Przed wizytą u kardiologa warto także przygotować do wglądu specjalistę **ostatnie wypisy ze szpitala** – o ile przebył wiele lat temu ope-

racje czy zabiegi mogą nie okazać się istotne, to ostatnie interwencje chirurgiczne lub procedury są warte wglądu.

Zaskoczeniem dla pacjentów bywają pytania dotyczące **przebytych chorób zakaźnych**. Szczególnie ważnym schorzeniem jest w tym kontekście borelioza, która w przypadku zajęcia procesem chorobowym serca może powodować między innymi zaburzenia rytmu i przewodzenia.

Dobłą praktyką jest spisanie przed wizytą u kardiologa **wszystkich schorzeń współistniejących, występujących obecnie objawów i pytań**, które w czasie wizyty bardzo często umykają. Konieczne należy mieć listę **aktualnie przyjmowanych leków z ich dawkami** – jako

lekarze nie domyślmy się, jaki preparat kryje się pod tajemniczą nazwą „biała okrągła tabletki”. Dobre przygotowanie usprawni wizytę i skróci jej czas.

Warto przypomnieć, że w obecnych realiach zaostrożonego reżimu sanitarnego **do poradni kardiologicznej udajemy się w maseczkach ochronnych**. Jeśli tylko pacjent jest w stanie przyjąć na konsultację samodzielnie, warto pojawić się bez osób towarzyszących. Do poradni warto przyjść 10-15 minut przed wyznaczonym czasem wizyty – taki zapas powinien wystarczyć do zarejestrowania się i wykonania badania EKG, od którego zaczyna się każda konsultacja w poradni kardiologicznej.

Idealny termometr dla seniora

Domowe laboratorium nie może się dziś obyć bez nowoczesnego termometru. Czym się wyróżnia? Jak działa? I nareszcie – dlaczego warto w ogóle go mieć?

Wobec aktualnego stanu pandemii i wszechobecnych wirusów nie trudno o infekcję. Dzięki wykryciu stanu podgorączkowego bądź samej gorączki, łatwiej jest zorganizować sobie pomoc i szybciej stwierdzić, że w ciele może rozpocząć się infekcja.

Tradycyjne termometry ze szkodliwą rtęcią odchodzą w zapomnienie. I całe szczęście, bowiem rtęć jest niebezpieczna w przypadku stłuczenia urządzenia. Ich miejsce zaczęły wypierać termometry na podczerwień. To propozycja dla wszystkich, którzy chcą w szybki i łatwy sposób zmierzyć aktualną temperaturę ciała, ale nie tylko. Dzięki urządzeniu z łatwością można uzyskać informację o temperaturze wody do kąpieli, mleka czy po prostu powietrza w pomieszczeniu.

Jak działa termometr na podczerwień?

Obsługa jest bardzo prosta. Wystarczy skierować element urządzenia odpowiedzialny za pomiar do czoła, ucha lub wybranego przedmiotu (np. wody) i zaledwie **po jednej sekundzie wynik pojawia się na dużym czytelny**

ekranie. W trosce o seniorów i osoby mające problem ze wzrokiem – **czcionka na wyświetlaczu jest duża i łatwa do odczytania**. Dodatkowo termometr przekazuje informację za pomocą trzech kolorów, które stanowią informację o temperaturze normalnej, podwyższonej, bądź gorącej.

Termometr jest bardzo poręczny. Ma wygodny uchwyt umożliwiający samodzielny pomiar temperatury własnego ciała. Urządzenie dostarcza wynik w sekundę, natomiast sam termometr wyłącza się automatycznie po upływie 30 sekund bezczynności.

Dlaczego warto wybrać nowoczesny termometr?

Szybki i dokładny pomiar temperatury oraz jego uniwersalne zastosowanie to nie jedyne korzyści. Urządzenie działa bezdotykowo, co zapewnia większą higienę. Termometr wystarczy zdezynfekować po wykonaniu pomiaru przy użyciu roztworu z alkoholu izopropylowego lub po prostu zimnej wody z mydłem. Dzięki temu jest łatwy w utrzymaniu i w pełni higieniczny, gotowy do ponownego użycia.

Termometr na podczerwień to również rozwiązanie bezpieczne dla środowiska, a samo urządzenie spełnia wszystkie standardy medyczne. Z pewnością przyda się w niejednej sytuacji. Nie tylko w trakcie choroby, ale również na co dzień. Dzięki swojej wszechstronności i prostocie użycia jest jednym z obowiązkowych elementów domowego laboratorium.

ZŁOTE CERAMIDY 70+

Bielenda Złote Ceramidy to ekskluzywna linia kosmetyków przeciwzmarszczkowych dedykowana wymagającej cerze dojrzałej. Zawiera innowacyjny multi kompleks ceramidów oraz 24 karatowe złoto o działaniu przeciwzmarszczkowym.

Ultra naprawczy krem przeciwzmarszczkowy 70+

Krem poprawia kondycję cery dojrzałej z widocznymi zmarszczkami. Formuła kremu łączy multi kompleks ceramidów 1, 3, 6 oraz 24 ka-

ratowe złoto, tworząc multiterapię przeciwzmarszczkową. 24 karatowe złoto regeneruje, poprawia sprężystość i napięcie skóry, ujednolica koloryt i rozświetla cerę. Multi kompleks ceramidów odbudowuje i naprawia jej strukturę. Ceramidy ułatwiają przenikanie innych składników aktywnych do głębszych warstw skóry. Dodatkowo calcium stymuluje komórki skóry do regeneracji, nasycza je wapniem i odbudowuje naskórek, uelastycznia, wzmacnia spistość i gęstość skóry, łagodzi podrażnienia.

Wyglądząco-nawilżający krem przeciwzmarszczkowy pod oczy

Krem nawilża i wzmacnia delikatną, cieką, dojrzałą skórę wokół oczu, napina

naskórek, wygładza zmarszczki, rozświetla i zmniejsza widoczność cieni pod oczami. Dodatkowo kwas hialuronowy (jedna z najsilniejszych substancji nawilżających) ujędrnia i uelastycznia naskórek.



ZESTAW PREZENTOWY cena ok. 39 zł

TERMOMETR BEZDOTYKOWY

3-letnia gwarancja door to door

Higieniczny pomiar w sekundę!

Pomiar temperatury ciała i obiektu

www.domowelaboratorium.pl

ODŻYWIANIE ciała i psychiki

Jadwiga Kwiek

ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

Coraz bardziej zdajemy sobie sprawę z tego, że jedzenie nie jest jedynie sprawą ciała, ale też psychiki. Jedząc, odżywiamy albo zatruwamy, zarówno ciało jak i psychikę. Bohaterami „Historii wielkiej wagi” emitowanych w TV TLC są osoby zmagające się z wagą powyżej 270, a czasem nawet 400 kg. Wszyscy oni doświadczyli w dzieciństwie, jeżeli nie poważnej traumy, to przynajmniej bardzo niekonsekwentnego, destrukcyjnego stylu wychowania. Każda z tych osób, często przykuta latami do łóżka, niezdolna nawet do samodzielnego zaopiekowania o higienę, nie nawidzi swojego ciała, uważa je za swoje więzienie. Marzy o innym życiu, nie potrafiąc się równocześnie powstrzymać przed pochlaniem gar-

gantycznych ilości, głównie śmieciowego, jedzenia.

Zaledwie niecałe pięć procent odnosi sukces w walce z olbrzymią otyłością. I są to te osoby, które podejmują pracę nad problemami psychicznymi, które doprowadziły je do uzależnienia od jedzenia. Mowa tu o otyłości psychoidalnej będącej konsekwencją przeżywania trudnych i nieprzyjemnych stanów emocjonalnych. Czemu najczęściej towarzyszą zaburzenia odżywiania lub nieprawidłowe zachowania jedzeniowe nazywane jedzeniem kompulsywnym, które cechuje: jedzenie zdecydowanie szybsze niż normalne; objadanie się aż do wywołania przykrych objawów gastrycznych; pochłanianie dużej ilości pokarmów bez fizycznego uczucia głodu; jedzenie w samotności; po jedzeniu niezadowolony z siebie, nastrój depresyjny i/lub poczucie winy.

Zdaniem W. Eichelbergera nasz krąg kulturowy uczynił z jedzenia fetysz. Restauracje na każdym rogu, żywność wylewa się ze sklepów na ulice (co niestety nie idzie w parze z tym, że wszyscy są najedzeni), półki w księgarniach uginają się od książek kucharskich i poradników dietetycznych,

wszystkie gazety drukują kąciki kulinarne, wielkie instytuty badawcze publikują sprzeczne rewelacje na temat tego, co nam w jedzeniu szkodzi, a co pomaga, reklamy atakują nas obrazami przysmaków, do których – nierzadko w nastroju erotycznego zachwyty – rwą się jakieś ręce albo zbyt szeroko otwarte usta, a koncerty farmaceutyczne obiecują, że bez względu na to, ile i kiedy zjemy, one pomogą nam to strawić i wydalic bez żadnej szkody dla organizmu.

Tymczasem mnożą się dowody na to, że to, co nas miało odżywiać, a nawet uszczęśliwiać, niszczy i zabija. Anoreksja, bulimia, epidemia otyłości, cukrzyca, refluks, powszechne i coraz bardziej zabójcze choroby układu pokarmowego nie pozostawiają złudzeń co do kierunku, w którym zmierzamy.

Y.N. Harari podaje „w 2010 roku otyłość i powiązane z nią choroby były przyczyną śmierci około trzech milionów ludzi, podczas gdy terroryści zabili w sumie na całym świecie 7697 osób, ... Dla przeciętnego Amerykanina lub Europejczyka dużo bardziej śmiertelne zagrożenie niż Al-Kaida stanowi Coca-Cola. Ofiary terroryzmu to niecałe 0,003 proc. ofiar otyłości!”

Co z tym zrobić? Należy zacząć od rozwiązywania problemów psychicznych leżących u podłoża zaburzeń odżywiania

Warsztaty z autorką

Dr Jadwiga Kwiek przyjmuje zaproszenia na wykłady i warsztaty od sanatoriów organizujących turnusy dla seniorów, UTW, bibliotek i klubów seniora. Polecamy jednodniowe warsztaty o tematyce „POKONAĆ STRES!” i „ODNALEŹĆ w SOBIE OPTYMISTĘ!”

Więcej informacji, kontakt: Jadwiga Kwiek
e-mail: jkwiek@amu.edu.pl, tel. 61/896-36-17



Kompulsywne objadanie się (ang. Binge Eating Disorder) – nazywane również wewnętrznym przymusem nadmiernego jedzenia – przypomina bulimie, lecz brak tutaj zabiegów polegających na przeczyszczeniu. **Jest reakcją na smutek, strach, złość i ma wypełnić wewnętrzną pustkę.** Z kolei **anoreksja** dotyka często osobę, które wykazują **nadmierne poczucie odpowiedzialności, solidności, obowiązkowości, pilności z silnym poczuciem osiągnięcia sukcesu i niską samooceną.** Tymczasem jedynym obszarem życia, który potrafi kontrolować osoba z anoreksją, jest masa ciała. Wszystkie zaburzenia odżywiania prowadzą do poważnego wyniszczenia organizmu, a cechą wspólną dla nich jest **obsesja na punkcie jedzenia.** Często nieświadomiana i wypierana. Wypierana tak, jak wypierane jest każde uzależnienie. Problem stanowi **żywienie emocjonalne**, czyli nieprawidłowe zachowania żywieniowe, uwarunkowane występowaniem negatywnych emocji: **złości, samotności, stresu.** Występujące głównie u osób z **niską samooceną.**

Bez rozwiązania problemów natury psychicznej niemożliwe jest wyeliminowanie zaburzeń odżywiania. Najlepiej robić to równocześnie, pamiętając o tym by:

- Ostatni posiłek był nie później niż trzy godziny przed snem. (Najlepiej nie później

niż o 19-tej). Tyle czasu potrzebuje żołądek, aby poradzić sobie ze strawieniem lekkiej kolacji. Chodzenie spać z pełnym żołądkiem w dużej mierze zamienia proces trawienia w toksyczny proces fermentacji. W rezultacie źle śpimy, produkujemy gaz i toksyny, budzimy się zmęczeni, z niesmakami w ustach i nie mamy ochoty na śniadanie.

- Jeść śniadania. Wykorzystać mądrość powiedzenia: „Śniadanie zjedz samemu, obiad podziel z przyjacielem, kolację oddaj wrogowi”.
- Nie jeść w pośpiechu. Aby żołądek mógł pracować, organizm musi mieć czas przełączyć się z trybu **walka, ucieczka** na tryb **asymilacja, regeneracja.**

Czas pandemii dodatkowo nasila emocje związane ze stresem. Konieczność izolacji potęguje poczucie samotności. Nakłada się to na naturalne dla seniorów lęki i niepokoje związane z osłabieniem zdrowia, stanem niepewności, obniżeniem poczucia bezpieczeństwa. Jako wymówka i usprawiedliwienie dla objadania się może posłużyć to, że uważa się powszechnie, iż z wiekiem nadwaga jest czymś naturalnym. Tymczasem jest dokładnie odwrotnie. Słyszysz się też często argumenty typu: „w tym wieku nie muszę się już nikomu podobać”. A przecież to nie prawda. Każdemu zale-

ży na tym, żeby być dobrze odbieranym i akceptowanym. Nie musi wcale chodzić o atrakcyjność jako potencjalnego partnera w związku. Miłe jest po prostu dostrzeganie akceptacji w oczach innych ludzi. To podnosi nasze poczucie własnej wartości. Nawet wtedy, kiedy deklarujemy, że nie zależy nam na cudzej opinii. Jeżeli sobie tego nie uświadomiamy, to i tak nasze mózgi szukają akceptacji, ponieważ tak zostały ewolucyjnie ukształtowane. To przynależność do grupy dawała poczucie bezpieczeństwa naszym praprzodkom. Wykluczenie z grupy było równoznaczne ze śmiercią. Nasza podświadomość o tym pamięta. I odpowiednio reaguje. Nawet zmarszczenie brwi, zdziwienie ich uniesienie, zakocznony czy zniesmaczony wyraz twarzy jest sygnałem niebezpieczeństwa dla naszego gadziego mózgu nastawionego na przetrwanie. Pojawia się lęk i napędza potrzebę jedzenia pozwalającego na złagodzenie dyskomfortu. I mamy błędne koło.

Nie zawsze możemy i musimy biec do specjalisty. Czasem wystarczy, że zastosujemy się do rad i wskazówek, jakie zostały już tutaj omówione. Że zadamy o właściwe oddychanie, odpoczynek, budowanie oparcia. Zanim sięgniesz do lodówki, zrób kilka głębokich oddechów.

REKLAMA

Bivanol®

W pełni naturalny i bezpieczny preparat o udowodnionej naukowo skuteczności.

~~129 zł~~
99 zł
TYLKO TERAZ

Bivanol

Opatentowany, stabilizowany kompleks lipidowy z maizy nowozelandzkiej

Naturalny i bezpieczny

Do postępowania dietetycznego w: Reumatoidalnym zapaleniu stawów / Chorobie zwyrodnieniowej stawów / Stawach zapalnych stawów

90 kapsle

500 mg ekstraktu lipidowego z maizy nowozelandzkiej w jednej kapsle

„ Od kiedy lekarz polecił mi Bivanol przestały dręczyć mnie poranne sztywności dłoni i nóg. Nareszcie mogę normalnie funkcjonować, niezależnie od pory dnia i roku.

Halina, 59 lat, Warszawa

„ Stosuję Bivanol już od kilku miesięcy i jestem bardzo zadowolony. Po Bivanolu mogę poruszać się bez problemu, a codzienne czynności nie sprawiają już trudności. Polecam wszystkim cierpiącym na RZS tak jak ja.

Kazimierz, 46 lat, Szczecin

Zamów teraz z darmową dostawą!

www.Bivanol.pl (całodobowo, 7 dni w tygodniu)

infolinia: **22 228 20 13** (czynna pn.-pt. 8:00-16:00)

W wybranych aptekach na terenie całego kraju.



Wolny od samotności

Wrocław 2022

Pod takim hasłem w 2022 r. we Wrocławiu będą się odbywać wydarzenia dedykowane poszerzaniu wiedzy o coraz powszechniejszym zjawisku, jakim jest samotność. Specjaliści są zgodni – samotność potrafi dotknąć niezależnie od wieku, wykształcenia czy statusu społecznego. Dlatego Prezydent Wrocławia przygotował projekt rezolucji, która ustanowić ma rok 2022 Rokiem Dobrych Relacji – Przeciw Samotności.

– Dobre, wzajemne relacje to lek na samotność. Miasto to wspólnota mieszkańców, a my chcemy zadbać o tych,



k którzy czują się samotni. Cały przyszły rok będziemy się przyglądać problemowi samotności. Nawet jeśli kogoś to zjawisko nie dotyczy osobiście, to warto rozejrzeć się wokół – anonsuje przyszłoroczne działania Jacek Sutryk, prezydent Wrocławia.

Zgodnie z powstającym harmonogramem przyszłorocznych wydarzeń w trakcie roku odbędą się m.in. konferencja naukowa poświęcona zjawisku samotności, specjalna kampania informacyjna, edycje specjalne Dnia Życzliwości, Wrocławskiej Potańcówki, Dni Seniora czy wakacyjne festyny osiedlowe i planowany na lipiec duży festyn wrocławski. Odbędzie się on 27 lipca, czyli dokład-

nie w Światowy Dzień Samotnych.

– Przez cały rok, przy okazji wielu działań, będziemy z jednej strony chcieli dotrzeć do osób samotnych, wskazać im ścieżki i możliwości pomocy, a z drugiej strony będziemy chcieli uwrażliwić na ten temat osoby, których pozornie temat może nie dotyczyć – mówi Dorota Feliks, dyrektor WCRS i dodaje: – Lista wydarzeń jest otwarta, dlatego jeśli jakkolwiek organizacja chciałaby podjąć ten temat, to zachęcamy do kontaktu z nami.

Nad projektem rezolucji złożonej przez Prezydenta Wrocławia pochylił się radni podczas sesji Rady Miejskiej Wrocławia 23 grudnia.

Odporność seniora a świąteczny czas

Chłodniejsza aura, przebywanie w zamkniętych pomieszczeniach, spotkania w gronie najbliższych i pobłażanie zasadom zrównoważonej diety to czas dla wsparcia odporności seniora. Jak ją wspierać w tym specyficznym okresie?

Mimo gorączki świątecznych przygotowań starajmy się zachować zdrowe nawyki, które wspierają naszą odporność. Aktywność na świeżym powietrzu jest jednym z nich. Wciąż możemy czerpać z niej dużo satysfak-

cji, uprawiając slow jogging, Nordic Walking czy trening na zewnętrznej siłowni.

Przygotowując się na świąteczne biesiadowanie, warto zadbać o odpowiednio zbilansowaną dietę, w której znajdują się probiotyki. Woda to podstawa. Odpowiednie nawodnienie organizmu jest ważnym czynnikiem wpływającym na dobre samopoczucie. Woda pełni w naszym organizmie szereg funkcji. To środowisko dla wszystkich procesów życiowych i najważniejszy rozpuszczalnik substancji w ciele człowieka. Pamiętaj, że odczuwanie pragnienia zmniejsza się u seniorów, dlatego dbajmy o to, aby przyjmować płyny regularnie. Nie zapominajmy również o witaminie D [1], którą – według najnowszych wytycznych – osoby po 65 r.ż. powinny przyjmować codziennie.

Ze względu na szczególne potrzeby seniorów i z myślą o nich marka Plusssz stworzyła suplement diety Plusssz Odporność Senior 100% Complex. Preparat bez dodatku cukru! Zawiera on

specjalny zestaw składników wspierających odporność, m.in. **cynk, witaminę D3, C, B6, B12 [2]**, a także składniki pochodzenia naturalnego – **dziką różę i rutynę**. Zalecaną jedną musującą tabletkę dziennie rozpuszcza się w 200 ml chłodnej wody, otrzymując napój o smaku malina-dzika róża.

Pamiętajmy, że suplementy diety nie mogą być stosowane jako zamiennik zróżnicowanej diety. Optymalne dieta i zdrowy tryb życia są istotne dla zachowania zdrowia.

[1] Rusińska A. i wsp. ZASADY SUPLEMENTACJI I LECZENIA WITAMINĄ D – NOWELIZACJA 2018 r. POSTĘPY NEONATOLOGII 2018; 24(1)

[2] Cynk, witaminę D3, C, B6, B12 wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.





ODPORNOŚĆ SENIOR

X BEZ dodatku CUKRU

Z SOKIEM OWOCOWYM w proszku



100% IMMUNO COMPLEX			
witamina D 2000 j.m.	50 µg	1000%	
witamina C	160 mg	200%	
witamina B6	1,4 mg	100%	
witamina B12	2,5 µg	100%	
cynk	15 mg	150%	
rutyna	25 mg	nie dotyczy	
ekstrakt z dzikiej róży	40 mg	nie dotyczy	
koenzym Q10	400 µg	nie dotyczy	

Zawartość składników aktywnych w zalecanej dziennej porcji - 1 tabletki (% dziennych Referencyjnych Wartości Spożycia - dla osób dorosłych)

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważona dieta i zdrowy tryb życia są istotne dla zachowania zdrowia.

REKLAMA

HOTEL JAN & PARK WODNY JAN



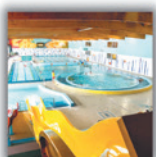
PAKIET "AKTYWNY SENIOR"

OBOWIĄZUJE OD NIEDZIELI DO PIĄTKU 6 DNI - 5 NOCY

CENA OD 900ZŁ/PAKIET OS.

- ŚNIADANIA I OBIADOKOLACJE W FORMIE BUFETU
- BASEN HOTELOWY ORAZ SAUNA SUCHA W HOTELE
- KOMPLEKS BASENÓW W PARKU WODNYM JAN
- MASAŻE CZEŚCIOWE (2) ORAZ WEJŚCIA DO GROTY SOLNEJ LUB TEŻNI SOLANKOWEJ (2)
- ZEWNĘTRZNA SIŁOWNIA
- KIJKI DO NORDIC WALKING
- KORZYSTANIE Z KORTU DO TENISA

HOTEL JAN
TEL. 94 314 31 20
TEL KOM. 517 744 194
RECEPCJA@HOTELJAN.PL



TESTAMENTY w pytaniach i odpowiedziach

Masz do tego PRAWO!

Cykl pod patronatem notariuszy Izby Notarialnej we Wrocławiu

Zapraszamy na podsumowanie cyklu „Masz do tego PRAWO” i zagadnień związanych z podziałem spadku w testamencie w postaci pytań i odpowiedzi.

zapisanych im przedmiotów (sąd ustali wysokość udziałów w spadku). Czy też uczynione rozrządzenia stanowią jedynie zapisy zwykłe, a wtedy do dziedziczenia dojdzie spadkobierca ustawowy, czyli Pani syn, na którym ciążył będzie obowiązek wykonania zapisów zwykłych, czyli przeniesienia prawa własności mieszkania, działki i samochodu.

Czy powołując w testamencie z grona pięciorga dzieci, jednego syna do całego spadku, mogę go zobowiązać, aby pozostałym dzieciom wypłacił kwoty pieniężne z otrzymanych środków, tak aby zrekompensować im fakt, że cały spadek ma otrzymać tylko jedno z dzieci?
Krystyna (80 lat)

Tak, można zobowiązać jedyne spadkobiercę do wypłacenia pozostałemu rodzeństwu, które dziedziczyłoby na podstawie ustawy, ale które zostało wykluczone w związku z testamentem, świadczenia pieniężnego. Wysokość świadczeń, jak również terminy ich wypłat powinny wynikać z testamentu, aby umożliwić wykonanie woli testatora bez nieporozumień pomiędzy spadkobiercą testamentowym a pozostałym rodzeństwem.

W testamencie powołałem jako spadkobierców kilka osób, w tym małoletnie wnuki oraz powołaną przez mnie za życia fundację. Nie mając pewności, czy wszystko zostanie wykonane zgodnie z moją wolą, chciałybym, aby mój wieloletni przyjaciel czuwał nad prawidłowym wykonaniem testamentu. Czy mogę wskazać go formalnie jako osobę odpowiedzialną w tym zakresie?
Stanisław (82 lata)

Możliwe jest wskazanie w testamencie osoby, której chcemy powierzyć pieczęć



nad prawidłowym wykonaniem naszej ostatniej woli. Osoba taka pełni funkcję wykonawcy testamentu. Możliwe jest także powołanie w testamencie wykonawcy zastępczego, czyli osoby, która będzie pełniła funkcję wykonawcy testamentu, gdyby osoba powołana w pierwszej kolejności nie mogła lub nie chciała pełnić tej funkcji.

Jesteśmy wraz z żoną właścicielami domu. Chcielibyśmy, aby nasz młodszy syn stał się jego właścicielem, ale dopiero po śmierci nas obojga. Co powinniśmy zrobić?
Liliana i Zenon (lat 72 i 76)

Najlepszym rozwiązaniem byłoby sporządzenie przez każdego z Państwa testamentu notarialnego z „podstawieniem”. Zgodnie z art. 963 kodeksu cywilnego można powołać spadkobiercę (tzw. spadkobiercę podstawionego) na wypadek, gdyby inna osoba powołana do spadku z ustawy lub testamentu nie chciała lub nie mogła być spadkobiercą. Tak więc każde z Państwa sporządza testament, w którym do całości spadku powołuje współmałżonka z zapisem, że w przypadku, gdyby powołana do spadku osoba nie chciała być spadkobiercą (np. odrzucił spadek) lub nie mogła być spadkobiercą (tzn. nie żyje na moment otwarcia spadku), to w jej miejsce powołać należy syna. Skutek będzie taki, że gdy jednego z Państwa za-

braknie, to cały spadek nabyma w pierwszej kolejności małżonek pozostający przy życiu, a dopiero po śmierci drugiego z rodziców do dziedziczenia dojdzie syn.

Jestem właścicielką dwóch nieruchomości: domu jednorodzinnego oraz mieszkania. W domu zamieszkuje obecnie moja córka, natomiast syn mieszka razem ze mną. Niestety syn posiada dług, boję się, że komornik zabierze mu mieszkanie, które by po mnie odziedziczył. Jak mogłabym zabezpieczyć syna, aby po mojej śmierci miał gdzie mieszkać?
Jadwiga (71 lat)

W przypadku dziedziczenia ustawowego po Pani śmierci syn i córka dziedziczą w częściach równych (po 1/2). Aby uniknąć sytuacji, w której syn doszedłby do dziedziczenia ustawowego, należałoby sporządzić testament notarialny z zapisem windykacyjnym. Jeżeli w testamencie do całości spadku powoła Pani córkę, to właśnie ona stanie się właścicielką zarówno domu, jak i mieszkania. W tym samym testamencie tytułem zapisu windykacyjnego może ustanowić Pani na rzecz syna służebność osobistą mieszkania. Skutkiem takiego rozrządzenia syn w chwili otwarcia spadku nabędzie prawo zamieszkiwania w mieszkaniu, nie będąc jego właścicielem.

Sporządziłam testament własnoręczny o treści: „mieszkanie zapisuję wnuczce Annie Kowalskiej, działkę zapisuję wnukowi Robertowi Kowalskiemu, a samochód zapisuję wnukowi Adamowi Kowalskiemu”. Jestem wdową, mam jednego syna i nie chcę, aby on dziedziczył. Czy testament jest ważny i skuteczny?
Barbara (75 lat)

W powyższym testamencie mamy do czynienia z powołaniem spadkobierców do określonych przedmiotów spadkowych: mieszkania, działki i samochodu. Zgodnie z polskim prawem powołanie do określonego przedmiotu spadkowego może przybrać tylko formę zapisu windykacyjnego, a ten może być ustanowiony jedynie w testamencie notarialnym. W związku z czym, nie jest możliwe powołanie spadkobiercy do konkretnego składnika majątkowego w testamencie własnoręcznym. W tego typu testamencie spadkobierca powinien dziedziczyć cały spadek bądź jego ułamkową część (np. 1/3), a nie konkretny przedmiot. Nie oznacza to, że Pani testament jest nieważny czy nieskuteczny. Będzie on jednak podlegał wykładni sądu, który stwierdzi czy dokonane rozrządzenia stanowią powołanie do spadku i wówczas wnuki zostaną uznane za spadkobierców dziedziczących w częściach ułamkowych, odpowiadających wartości

Słowiański Zielnik,
jakiego do tej pory nie było!

JOANNA LAPRUS

Słowiańskie BOGINIE ZIOŁ

Świat Książki

To historia trzech Słowiańskich Bogiń oraz praktyczny poradnik opisujący wyjątkowe właściwości ziół.

Książka do kupienia w KSIĘGARNIE Świat Książki

Świat dla tych, którzy przyjdą po nas

Zieloni seniorzy z Legnicy

Ziemię „powinniśmy postrzegać jako dar, przekazany nam tylko chwilowo pod opiekę, starając się chronić ją przed wszelkimi zniszczeniami” mówi druga encyklika papieża Franciszka, zwana także zieloną encykliką. Wkład w budowanie ekologii to nasz obowiązek. Każdy człowiek odgrywa ważną rolę, ponieważ przyszłość buduje się dziś, nie samotnie, ale we wspólnocie.

Zieleń w mieście jest bardzo istotna. To, co rośliny mają nam do zaoferowania, ma zbawienny wpływ na nasz organizm, naszą psychikę. Wśród roślin najszybciej odzyskujemy spokój i równowagę. To właśnie one w dużym stopniu redukują stres i regenerują nasz organizm.

Legnica miasto z zieloną historią

Przed wojną znana z pięknej starej zabudowy tonącej w zieleni oraz jednego z piękniejszych zespołów parkowych Dolnego Śląska zaprojektowanego przez Eduarda Petzolda. Niegdyś przed legnickimi kamienicami można było podziwiać niewielkie ogródki pielęgnowane pieczołowicie przez mieszkańców. Jeszcze po wojnie w wielu miejscach przetrwały. Jednak w latach 70, 80 i 90 zostały zdewastowane. W pamięci wielu mieszkańców pozostały zielone miejsca, które dawały wytchnienie i cieszyły oko.

Polskie Stowarzyszenie Szczęśliwych Emerytów w Legnicy postanowiło włączyć się w działania na rzecz zieleni w swoim mieście. W czerwcu 2021 r. przystąpili do realizacji projektu "Strategia partycypolis – seniorzy dla zielonych przestrzeni publicznych w mieście Legnica". Dla najstarszych mieszkańców bezpieczna, przyjazna przestrzeń publiczna to głównie tereny zielone. Działania w projekcie zostały tak pomyślane, by seniorzy uświadamiali sobie

możliwości działania i widzieli wpływ na planowanie dobrze im służącej polityki publicznej w tym obszarze.

Zielone inicjatywy

W ramach realizowanego projektu zorganizowano warsztaty planowania przestrzeni dla dziesięciu seniorów, którzy stali się liderami zielonych inicjatyw. Podczas warsztatów opracowano rekomendacje dotyczące sposobów partycypacji społecznej seniorów w realizacji zielonych inicjatyw obywatelskich. Grupy robocze – przeszkolony lider i pięciu zwerbowanych przez lidera wolontariuszy – opracowało formularze inicjatywy. Każdy formularz zawierał opis miejsca, które seniorzy planują zagospodarować; podstawowy zakres prac do wykonania; dodatkowe zasoby, które zostaną zaangażowane (sprzęt, praca, materiały); środki finansowe; niezbędne pozwolenia, które należy uzyskać; załączone zdjęcia lokalizacji przestrzeni. Wszystkie projekty zielonych inicjatyw, a było ich dziesięć, wzięły udział w konkursie. W rywa-



fot. Z archiwum Polskiego Stowarzyszenia Szczęśliwych Emerytów w Legnicy

lizacji, oprócz atrakcyjności zielonej inicjatywy w przestrzeni publicznej, oceniana była aktywność obywatelska członków grup i włączenie środowisk lokalnych w realizację zadania.

Wybrano cztery najciekawsze zielone inicjatywy: Zielony Ekran Izolacyjny, Zielonoza- czytani, Kolorowy Zakątek Pod Blokiem, Kolorowy Ogród Motyli. Laureaci, czyli cztery grupy robocze, otrzymali dyplomy i symboliczne nagrody książkowe.

W ramach projektu zrealizowano dziesięć zaprojektowa-

wanych zielonych inicjatyw senioralnych w różnych miejscach, wg indywidualnych pomysłów, które jako dobre praktyki są namacalnym przykładem aktywności obywatelskiej, tej na miarę potrzeb i możliwości seniorów.

Nikt nie jest zwolniony od wnoszenia wkładu w dobro wspólne. Nie możemy zamknąć oczu na problemy ekologiczne. Dajmy temu wyraz przez aktywne uczestnictwo w działaniach proekologicznych.

Artykuł powstał na podstawie relacji Polskie Stowarzy-

szanie Szczęśliwych Emerytów w Legnicy.

Działania zostały dofinansowane przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej w ramach programu „AKTYWNI+”. Dotacja wynosi 86 030 zł, a całkowity koszt zadania 97 455 zł. Celem projektu jest podniesienie obywatelskich kompetencji legnickich seniorów w zakresie partycypacji społecznej, poprzez włączenie się w kreowanie, planowanie i wdrażanie zielonych inicjatyw obywatelskich w przestrzeni publicznej miasta.

REKLAMA

Sezon 2022 maj-wrzesień

dla seniorów!

**SPECJALNA
OFERTA
WŁOCHY**

12 dni od
1449 zł

10 dni od
1279 zł

Wyjazd
autokaru
możliwy
z 60 miast
w Polsce!



Odległość hoteli od morza 80-100 m

Dlaczego Buksa Travel?

- » smaczne i obfite pełne wyżywienie
- » swojska, rodzinna atmosfera (Klienci to Polacy)
- » wyłącznie polska obsługa

Cena zawiera:

- » 7 lub 9 noclegów w hotelach *** w Cesenatico k/Rimini
- » przejazd komfortowym autokarem z cafebar i WC
- » polską obsługę
- » wyżywienie 3x dziennie
- » ubezpieczenie od chorób przewlekłych oraz KL i NNW

BUKSA
Travel

Buksa Travel Sp. z o.o.
43-300 Bielsko-Biała,
ul. Kamińskiego 19

+48 33 811 77 26
biuro@buksatravel.pl

Możliwość rezerwacji wczasów
w lokalnym oddziale Polskiego Związku
Emerytów, Rencistów i Inwalidów.

Fenomen uzdrowiska w TRUSKAWCU

Truskawiec to niezwykle urokliwa miejscowość na Ukrainie, położona na obrzeżach dawnego centrum naftowego. Dziś zamieszkuje ją około 29 tysięcy mieszkańców. Ta uzdrowiskowa miejscowość leży u stóp Karpat w odległości około 100 km od Lwowa. Od XIX w. na terenie Truskawca działa niezwykle popularne uzdrowisko. Co sprawia, że do dzisiaj odwiedza je tak wielu kuracjuszy?

Lokalne wody lecznicze i ozokeryt

Na popularność uzdrowiska w Truskawcu przede wszystkim wpłynęły wody lecznicze, które nie były nigdzie indziej spotykane. Warto przypomnieć, że farmaceuta i balneolog Teodor Torosiewicz jako pierwszy przeprowadził bada-

nia, które miały na celu ustalenie składu chemicznego wód w Truskawcu, co przyczyniło się do rozwoju uzdrowiska.

Unikalna woda z Truskawca nosi nazwę "Naftusia", ponieważ zawiera ona nisko zmineralizowany wodorowęglan magnezowany i dużą ilość związków ropopochodnych. Ma ona pozytywny wpływ na komórki hormonalne, które produkują enzymy w żołądku i jelitach. Ponadto woda likwiduje zastoje w drogach żółciowych, wpływa na normalizację działania pęcherzyka żółciowego, a także wspomaga usuwanie kamieni z dróg moczowych. "Naftusia" ma też bardzo dobry wpływ na trzustkę, pracę przewodu pokarmowego oraz wątroby. Specjaliści zalecają picie "Naftusii" na miejscu. Podczas kontaktu z powietrzem traci ona swoje naturalne, prozdrowotne właściwości. Oprócz tej wody, w Truskawcu znajdują się także źródła "Marii", "Bronisławy", "Sofii" oraz "Juzi". Wszystkie wody są bardzo cenne dla zdrowia.

Leczone w Truskawcu schorzenia

Jak wspomniano uzdrowisko w Truskawcu także i dziś cieszy się niesłabnącą popularnością. Na terenie miasta



znajduje się wiele sanatoriów, w których leczone są najróżniejsze schorzenia np. dotyczący:

- wątroby,
- kamicy nerkowej,
- dróg żółciowych,
- kwestii dermatologicznych,
- układu moczowego,
- kręgosłupa i stawów,
- układu krążenia,
- serca,
- układu rozrodczego,
- prostaty,
- gardła, oskrzeli oraz płuc,
- cukrzycy,
- otyłości,
- hemoroidów itd.

Podczas prowadzonych terapii m.in. wykorzystuje się okłady z ozokerytu, czyli rodzaju błota, które w swoim



składzie ma parafinę oraz gliny naftopochodne.

Prozdrowotny klimat

Oprócz wód leczniczych Truskawiec jest znany także z wyjątkowego, prozdrowotnego klimatu. Miejscowość leży w strefie klimatu umiarkowanego ciepłego z mikroklimatem wilgotnym. Średnia roczna temperatura wynosi tam około 7,5 st. C. Najcieplej jest w lipcu i sierpniu, z kolei najchłodniejszym miesiącem jest styczeń. Truskawiec otaczają wzgórza i góry, dzięki czemu o każdej porze roku warunki są bar-

dzo sprzyjające. Góry chronią przed silnym wiatrem, a także przed działaniem zbyt mocnego słońca. Powietrze nasycone jest ozonem, który skutecznie oczyszcza i wzmacnia organizm.

Piękne miejsca i wielka historia w tle

Oprócz kwestii uzdrowiskowych Truskawiec wyróżnia się także wieloma pięknymi miejscami, które warto zobaczyć na własne oczy oraz historią, o której należy pamiętać. W miejscowości tej możemy znaleźć wiele polskich акцен-

tów jak np. popiersie Adama Mickiewicza, a także urokliwy polski kościół.

Truskawiec został założony w 1827 roku. Zarówno w okresie II RP, w czasie II wojny światowej, jak i w okresie powojennym działało tam uzdrowisko, z którego korzystało także wiele znanych osób jak np. Józef Piłsudski, Julian Tuwim, Kornel Makuszyński, Zofia Nałkowska i wielu innych. Z pewnością warto zaplanować wyjazd do uzdrowiska w Truskawcu, podreperować zdrowie i samemu poznać uroki tego miejsca.

REKLAMA

SUPER OFERTY DLA SENIORA!!!

TRUSKAWIEC 2022

Turnusy rehabilitacyjne na Ukrainie z zabiegami i dojazdem z Krakowa

PROMOCJA! 1399 zł

Potrzebny PASZPORT!



21.04 - 30.04	05.06 - 14.06	20.07 - 29.07	03.09 - 12.09
30.04 - 09.05	14.06 - 23.06	29.07 - 07.08	12.09 - 21.09
09.05 - 18.05	23.06 - 02.07	07.08 - 16.08	21.09 - 30.09
18.05 - 27.05	02.07 - 11.07	16.08 - 25.08	30.09 - 09.10
27.05 - 05.06	11.07 - 20.07	25.08 - 03.09	09.10 - 18.10

W cenie:

- Transport Kraków-Truskawiec-Kraków
- Zakwaterowanie kameralna 2 piętrowa Willa Kamelia
- Pokoje 2-os. z łazienkami, TV, czajnik, lodówka, ręczniki (2 szt), suszarka
- Wyżywienie: 3x dziennie, serwowane

- Konsultacje z lekarzem, 3 zabiegi lecznicze dziennie (wykonywane na miejscu)
- Kuracja wodami leczniczymi NAFTUSIA, MARYSIA
- Wycieczka po Truskawcu z przewodnikiem
- Ubezpieczenie covid-19

Dopłata do jedynki 100 euro
Opłata klimatyczna ok. 35 zł /turnus.

Niechorze k. Rewala 2022

Wczasy nad Bałtykiem z dojazdem

od 1399 zł

01.06 - 12.06 1449 zł	21.07 - 30.07 1399 zł
11.06 - 22.06 1499 zł	29.07 - 09.08 1599 zł
21.06 - 02.07 1599 zł	08.08 - 19.08 1599 zł
23.06 - 04.07 1799 zł ALL INCLUSIVE	18.08 - 29.08 1599 zł
01.07 - 12.07 1599 zł	28.08 - 08.09 1499 zł
11.07 - 22.07 1599 zł	

W cenie:

- Transport Kraków-Katowice-Niechorze
- Zakwaterowanie: pokoje 2 os. z łazienką, balkon, TV, czajnik, ręczniki
- Wyżywienie serwowane lub all inclusive (23.06-04.07)



Rezerwacje, informacje, kontakt:
Biuro Turystyczne Belferek od 1996 r.
Kraków, Al. Słowackiego 52, k/ Nowego Kleparza
pn-pt: 11.00-17.00

tel. 12 634 23 17
tel. 575 550 302
www.belferek.pl



Święta we wspomnieniach senioralnych grup WCS

Boże Narodzenie to niepowtarzalne zapachy i smaki z dzieciństwa. Dla niektórych seniorów to także wspomnienia z czasów wojny i pracy na misjach pokojowych. Grupy działające przy Wrocławskim Centrum Seniora dzielą się dziś z Czytelnikami świątecznymi refleksjami.

GRUPA REKREACYJNO-SPORTOWA

Dawne wigilie **Pani Emilii** były bardzo rodzinne, z żywą choinką i kolorowymi prezentami. Na stole przykrytym białym obrusem stało dużo wigilijnych smakołyków. Dzieci szybko zjadały świąteczny posiłek i siadały wokół choinki, zgadując, który prezent dostaną. **Pani Gabrysi** święta z dzieciństwa kojarzą się z czasem oczekiwania. To dom pachnący czystością i pierniczkami, i domownicy kręcący się z tajemniczymi minami. W czasie wieczery kolejne potrawy niespiesznie podawano do stołu, a biesiadnicy śpiewali kolędy, z niepisaną rywalizacją, kto zna więcej i lepiej. Także dla **Pani Krystyny** Boże Narodzenie to szczególnie czas wyczekiwania w klimacie tysięcy migających światełek na ulicach i w domach. Ludzie bardziej życzliwi niż zwykle. I spokój świątecznych dni, kiedy nic nie musisz, ale wszystko możesz.

GRUPA PANIE NIESPODZIANKI

Wspólnym rysem obchodzenia świąt Bożego Narodzenia było pielęgnowanie więzi rodzinnych i sąsiedzkich. Wigilię i pierwszy dzień świąt poświęcano wyłącznie najbliższej rodzinie, drugi na sąsiedzkie odwiedziny. Drugi dzień świąt był też czasem ślubów, a więc wesel. Panie podkreślały, że choinkę, oczywiście żywą, ubierało się w dzień Wigilii i było to zawsze magiczne przeżycie. Ozdoby stanowiły własnoręcznie wykonane łańcuchy ze słomek poprzeplatanych kolorową bibułką, udająca śnieg wata, orzechy oprawione w sreberko lub złotko, jabłuszka, upieczone pierniczki. Cackiem bywały podłużne cukierki w kolorowych,

błyszczących papierkach. Role światełek spełniały palące się żywym ogniem świeczki, przypinane do gałązek żabkami.

GRUPA O-CAL-ENI

Niepowtarzalny był zapach żywej choinki oraz palących się świeczek, wymieszany z zapachem wiszących na drzewku jabłek. Święta to także aromat piernika, owoców cytrusowych i rumu oraz gotowanych grzybów, kapusty i przysmażanej cebulki. W domu **Pani Ewy K.** przygotowywano łańcuchy, czyli paluszki wykonane z resztek surowego kruchego ciasta, upieczone i połamane, a następnie wymieszane z odrobiną mleka, bakaliami, miodem. **Pani Mariola** do dziś pamięta smak postnej zupy grzybowej z borowików z makaronem, a **Pan Adam** oprócz grzybowej, także kapustę z grzybami. We wspomnieniach **Pani Ewy O.** pozostała bułka pokrojona w kostkę, zalana mlekiem i miodem z dużą ilością bakalii i maku. U **Pani Heleny** w Wigilię jadło się makiełki, czyli kluski z makiem oraz śledzie, a u **Pani Ewy R.** sałatkę śledziową, która w tym dniu miała wyjątkowy smak.

KLUB SENIORA PODRÓŻNIKA

Pani Wanda Boże Narodzenie spędzała na wsi w okolicach Białogostoku. Pamięta pachnącą choinkę prosto z lasu, a na niej woskowe świeczki, które zapalało się tylko w obecności dorosłych. **Pani Bożenie** święta kojarzą się z wyjątkową atmosferą rodzinnego domu na wsi, w Wielkopolsce, z zapachem gotowanych dań i wypieków. Dla **Pani Teresy** Boże Narodzenie to zapach pomarańczy, karp pływający w wannie i robienie metrowych łańcuchów na choinkę. **Pan Jan** pamięta współ-

ną modlitwę i dzielenie się opłatkiem posmarowanym miodem. Jak opowiada, babcia jako najstarsza dzieliła opłatkiem, a domownicy szli po niego według kolejności urodzin. Łamało się opłatek i babcię całowało w rączkę, a następnie zasiadano do wieczery.

GRUPA AKTYWNE WROCLAWIANKI

Pani Krystyna spędzała Boże Narodzenie u babci na wsi i pamięta jak w wigilię pod stołem kładło się siano tzw. „babę”, a w kącie pokoju stał duży snop zboża tj. „dziad”. W domu babci pod sufitem prezentowały się piękne konstrukcje ze słomy i kolorowych bibuły, czyli pająki.

WIGILIA NA WZGÓRZACH GOLAN

Nietypową Wigilię przeżył prezes wrocławskiego koła Stowarzyszenia Kombatantów Misji Pokojowych ONZ **ppłk Andrzej Lazarek**, uczestnik misji pokojowej ONZ na Wzgórzach Golan, na granicy Syrii z Izraelem. Był wówczas dowódcą grupy łączności. Jak opowiada, do wigilijnej kolacji miała zasiąść 150-osobowa grupa żołnierzy: O wyznaczonej porze stołówka powoli zaczęła się wypełniać. Nie wszystkim było dane udać się na wieczerę. Grupa Łączności musiała zrealizować dodatkowy seans z szefostwem w Warszawie. Niestety wymiana informacji przeciągała się. Z powodu niewielkiej usterki dalekopisu, ale trudnej do usunięcia w krótkim czasie, w transmisji występowało dużo błędów. W związku z tym trzech kolegów udało się na stołówkę, a ja z arcymistrzem radiotelegrafii kontynuowałem w radiotelegrafii kontynuowałem zadanie. Po kolejnych niepowodzeniach trzeba było wrócić do starej, ale tradycyjnej i wypróbowanej metody – odbiór telegramów

alfabetem Morse'a. Trwało to znacznie dłużej, bo musieliśmy powtarzać niektóre fragmenty tekstu, aby uniknąć błędów. Udało się wykonać zadanie parę minut przed 22.00. Poszliśmy na stołówkę, już z daleka słychać było dźwięki kolęd. Czeakały na nas wigilijne potrawy: smażona ryba, barszcz z uszkami, pierogiz kapustą, z mięsem oraz różne rodzaje ciast i napojów. Nasi szefowie szybko uporali się z telegramem. Okazało się, że w większości korespondencja zawierała życzenia świąteczne oraz szereg informacji, które mogły być przekazane w późniejszym terminie.

WSPOMNIENIE WIGILII Z 1940 R.

Ryszard Kłosiński, prezes oddziału wrocławskiego byłych żołnierzy 27 Wołyńskiej Dywizji Piechoty Armii Krajowej opowiada o wojennej Wigilii: *Urodziłem się w mieście Sarny na Wołyniu na granicy polsko-rosyjskiej. Mój ojciec był z zawodu zdunem, prowadził swój zakład i wykonywał prace razem z moim starszym bratem. Dzień przed Wigilią wrócili z Kresowa do Sarn i wspólnie szykowaliśmy się do uroczystej wieczery. Nagle usłyszeliśmy walenie do drzwi. Do kuchni wszedł cywilnie ubrany Rosjanin i NKWD-ziści z bronią. Aresztowali ojca, który zdążył tylko szepnąć mamie „Jedźcie do Dominika”. Saniami pojechaliśmy do brata mojej mamy Dominika, gdzie spędziliśmy bardzo smutną wieczerę. Pamiętam ją do dziś, chociaż miałem wtedy 5 lat. Ojciec wrócił po 3 miesiącach do domu, nieogolony, nieostrzyżony. Nie poznałem go. Zaczął ze mną rozmawiać i zapytał o mojego tatę. – Tatusz aresztowany – odpowiedziałem. – To może ja będę twoim tatusiem – zaproponował. Bardzo się na to oburzyłem, dopiero gdy byłem*

bardzo blisko i zobaczyłem jego sweter, rozpoznałem go! Okazało się, że tatę aresztowali, żeby zrobić remont ogrzewania w siedzibie NKWD.

CZAS NADZIEI

– Drodzy Seniorzy, Boże Narodzenie to czas nadziei, miłości i wzajemnej życzliwości. Zbliżające się święta to kolejne, podczas których wielu z nas zostanie w domach. Nie bądźmy sami, dzwońmy do siebie, może ktoś czeka na nasz telefon. Niech radość i pokój towarzyszą nam przez cały Nowy Rok. Kochani, dbajcie o swoje zdrowie, o najbliższych, pomagajmy tym którym trudniej niż nam. Życzymy Wam wszelkiego dobra, zawsze jesteśmy z Wami, służymy radą, wsparciem i pomocą – mówi

Robert Pawliszko, zastępca dyrektora WCRS.

Bardzo dziękujemy wszystkim grupom, które opowiadały o świętach Bożego Narodzenia. Niestety w związku z ograniczeniami nie możemy na łamach prasy zmieścić wszystkich refleksyjnych, ciepłych wspomnień, ale zostaną one już wkrótce dostępne na seniorzy.wroclaw.pl Zapraszamy do miłej lektury!



W tym szaleństwie jest metoda

Zawsze byłam artystyczną duszą. Podczas gdy koleżanki myślały, która pierwsza wyjdzie za mąż, ja marzyłam o wyjeździe do Danii i studiach na Królewskiej Duńskiej Akademii Sztuk Pięknych. Były to jednak czas głębokiego PRL-u i studia zagranicą pozostawały jedynie w sferze marzeń.



artystyczny płomień, który kiedyś rozpałał moje serce. Zaczęłyśmy razem malować, rysować, lepić i wycinać.

Z czasem tych dzieł było tak wiele, że musiałam zaadoptować na cele pracowni pokój gościnny. Wtedy Madzia powiedziała, że musimy zacząć chwalić się tym w Internecie i szukać nowych inspiracji na YouTube. Nie wiedziałam zupełnie o czym ona mówi i uznałam, że to zupełnie szaleństwo. Niby w jaki sposób Internet czy komputer miał nam pomóc w rozwoju naszych pasji? Wtedy Jacek podchwycił pomysł i zaproponował, żebym zapisała się na kurs komputerowy. Tak też zrobiłam.

Na ASP w Krakowie dostałam się bez większych trudności. Profesor, który oceniał mnie przy egzaminach wstępnych powiedział, że szukają właśnie takich diamentów, by nadać im szlif, tak aby powstał brylant. Te słowa jeszcze długo wybrzmiewały w mojej głowie, zwłaszcza wtedy, gdy okazało się, że po drugim roku musiałam przerwać studia. Zostałam żoną i matką. Jacek wiedział, że ta sytuacja była dla mnie trudna i w dniu, w którym poprosił mnie o rękę obiecał, że nigdy niczego nam nie zabraknie. Tak też się stało. Żyliśmy dostatnio. Teściowie nas wspierali finansowo, co budziło ogromną zazdrość wśród sąsiadów. Zazdrość o wielkie, słoneczne mieszkanie i białego Wartburga.

Pierwsze lata życia Kasi, spędziłam w domu. Opiekowałam się córką i zajmowałam domem. Tak do tego przywykłam, że nawet jak Kasia poszła do szkoły ja nadal nie podjęłam pracy. Lata mijaly. Kasia dorosła, założyła swoją rodzinę, a ja zostałam babcią. Zupełnie nie rozumiałam świata młodych. Byli tacy zabiegani, ciągle z głową w komputerze. Zarówno córka, jak i zięć pracowali w dużych zagranicznych korporacjach. Od rana pochłonięci pracą ledwie mieli czas, aby dostrzec, jak ich córka stawia pierwsze kroki, uczy się jeździć na rowerze, czy idzie do pierwszej klasy. Ja natomiast nie ominęłam ani jednej z tych chwil.

Madzia stała się moim oczkiem w głowie. Nie kryłam, że dostrzegłam w niej ten sam

Przez trzy miesiące chodziłam na zajęcia z obsługi komputera i smartfona w ramach projektu Ambasadorzy Cyfrowi 60 PLUS. Nauczyłam się korzystać z poczty elektronicznej, social mediów czy załatwiać sprawy urzędowe online. Przełamalam barierę strachu przed tym, co kryje w sobie Internet, bo dotychczas postrzegałam go tylko przez pryzmat osób pracujących. Moja 10-letnia wnuczka uświadomiła mi, że nauka obsługi komputera pozwala na bycie bliżej tego, co interesowało mnie przez całe życie.

Dziś szukamy wspólnie inspiracji w Internecie. Uczestniczymy w szkoleniach online z technik malarskich i podglądamy, jak rysują po drugiej stronie globu. Jacek czasem żartuje, że zrobiliśmy sobie z Madzią taką Cyfrową Akademię Sztuk Przepięknych. Jednak dla mnie to spełnienie młodszych marzeń, w niekonwencjonalny sposób. Stworzone z miłości do sztuki przez babcię i jej wnuczkę w oparciu o to, co daje nam współczesna technika. Wszak już Szekspir dostrzegł, że w szaleństwie jest metoda, aby być prawdziwym artystą, trzeba być trochę zwiariowanym.

Artykuł sponsorowany powstał w ramach projektu pn. „Ambasadorzy Cyfrowi 60 Plus” realizowanego przez Stowarzyszenie Fabryka Inicjatyw. Projekt jest dofinansowany ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021–2030.



Projekt dofinansowany ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021–2030



Co na nas czyha w internecie?

Krystyna Ziętak

Internet to system połączeń między komputerami. Służy do wymiany informacji – tych dobrych i tych złych. Ale czy zawsze towarzyszą temu dobre intencje? Odpowiedź na to pytanie jest niestety zasmucająca i właściwie nie można się temu dziwić, przecież również przy innych okazjach Ziemianie pokazywali swoje złe oblicze. Internauta to też Ziemianin, tylko często anonimowy, co daje mu większe „pole do popisu”.

Realny świat przeniesiono do internetu, cyberprzeniesieni, razem z jego wynaturzeniami. Niesamowite możliwości techniki tylko je spotęgowały. Okłamanie jednej napotkanej na ulicy osoby to nic w porównaniu z możliwością oszukania olbrzymiej liczby ludzi przez rozsyłanie do nich fałszywych informacji. Te błyskawicznie trafiają do tysięcy, milionów internautów. Ta skala jest porażająca.

Fake newsy i fact-checking to angielskie terminy, które się zadomowily w języku polskim. Pierwszy oznacza fałszywe wiadomości, drugi ich weryfikację. Człowiek, który jest uczciwy, nie zakłada, że ktoś chce go oszukać. I chyba na tej naiwności bazują internetowi przestępcy. Co zrobić, żeby nie zostać ofiarą dezinformacji? Tylko wszechstronna wiedza może nam pomóc w odróżnieniu prawdy od fałszu.

Szkolenia

Pewnie każdy z nas zetknął się lub co najmniej słyszał o szkoleniach dla seniorów na temat bezpiecznego korzystania z internetu i zagrożeń, jakie on niesie. Na ogół omawia się tam też siłę hasła i zaleca ich częstą zmianę. Odradza się korzystanie z publicznego wi-fi do ważnych spraw. Poleca się uważne czytanie treści na ekranie naszego urządzenia. Zaleca się sprawdzanie, czy adres strony internetowej zaczyna się od https:// (bezpieczne połączenia zaznaczone są kłódeczką koło paska adresu) oraz stosowanie trybu prywatnego w przeglądarkach, a po zakończeniu sesji wylogowanie. Znaczenie wiedzy o tym stale rośnie, bo seniorzy coraz częściej korzystają z możliwości, jakie daje internet, czyli z elektronicznej bankowości, poczty i komunikatorów.

Czasami wątpię w skuteczność kursów o bezpiecznym

korzystaniu z internetu. Pouczają się seniorów, żeby nie robili „tego” lub „tamtego”. A jaki jest skutek? Sama dałam się kiedyś nabrać i kliknęłam link, który dostałam na Messengerze od znanej mi osoby. Na szczęście nie podjęłam innych działań. To mnie uratowało, bo wiadomość przysłał oszust, który włamał się na konto mojej koleżanki. Chciał mnie przekierować na niebezpieczną stronę.

Na jednym ze szkoleń dowiedziałam się o platformie CERT Polska. Można na niej sprawdzić, czy stronę internetową umieszczono na liście stron niebezpiecznych. Zająłam na cert.pl. Skorzystanie z podanych tam informacji wymaga doświadczenia i wiedzy z informatyki. Zespół CERT Polska działa w strukturach NASK – Państwowego Instytutu Badawczego, prowadzącego m.in. krajowy rejestr domen .pl. Jest to pierwszy w Polsce zespół reagowania na internetowe incydenty, zajmujący się bezpieczeństwem komputerowym.

Czyszciciele internetu i Wojownicy Klawiatury

W materiałach, które otrzymałam w roku 2020 na szkoleniu: „Jak efektywnie działać w sieci?” przygotowanym dla wolontariuszy akcji „wspólnie.eu” przez Biuro Parlamentu Europejskiego we Wrocławiu, podano, że radio zdobyło pięćdziesiąt milio-

nów odbiorców w czasie 38 lat. Telewizji zajęło to 13 lat, internetowi 4, a Facebook sto milionów użytkowników uzyskał w 9 miesięcy. Czy w tej sytuacji można mieć pretensje do Facebooka, że na jego stronach pojawia się tyle „zła”? Przecież to nie Facebook publikuje, tylko internauci.

W Dolnośląskim Centrum Filmowym we Wrocławiu obejrzałam film dokumentalny z 2018 roku w reżyserii Hansa Blocka pod tytułem „Czyszciciele internetu” (można go zobaczyć online w vod.tvp.pl.). Jego zawartość była dla mnie podwójnym szokiem: prezentował on przerażające zdjęcia i filmy w ogromnych ilościach publikowane w internecie oraz historie ludzi, których zatrudnia się na Filipinach do weryfikacji, co powinno z internetu zniknąć. Czy moglibyście codziennie tak jak czyszciciele internetu, obejrzeć 25 tysięcy zdjęć i podjąć właściwą decyzję dotyczącą ich usunięcia? Przecież te obrazy snią się potem po nocach, wpływają na psychikę i dezorganizują życie prywatne. Nie każdy może to znieść.

Internet nie jest wcale tak neutralny i demokratyczny, jak może się nam wydawać. Ośrodków czyszciciele internetu jest na świecie dużo. Czy słuszna byłaby rezygnacja z tej cenzury? Według mnie nie, trzeba wybrać mniejsze zło. Wielu jednak ma pretensje

REKLAMA

GINJAL urit

suplement diety

Na kłopoty z nerkami i układem moczowym

GINJAL urit:

- wspomaga naturalne funkcje nerek
- tonizuje i wspiera funkcje dróg moczowych
- zwiększa ilość wydalanego moczu
- dezynfekuje i oczyszcza nerki i drogi moczowe
- zwiększa odporność na zakażenia
- stworzony na bazie naturalnych składników roślinnych



REUMPAPAI

suplement diety

Zadbaj o swój układ kostny

Wspomaga naturalne funkcje narządu ruchu, stawów i mięśni

W jego skład wchodzi ekstrakty roślinne stosowane we wschodniej medycynie naturalnej w łagodzeniu bólu i stanów zapalnych m.in. w zwyrodnieniach stawów, mięśni, rwie kulszowej, ramiennej i tzw. zapaleniu korzonków.



Producent: HERBALMED Polska, tel. 506 286 070, www.herbalmed.com.pl
Zamówienia można kierować: www.prostoznatury.pl lub pod nr tel. 33 861 60 18, 883 319 000
Produkty roślinne dostępne w aptekach i sklepach zielarskich.

do współzałożyciela Facebooka, Marka Zuckerberga, że na tej platformie blokuje się część treści. W Polsce spon-tanicznie powstała grupa Wo-jowników Klawiatury: wojownicyklawiatyry.pl, działająca w internecie i w rzeczywistości. Na Facebooku składa się ona z kilku tysięcy osób przeciwstawiających się dez-informacji. Publikują oni nie tylko sprostowania rozsyła-nych fałszywych treści, ale pokazują też, jak sprawdzić wiarygodność informacji. Jest to cenna inicjatywa, bo większość internautów nie weryfikuje przeczytanych in-formacji. Fałszywe teksty są rozpowszechniane i uznawane za prawdziwe.

Steganografia

Steganografia to "ukryty za-pis", obraz ukryty w innym obrazie. W materiałach o niej popularne są dwa zdjęcia: kotek i drzewa bez liści. W drugim zdjęciu ukryto kotka za pomocą zmian na ostatnich bitach pikseli, które tworzyły obraz drzew. Trudno w to uwierzyć, bo w przetwor-zonym zdjęciu wśród gałęzi nie widać wizerunku zwierza-ka, mimo że on tam jest. Od-biorca takiego zdjęcia drzew może „odzyskać” kotka, o ile będzie znał sposób, w jaki go ukryto. Natomiast zwykły oglądacz nie będzie wiedział ani tego, czy coś w nim ukry-to, ani co zostało schowane.

Steganografia może mieć praktyczne zastosowania np. do przesyłania ukrytych informacji. Jest to niebezpieczna „broń”. Nie należy jej mylić z kryptografią, która skupia się tylko na szyfrowa-niu wiadomości. Tymczasem steganografia ukrywa też fakt przesyłania informacji.

Phishing i spoofing

Negatywne zjawiska obser-wowane w rzeczywistości przenoszą się do świata wir-tualnego. Phishing to meto-da, w której ktoś podszywa się pod inną osobę lub insty-tucję w celu wyłudzenia od nas np. danych logowania lub karty kredytowej. Mogą to być maile, których adresat jest to skłaniany do kliknięcia linku i podania danych.

Nowoczesne technologie dają oszustom jeszcze bar-dziej niebezpieczne narzę-dzie. Jest nim spoofing tele-foniczny, czyli podszywanie się pod dowolny numer, np. infolinii banku. Na ekranie telefonu pojawia się numer, który znamy. Tymczasem tak naprawdę dzwoni osoba z te-lefonu o innym numerze. Ten ktoś dobrze wie, jak grać na naszych emocjach – w efekcie łatwo ulegniemy manipu-lacji. Na to jest tylko jedna rada – trzeba być czujnym.

Stowarzyszenie Demagog

W roku 2019 brałam udział w szkoleniu w Domu Euro-py we Wrocławiu: "Prawda czy fałsz? Jak obalać mity na temat Unii Europejskiej". Prowadził je Paweł Terpi-łowski ze Stowarzyszenia Demagog, redaktor naczelny serwisu demagog.org.pl. Stowarzyszenie jest pierw-szą w Polsce organizacją fact-checkingową. Idea fact-checkingu, czyli weryfikacji i sprawdzania faktów, zrodziła się w Stanach Zjedno-czonych. Organizacje fact-checkingowe oceniają, czy wypowiedzi polityków oraz innych osób publicznych są prawdziwe.

Stowarzyszenie walczy z fałszywymi wiadomości-ami i manipulacją poprzez ich sprawdzanie na podstawie rzetelnych i pierwotnych źró-deł informacji. Zweryfikowa-no tysiące wypowiedzi prezy-dentów Polski, prezydentów miast, parlamentarzystów, członków rządu, polityków, itp. Wiele z nich było nie-prawdziwych.

Paweł Terpiłowski omawiał przykłady rozpowszechnia-nia w internecie błędnych in-terpretacji różnych dyrektyw Unii Europejskiej. Tego typu manipulacja jest stosunkowo łatwa, bo wiedza o Unii Eu-ropejskiej i jej instytucjach bywa niewystarczająca. Aby zweryfikować informacje, trzeba korzystać z materia-łów źródłowych, a to wiąże się z dużym nakładem pracy. Do ilu i jakich dokumentów UE trzeba zajrzeć, by spraw-dzić, czy to prawda, że ślimaki są w niej uważane za ryby? Tego nie wiem.

Na szkoleniu poznałam nowe dla mnie zjawisko: "deepfake" – „głębokie” oszustwo. Deepfake to, na przykład, tworzony przy pomocy zaawansowanych metod sztucznej inteligencji film, który przekazuje infor-macje wydające się praw-dziwe, choć są kompletnym kłamstwem. Komputer może się „nauczyć” ruchów ust danego człowieka i intonacji jego głosu. Dzięki temu po-trafi „włożyć” w usta nagra-nej w filmie osoby dowolny tekst, którego ta nigdy nie wypowiedziała. W obliczu tak zmanipulowanego nagrania jesteśmy bezbronni – trudno rozpoznać fałsz. Pokazane przez Pawła Terpiłowskiego nagrania wyglądały na au-tentyczne, a takie nie były. Jedyne wypowiedziane w nich

tekst mógł być sygnałem, że film nie jest prawdziwy. Aby to sobie uświadomić, trzeba dużo wiedzieć o nagranej osobie lub o temacie jej wy-powiedzi.

Cyberprzemoc

Cyberprzemoc, nazywana po angielsku cyberbullying, opanowała wirtualny świat dzieci i młodzieży. Ma różne formy: prześladowanie, za-straszanie, uporczywe wy-szmiewanie, itd. W tym celu wykorzystuje się różne narzę-dzia: SMS-y, maile, internetowe fora dyskusyjne. Dzieci i młodzież są teraz albo "on-line", albo "offline". Dziecko "offline" czuje się samotne, jest poza grupą rówieśniczą (klasą). Dyskutowano o tym na panelu: „Jak skutecznie zapobiegać i przeciwdziałać cyberprzemocy?”, w którym uczestniczyłam w listopadzie 2021 w ramach 5. Kongresu Wrocławskich Organizacji Pozarządowych.

Cyberprzemoc w inter-necie jest na ogół poprze-dzona przemocą rówieśni-czą w szkole. Problemem tym zajmuje się i UNESCO, i UNICEF. W raporcie UNICEF-u z 2018 r. podano, że połowa wszystkich uczi-niów na świecie w wieku 13-15 lat – czyli blisko 150 mln młodych ludzi – deklaruje, iż doświadczyła przemocy ze strony swoich rówieśników na terenie placówki eduka-cyjnej lub w jej okolicy. Oba-wiam się, że cyberprzemoc ma jeszcze większy zasięg.

Bez internetu i smartfonu nie da się obecnie egzysto-wać. Ułatwiają nam życie. Zastanawiam się więc, jak to możliwe, że moje dzieci-cstwo bez tych narzędzi było szczęśliwe.

Seniorzy pod szczególną cyfrową opieką

Edukacja cyfrowa seniorów powinna znajdować się pod szczególną opieką zarówno państwa, jak i parlamentarzystów, niezależnie od barw politycznych. Takie wnioski płyną z wyjazdowego posiedzenia komisji sejmowej ds. cyfryzacji, które odbyło się w Katowicach, w trakcie Szczytu Cyfrowego ONZ.

Sesja wyjazdowa Komisji Cyfryzacji, Innowacyjności i Nowoczesnych Technologii była poświęcona działaniom podejmowanym w obszarze promocji korzystania z inter-netu przez osoby powyżej 65. roku życia, ze szczegól-nym uwzględnieniem do-stępności elektronicznych usług publicznych.

Spotkanie rozpoczęło wy-stąpienie Janusza Cieszyń-skiego, sekretarza stanu ds. cyfryzacji oraz pełnomocnika rządu ds. Cyberbezpieczeń-stwa. „Wszystko, co robimy w kwestii promocji korzysta-nia z internetu wśród osób 65+, to wciąż jest za mało” – powiedział. Według niego wielu seniorów teoretycznie ma dostęp do sieci, ale nie potrafi z niej korzystać, na przykład w obszarze e-usług.

"Kompetencje cyfrowe moż-na rozwijać m.in. w trakcie kursów realizowanych przez UTW. Takie zajęcia cieszą się ogromnym zaintereso-waniem. W ich trakcie senio-rzy nie tylko sami zaczynają z różnych e-usług korzystać, ale i uczą innych. To jest jednak rozwiązanie obecne jedynie w większych miastach, gdzie są uniwersytety, a powinniśmy być wszędzie” – mówił minister Cieszyński.

Rozwiązaniem tego prob-lemu może być projekt, który realizuje Adam Andruszkiewicz, sekretarz stanu w KPRM, któremu podlega m.in. Departament Rozwiązań Innowacyjnych. „Od przyszłego roku planujemy rozwijać projekt lokal-nych klubów rozwoju cyfro-wego. Będą w nich pracować specjalnie przeszkoleni edu-katorzy, bezpłatnie uczący osoby starsze korzystania z internetu i e-usług. Mają to być miejsca przyjazne, funk-cjonujące obok bibliotek, lokalnych centrów kultury czy domów seniora w gmi-nach” – opowiadał Adam Andruszkiewicz. Chodzi przede wszystkim o to, aby seniorzy znali osoby pracujące w klu-bach i czuli się w ich obec-ności bezpiecznie. „Bo w ko-rzystaniu z pomocy barierą jest często po prostu wstyd, senior boi się poprosić o po-moc kogoś obcego, zadzwonić na infolinię” – dodał mi-nister.

Źródło informacji:
PAP MediaRoom

REKLAMA



14 dniowy turnus rehabilitacyjny

20.03.2022-02.04.2022

1 669 zł/ os.

w cenie: nocleg w komfortowych pokojach, pełne wyżywienie, biesiada grillowa z kapelą góralską, konsultacja lekarska 20 zabiegów rehabilitacyjnych, wycieczka po Wiśle i okolicy i wiele innych atrakcji.



Krokus, ul. Górnośląska 9
43-460 Wisła
tel. 33 855 11 40
e-mail: krokus@krokus.pl

Nobel Biocare™

Nowy uśmiech w jeden dzień*



Dowiedz się więcej:
pacjenci.nobelbiocare.pl
implantywroclaw.com.pl

All-on-4®

Skuteczna metoda leczenia bezzębia przy pomocy rozwiązań Nobel Biocare

Leczenie metodą All-on-4® oznacza zastąpienie brakujących łuków zębowych przy użyciu mostu obejmującego cały łuk, opartego na zaledwie czterech implantach stomatologicznych. Dzięki temu, że wystarczy mniejsza liczba implantów, zmniejszeniu ulega całkowity koszt leczenia.

Sprawdzone i udokumentowane naukowo

Metoda leczenia All-on-4® opiera się na sprawdzonych efektach badań klinicznych, w których wszczepiono cztery implanty i na nich oparto uzupełnienie całego łuku zębowego. Pochylone implanty stosuje się w praktyce klinicznej od ponad piętnastu lat, uzyskując korzystne wyniki.

DENTAL MED
CLINIC

Zapraszamy do rekomendowanej kliniki
ul. Żmigródzka 83/105 (1 p.), Wrocław
implantywroclaw.com.pl

*Jeśli kryteria kwalifikacji pacjenta zostaną spełnione i osiągnięta zostanie odpowiednia stabilizacja - wszystkie nasze implanty mogą zostać obciążone przykręcaną odbudową tymczasową w dniu zabiegu.

REKLAMA



Mleko

-towarzysz na całe życie

Zajrzyj na nasz fanpage na facebooku:
Mleko w diecie Seniora

lub naszą stronę internetową:
www.mlekowdiecienesiora.pl



Seniorze !

Spożywanie mleka zmniejsza ryzyko cukrzycy typu II, a także raka piersi.

Oprócz właściwości prozdrowotnych warto docenić dodatkowo pozytywny wpływ mleka na urodę – zawarte w nim witaminy A, B oraz E spowalniają procesy starzenia się skóry, wygładzają ją i rozświetlają.



ZWIĄZEK
ZAWODOWY
ROLNIKÓW

SFINANSOWANO
Z FUNDUSZU
PROMOCJI MLEKA