

# Senior

Gazeta



**kolejne  
wydanie  
26 czerwca**

**MIŁOŚĆ, CZYLI CO?  
ABC PSYCHOLOGII**

**BARWY TWOJEJ MIŁOŚCI?**

**NAUCZMY SIĘ  
KOCHAĆ SIEBIE**

**Fakty i mity na temat seksu seniorów**

**Bo co to jest sex?**

**Miałeś zawał? Porozmawiajmy o seksie**

**Ostatnia deska ratunku - zaburzenia erekcji**

**Tabletki na potencję**

**Seks a zęby**

**Afrodyzjaki ukryte w owocach i warzywach**

**Jak testować się na HIV w XXI wieku?**

**Powrót do  
namiętności**

**Profesor Zbigniew Lew-Starowicz**



Drodzy Czytelnicy,  
Oddajemy w Wasze ręce wydanie wyjątkowe, tym razem poświęcone miłości. Jak się okazało w trakcie pracy nad nim, każdy z nas rozumie miłość nieco inaczej, a czasem zupełnie inaczej. O wielu jej barwach i odmianach przeczytanie w aktualnym numerze. Wszystkie są cenne i ważne.

Na okładce gości profesor Zbigniew Lew-Starowicz, który w charakterystyczny dla niego profesjonalny i bezpośredni sposób opowiada o kwestiach dot. seksualności seniorów. Polecamy także cykl poradników profesora jako wartościową lekturę na zbliżające się letnie wakacje, a jest w czym wybierać.

Na dalszych stronach nasi autorzy-seniorzy specjalnie dla Czytelników „Gazety Senior” próbują ustalić, czym jest miłość. Dr Kwiek w ABC Psychologii odpowiada na pytanie „Miłości, czyli co?”, Andrzej Wasilewski analizuje barwy miłości, a Kazimierz Nawrocki w rozmowie z Elżą Wolańczyk zachęcają do pokochania siebie.

W numerze także: obalamy mity na temat seksu seniorów. Dowiadujemy się od Jurka Dudzika – co to jest sex, nie mylić z seksem. Mamy dobre wiadomości dla zawałowców, którzy dziś nie muszą rezygnować z uciech cielesnych. Przedstawiamy najnowsze osiągnięcia współczesnej nauki dotyczące leczenia zaburzeń erekcji. Dowiedziecie się, jak dbać o zęby i protezę, ponieważ nie jest to obojętna kwestia dla udanego życia intymnego. Nie zapominamy o Afrodyzjakach ukrytych w owocach i warzywach, a jeśli znaleźliście się w ryzykownej sytuacji, podpowiemy, jak testować się na HIV w XXI wieku? Polecam również zabawny felieton Jurka Dudzika pt. Miłość schodzi na psy.

Czerwiec to wiele interesujących spotkań i atrakcji. Zachęcamy serdecznie do odwiedzenia dwóch wyjątkowych wydarzeń: Sopockich Dni Seniora i 19. Ogólnopolskiego Przeglądu Twórczości Artystycznej Seniorów w Bydgoszczy. Organizatorzy przygotowali dla odwiedzających moc atrakcji. Ponadto Seniorzy z Krakowa inspirowali najnowszą produkcją filmową pt. Czas aktywnego seniora. O przygotowaniach do nakręcenia tego obrazu już pisaliśmy, dziś donosimy o udanej premierze. A Wrocław szykuje się do III Forum Seniora.

Jeżeli chcecie czytać „Gazetę Senior”, miesięcznik jest dostępny w płatnej prenumeracie za pośrednictwem Poczty Polskiej, którą można zamówić w każdym urzędzie pocztowym lub na stronie internetowej poczty polskiej: [www.prenumerata.poczta-polska.pl](http://www.prenumerata.poczta-polska.pl) do 31 maja br. Zapraszam także na portal [GazetaSenior.pl](http://GazetaSenior.pl), gdzie codziennie publikujemy dodatkowe, interesujące treści.

Miłej lektury  
Linda Matus  
Redaktor Naczelna

# Powrót do namiętności

Profesor Zbigniew Lew-Starowicz to najbardziej znany polski seksuolog, od ponad pół wieku pracujący w zawodzie. Autor i współautor kilkuset publikacji z zakresu seksuologii i psychiatrii. Lubiany za swoją bezpośredniość i poczucie humoru, które dopisują mu także podczas rozmowy z Magdą Wieteską.

**Magda Wieteska: Panie Profesorze, rozpocznę dowcipem (wiem, że je Pan lubi), który odzwierciedla stagnację i nudę w wieloletnim związku – „po kilkunastu latach małżonek patrząc na żonkę: Tyłeczek masz zgrabny, biuścik też niczego sobie... Ech... żebyś ty chociaż troszkę obca była...”.** Jak ożywić życie seksualne pary z długim stażem?

**Zbigniew Lew-Starowicz:** Dowcip rzeczywiście dobry (śmiech). A odpowiadając na pytanie – są dwa sposoby. Pierwszy wiąże się z czynnikami zewnętrznymi, to na przykład może być wspólne oglądanie filmów erotycznych, które mogą pobudzić partnerów. Ważne jest jednak, aby podobały się i kobiecie, i mężczyźnie. Panie lubią filmy z fabułą, to może być podpowiedź dla panów przy wyborze konkretnego filmu. Dobrym sposobem na powrót do namiętności jest kolacja przy świecach, z winem, podczas której powspominamy dawne czasy, miesiąc miodowy, wyciągniemy z szuflady albumy ze zdjęciami. Chodzi o przywrócenie nastroju, który kiedyś, w tych namiętnych chwilach, nam towarzyszył. Można też kupić erotyczne gadżety i po tej kolacji pooglądać je, wypróbować. Istnieje natomiast jeszcze drugi czynnik – wewnętrzny, czyli to, na ile osoba tej partnerki jest nadal dla mężczyzny atrakcyjna. Nie chodzi wyłącznie o tzw. czystą urodę, ale zadbanie o swój wygląd. Dojrzałe kobiety też potrafią pięknie wyglądać.

**M.W.: Czyli tylko kobiety mają zadbać o siebie, aby**

**mogły się nadal podobać swoim mężom?**

**Z.L.-S.:** No nie! Faceci też niech dbają o siebie!

**M.W.: To mnie Pan Profesor uspokoił. A co z parami, które od lat, powiedzmy od dekady, nie uprawiały ze sobą seksu? Czy jest dla nich nadzieja na powrót do intymności?**

**Z.L.-S.:** Zawsze mówię o ważnej potrzebie podtrzymywania aktywności seksualnej, nawet jeśli nie mamy partnera. Jeśli jest przerwa we współżyciu, bo partner np. choruje, wyjechał albo odszedł na zawsze, czyli w przypadku rozłąki, wdowieństwa. Wtedy sprawdza się aktywność masturbacyjna, która pełni funkcję zastępczą, bo podtrzymuje aktywność seksualną. Mówię moim pacjentkom: jak będziesz miała unieruchomioną przez dłuższy czas rękę, np. w gipsie, to jak ją z gipsu wyciągniesz, czy będzie taka jak dawniej? No nie, trzeba ją będzie, usprawniać, rehabilitować. I tak samo jest z seksem.

**M.W.: Z mężczyznami chyba nie ma takiego problemu, prawda? Masturbacja jest dla nich czymś oczywistym, niemal atawistycznym.**

**Z.L.-S.:** Tak, ale kobiety coraz mocniej interesują się własną seksualnością. Czytają prasę kobiecą, w której masturbacja nie jest już tematem tabu, oglądają różne poglądowe filmy.

**M.W.: Wspominał Pan w naszej wcześniejszej rozmowie o problemie, który pojawia się, gdy zejdą się osoby z różnicą temperamentów. W skrócie: jeśli**



Gazeta Senior Kraj  
ISSN 2450-1883  
nakład: 17 500 egz.  
numer 06/2019  
29 maja 2019 r.  
(Z seniorami od 2011r.)  
tel. 533 301 660  
Listy elektroniczne (e-mail)  
kierujcie na adres:  
[biuro@mediasenior.pl](mailto:biuro@mediasenior.pl)  
Znajdziecie nas również  
w internecie  
(wydanie elektroniczne)  
[www.gazetasenior.pl](http://www.gazetasenior.pl)

oraz na Facebook'u  
[www.facebook.com/GazetaSenior](http://www.facebook.com/GazetaSenior)

**Prenumerata**  
Wszelkie pytania dotyczące prenumeraty kierujcie pod numer tel. 533 301 660

**Reklama**  
Zainteresowanych zamieszczeniem reklamy prosimy o kontakt pod numerem tel. 608 352 098

**Redaktor naczelna:**  
Linda Matus;

**Redaktorzy:**  
Magda Wieteska,  
Justyna Sochacka;

**Redaktorzy-Seniorzy:**  
Joanna Ciechanowska-Barnuś,  
Jerzy Dudzik, dr Jadwiga Kwiek,  
Ks.dr hab. Zdzisław Kropidłowski,  
Kazimierz Nawrocki, Alicja Pionkowska,  
Andrzej Wasilewski,  
Krystyna Ziętak;

**Współpraca:** Małgorzata Dryjska-Łożyńska, Marek Foriasz, Aleksandra Gracjasz, sierż. Krzysztof Marcyan,

Maria Orwat, Genowefa Pietraszewska,  
Miłosz Salaciński, Roman Szymański,  
dr Walentyna Wnuc;

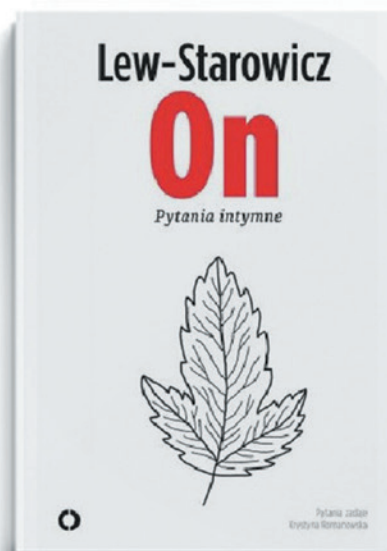
**Druk:** Polska Presse Sp. z o.o. Oddział Poligrafia, Drukarnia w Sosnowcu;

**Foto:** Okładka PAP Foto Marcin Kmiecński, Fotolia;

**Wydawca:** MediaSenior  
ul. Koberzycka 3/21  
52-315 Wrocław  
NIP: 6121758822

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





Profesor Zbigniew Lew-Starowicz jest autorem niezwykle popularnej i cenionej serii poradników On, O kobiecie, O mężczyźnie, O miłości, O rozkoszy, O zazdrości, Sztuka Życia, Rozmówki Małżeńskie i Wszystko da się naprawić - wydanych nakładem Wydawnictwa Czerwone i Czarne. Do nabycia w dobrych księgarniach.

**np. mężczyzna ma większy temperament niż kobieta i potrzebuje częstego seksu, to będzie miał tego seksu za mało – bo w takiej częstotliwości, jaką preferuje jego partnerka. Z tej przyczyny, że nikogo nie można zmuszać do seksu.**

**Z.L.-S.:** To prawda, ale należy pamiętać też o tym, że związek dwojga ludzi polega na konsensusie. Partnerka mężczyzny o dużym temperamencie może więc rozważyć częstsze uprawianie seksu. Może sobie powiedzieć: „Czy coś mi się stanie, jeśli położę się z moim kochanym, dobrym, troskliwym mężem do łóżka na 15-20 minut?”.

Poza tym są różne formy dostarczania sobie wzajemnie przyjemności seksualnej, nie kierujemy się w miłości wyłącznie własnym pępkiem.

**M.W.:** **À propos tych różnych form. Seks oralny nie cieszy się wśród kobiet wielkim entuzjazmem. Są na ten temat nawet dowcipy, jak ten: „Rozmawiają dwie mężatki: – Jakoś nie mogę się przełamać do seksu oralnego. – Czekaj, czekaj! Urodzisz trzecie dziecko, jak ja, to sama się będziesz prosić”.**

**Z.L.-S.:** No niestety, ale nie wszystkie kobiety tak reagują. Większym problemem jest to, że oprócz penisa nie zauwa-

żają innych stref erogennych mężczyzn. Napisalem w mojej ostatniej książce „On. Pytania intymne” o tym, że „u wielu mężczyzn strefą erogenną są również jądra i moszna – masowanie ich sprawia im przyjemność. Masowanie raczej delikatne, bo mocne ściskanie jąder może sprawić ogromny ból. Niestety, moszna i jądra przez kobiety traktowane są po macoszemu. Wiele kobiet lubiących penisy swoich partnerów, pieszczących je, potrafiących czule o nich mówić, nie dotyka jąder ani moszny, nie wypowiada się na ich temat”.

**M.W.:** **Wróćmy jeszcze na chwilę do przerw w pożyciu intymnym pary. Jeśli**

**kobieta mówi mężowi, że ją boli głowa, brzuch, noga, cokolwiek, to mężczyzna najczęściej myśli, że partnerka nie ma ochoty na seks. Może go to boleć, ale nie przypisuje jej od razu zdrady. Kobiety natomiast, gdy ich wybranek któregoś wieczoru wymawia się od seksu, natychmiast podejrzewają go o romans. Skąd ta różnica w postrzeganiu?**

**Z.L.-S.:** Bo jesteśmy różni. Ale nie zawsze niechęć do seksu ze strony mężczyzny jest taka „bezpieczna”. Oczywiście, facet ma prawo być zmęczony i nie wykazywać ochoty na amory, bo ciężko pracuje, bo ma problemy

firmy na głowie, bo nie dośypia. Ale jeśli wraca z pracy o 16.00, je obiad, włącza film albo mecz i ogląda go, leżąc na kanapie aż do wieczora, a później nie ma chęci na seks, to sprawa przestaje być już taka oczywista. Być może nie ma ochoty na seks, ale nie w ogóle, tylko ze swoją małżonką. Bo kocha ją, ale jej nie powie, że stracił seksualne zainteresowanie, bo żonie zmieniła się anatomia po np. trzech porodach. To trudny temat, tym bardziej że wiele kobiet nie stać na operację plastyczną pochwy. Czasem jest też tak, że mężczyzna jest po prostu zmęczony seksem, jego częstotliwością.

**M.W.:** Jeszcze z dekadę, dwie temu dziewictwo kobiety było jej atutem. Jak w tym żarcie: „Je babka z dziadkiem obiad i w pewnej chwili dziadek ryp babkę w łeb. Babka na to: – Stary za co?! – A bo jak se przypominę, żeś ty cnoty nie miała!” Ale dziś, w dobie szybkich randek, tinderowych znajomości (Tinder – aplikacja randkowa, pozwalająca w ekspresowym czasie na podstawie zdjęcia wyszukać partnera seksualnego) mężczyźni szukają kobiet tak, jak szukają dobrych sprzętów – najpierw trzeba go wypróbować, zanim się go kupi. Kobiety, które nie idą do łóżka na pierwszej randce, na trzecią już nie są zapraszane.

**Z.L.-S.:** To kwestia zmiany obyczajowości. Teraz jest presja na dostępność seksualną. A mężczyźni są bardziej zrezygnowani, więc nie chcą latami czekać na dziewicę. Twierdzą jednak, że facet, który rezygnuje z wartościowej relacji dlatego, że kobieta nie dała się zaciągnąć do łóżka na tych pierwszych randkach, tak naprawdę wcale nie jest nią całościowo zainteresowany. Zależało mu tylko na łóżku. A że nie dostał go od tej właśnie kobiety, to szkoda mu czasu na kontynuację znajomości. Swoją rolę zrealizuje gdzie indziej, z inną kobietą.

REKLAMA



## Okulary: Fielmann. Niskie ceny zamiast wielkich słów.

Fielmann prezentuje 2000 modnych okularów, znane marki i modele projektantów o międzynarodowej sławie\*.

### Bezpłatne badanie ostrości wzroku

najnowocześniejszymi urządzeniami, w każdej chwili, bez rejestracji.

**0,00 zł**

### Supermodne okulary z Państwa mocą

ponad 300 opraw, jednoogniskowe szkła organiczne z powłoką utwardzającą, 3 lata gwarancji, łącznie z badaniem ostrości wzroku.

**79,00 zł**

### Wysokiej jakości okulary progresywne

ponad 300 opraw, szkła organiczne z powłoką utwardzającą, 3 lata gwarancji, łącznie z badaniem ostrości wzroku.

**279,00 zł**

\***Gwarancja zwrotu pieniędzy:** Jeśli w ciągu sześciu tygodni od dokonania zakupu w firmie Fielmann zobaczysz Państwo taki sam produkt, proponowany gdzie indziej taniej, Fielmann przyjmie towar z powrotem i zwróci cenę zakupu.

**fielmann**

**Okulary: Fielmann.** 3 lata gwarancji na wszystkie okulary. 20x w Polsce, ponad 700x w Europie. Również w Państwa sąsiedztwie: **Bydgoszcz, Bytom, Chorzów, Częstochowa, Gdańsk, Gdynia, Gliwice, Katowice, Koszalin, 2x Kraków, Legnica, 2x Łódź, 2x Poznań, Płock, Radom, Szczecin i Wrocław.** Fielmann Sp. z o. o., ul. Małe Garbary 9, 61-756 Poznań. Dalsze informacje [www.fielmann.com](http://www.fielmann.com)



# Barwy Twojej Miłości?

Miłość jest jednym z najpiękniejszych słów w każdym chyba języku. Łączy się z wiarą i nadzieją, z najlepszymi uczuciami, z najgłębszymi potrzebami i pragnieniami ludzkiego sedrca. Zajmuje centralne miejsce w życiu człowieka. Nadaje sens, jest głównym dynamizmem motywującym zachowania. Stanowi siłę organizującą życie człowieka i jego osobowość. Od uczuciowego spełnienia się zależy, czy ludzie uważają swoje życie za udane.

Miłość to często jakby sens i barwa życia. Równocześnie – miłość jest zjawiskiem deficytnym trudnym do uchwycenia i zanalizowania. Jak zdefiniować, jak opisać stan, który powinien wystąpić, abyśmy mogli go rozpoznać jako stan miłości, a nie inny, zbliżony, np. fascynacji, zauroczenia, uwielbienia, sympatii itp.? „Miłość w moim życiu to przyjemność bywania ze sobą, zaufanie, poświęcanie się, obecność nieustanna w moich myślach i troska o tę drugą osobę”. „Miłość w moim życiu to spokój, bezpieczeństwo, moja siostra i przyjaciele”. „Miłość w moim życiu to moje dziecko jako najgłębszy i najszerszy jego przejaw”. „Miłość w moim życiu to ciepło, zrozumienie, zaufanie, bezpieczeństwo, wybaczenie, szacunek, oparcie”. „Miłość w moim życiu to euforia uczuć, inna prędkość wibracji, częściowy zanik obiektywizmu, inne widzenie świata”. Takich odpowiedzi udzielił uczestnicy pewnego kursu rozwoju osobowości na pytanie, czym jest miłość w ich życiu. I mimo że starali się oddać możliwie pełny krajobraz ich pojęcia miłości, to czytając te wypowiedzi doznajemy znacznego niedosytu, jakby autorzy musnęli bardzo powierzchownie atrybuty zjawiska miłości, nie weszli w jego istotę. Ale też doświadczamy, że my również nie jesteśmy w stanie pogłębić werbalnie jego treści.

## Deficyt uczuć

Każdy człowiek, od urodzenia do późnej starości, odczuwa potrzebę doświadczania miłości. Noworodki traktowane jak przedmioty, podlegające jedynie mechanicznym czynnościom pielęgnacyjnym, pozbawione takich objawów bliskości, jak przytulanie, głaskanie, czułość do nich przemawianie i równocześnie karmione bez kontaktu z ciałem kobiety – umierają, co jest zjawiskiem ustalonym klinicznie. Nie chcą żyć. Innym widomym znakiem potrzeby miłości są zachowania dzieci z sierocińców wieszające się na każdym, kto okaże im chociaż cień życzliwości. Są spragnione gestów czułości, jakiegokolwiek substytutu miłości. A i w pełnej rodzinie małe dzieci tulą się, oczekując gestów miłości: przygarnięcia, obcałowania, żartu, zapewnienia – „kocham cię, szkra-

bie”, poświęcenia im uwagi. Przynależność (do rodziców) oraz akceptacja nacechowana miłością jest dla nich najważniejszą potrzebą. Starsze dzieci długotrwale pozbawione miłości wchodzą w relacje patologiczne (w bandy, gangi, subkultury), w swoim rozpaczliwym poszukiwaniu substytutów miłości dających chociaż namiastkę poczucia bezpieczeństwa i przynależności, jaką w normalnym świecie daje związek uczuciowy. Deficyt uczuć ze strony matki powoduje w dorosłym życiu jej dzieci nadmierne, zaborcze oczekiwania gestów miłości ze strony żony czy męża, permanentnego poczucia niedosytu gestów podkreślających ich ważność w związku. Życie dostarcza wielu przykładów miłości zaborczej. Jeżeli jednak w związku jedna osoba próbuje zawłaszczać drugą, to już nie jest miłość, lecz posiadanie. Jeżeli próbuje „przerabiać” kogoś, kogo kocha, nie pozwala być sobą, pozbawiać chce tożsamości na miarę jego wyobrażeń – to jest manipulacja. Po drugiej stronie manipulacja wzbudza odpór, obronę własnej suwerenności i prawa do funkcjonowania według własnego rytmu psychicznego i uczuciowego. Deficyt uczuć ze strony ojca skutkuje u dziewczyn często w późniejszym ich życiu garnięciem się do partnerów dużo starszych, u których podświadomie szukają rekompensaty gestów i zachowań wypełniających niedostatków uczuciowych, stanowiące bagaż pragnień i niesasyceń wyniesiony z dzieciństwa. Chłopcy natomiast wytracają poczucie własnej wartości i godności, odpowiedzialności, zawsze lokują się na końcu albo szpanują ponad miarę, a równocześnie pogrążają się w poczuciu zagubienia, tracą busolę życia – mówiąc ogólnie. W rodzinach, gdzie zamiast miłości dzieci wyrastają w atmosferze permanentnego zwalczania się przez rodziców, kłótni, pogardy, uciekania od obowiązków na rzecz domu i rodziny – w dorosłym życiu na ogół nie potrafią tworzyć trwałych związków miłości. Nie mają wzorca.

## Gotowość miłości

Nastolatki przeżywają swoje uczucia dynamicznie i bardzo intensywnie. Właś-

nie dobiega końca etap życia, w którym skrzydła opiekuńcze mamusi były bezpiecznym parawanem, a ratunkowa przedsiębiorczość ojca trawą ratunkową w poważniejszych kłopotach. Młody ptak, osobnik wprawdzie psychologicznie nie do końca uformowany, ale biologicznie dojrzały stanął na krawędzi gniazda i z poczuciem siły wczuwa się zadufaniem w mocarność własnych skrzydeł. Rozdrażniają go życzliwe pouczenia: pióra ogona trzymaj tak, skrzydłami tak nie machaj, bo kogoś uderzysz, a w ogóle to nie wychylaj się poza krawędź gniazda, bo spadniesz. On właśnie chce się wychylić i zobaczyć co tam jest. Chce sam doznać, jak to będzie, kiedy wichur życia emocjonalnie zadławi dech w piersiach. Czuje się na siłach poznawać świat i życie na własne ryzyko i własny rachunek. Na pierwszy ruch idzie świat uczuć. Świat miłości. Gdzie jest ta miłość??? Każde jej podobieństwo, synonim dorosłości jest łapczywie chwytane, przeżywane gorąco i w zauroczeniu. Gotowość miłości nieodnajdująca rezonansu nabrzmiała bezskutecznym oczekiwaniem przez rozkwitającą kobiecość powoduje, że niektóre przeintelektualizowane 18-20-letnie dziewczyny starają się zagłuszyć stukot pustego serca ucieczką w filozoficzne i prowadzące donikąd rozważania o sensie i bezsensie życia. To u nich właśnie poczucie braku miłości rodzi stany depresyjne, bulimie, anoreksję, ucieczkę w narkotyki lub dziwactwa subkultur młodzieżowych. Desperacja owa wynika z poczucia ominięcia ich przez miłość, rozdając tym samym niezasadne, ale istniejące realnie poczucie bycia mało wartościową jednostką ludzką, jakimś wybrakowanym elementem społeczności, w której każdy kogoś ma do kochania, każdy przynależny jest komuś. – Wszystkie dziewczyny w mojej grupie – mówi smętnie studentka – mają już dawno chłopaków. Chodzą z nimi na dyskoteki, koncerty, imprezy, spacery, przesiadują nocami... Są radosne i pełne szczęścia. A mnie, jedynej na roku, nie zechciał do tej pory nikt. Nie mogę tak długo żyć, nikomu niepotrzebna.

## Kochać za coś

Za najbardziej nieskażoną postacią miłości uważa się miłość rodziców do swoich małych dzieci. Są one obdarzone uczuciami na wszelkie możliwe sposoby, rodzice prześcigają się w troskliwości, zaspokajaniu ich wszelakich potrzeb – nie oczekując niczego w zamian. Jest to pełna, altruistyczna, bezwarunkowa miłość. Jeżeli kochamy kogoś „za coś”, to słowo miłość jest nieuprawnione, wszak wchodzimy tym sposobem w sferę handlu: „coś za coś”. Kochasz, jeżeli dajesz cały swój potencjał miłości bezwarunkowo i fakt ten jest równocześnie twoją wielką radością, nieopartą o żadne oczekiwania świadczeń wzajemnych. Po prostu radujesz się, że możesz coś dać od siebie tej osobie i masz z tego powodu poczucie szczęśliwości. I to wszystko. Historia ludzkości zna trochę takich przypadków. Miłość potocznie kojarzy się ludziom z romantycznością. Zapewne nie tylko z powodu uroczego zmienionego stanu świadomości, powodującego wybiórczy i euforyczny ogląd rzeczywistości. Nie tylko z powodu tajemniczego magnetyzmu, silniejszego od zdrowego rozsądku, lecz z powodu wzniosłych prężyć duchowych, nieporównywalnych do żadnego innego stanu uczuciowego, poczucia mocarności i wielkiej szczęśliwości, a wszystko to razem wtopione w specyficzną scenę wyobraźni. Miłość dorosłych cechuje się niepojętą siłą przyciągania dwojga ludzi płci odmiennej. Nie zna przeszkód, zatrzymuje czas, staje się naszą obsesją. Jesteśmy nią opętani, a ona z nas promieniuje i przyciąga coraz bliżej. Chciałoby się być ciągle razem, blisko siebie, coraz bliżej, ciągle dawać i otrzymywać gesty przynależności uczuciowej do siebie. Patrząc z uwielbieniem w oczy, dotykać, obejmować, całować, przytulać, czuć się jednością. Na całej planecie, we wszystkich kulturach owe przyciąganie się, zwracanie na siebie uwagi, wzajemne kuszenie poprzez kokietery i zaloty stanowi wstęp do uczuciowej bliskości. Czasami zdarza się, że owa szalona, obłądna miłość okazuje się, niestety, jednostronna. Odkrycie tego zaskakującego faktu wyzwała siłę rozczarowania tak ogromną,



że niekiedy rujnuje życie osoby zakochanej. Kobiety z rozpaczy trują się, topią, wstępują do klasztoru lub zapadają na choroby psychiczne. Mężczyźni szaleją, uśmiercają rywa, wieszają się, odsuwają się od ludzi i życia, wyjeżdżają rozpaczliwie w świat daleki lub cierpią w milczeniu. Zdarzenia takie, z powodu swojej dramatyczności, bywają kanwą światowych dzieł sztuki literackiej. Miłość ludzi dorosłych nie jest jednak wartością stałą – daną nam raz na zawsze, do końca życia w postaci takiej, jak w okresie wzajemnego zauroczenia. Na dalszym etapie istnienia staje się zadaniem pielęgnacyjnym. Jak z kwiatami w ogrodzie, które aby były ładne, wymagają odchwasczenia, podlewania, nawożenia, przycinania odrostów i tak dalej. Albo kominiek, który wspaniale ogrzewa, czyni przytulne klimaty, pod warunkiem jednak, że ciągle do niego dokładamy to, co podsyca ogień. Bo ważny jest ogień naszej miłości, a nie gasnący jej żar pokrywający się coraz grubszą warstwą popiołu. Dokładasz, czy uważasz, że to nie twój obowiązek? Zanim skończysz się usprawiedliwiać, ogień zgaśnie zupełnie i zrobi się zimno. Tobie także.

## Klimat do miłości

Jeżeli cierpisz na brak doznawania przejawów miłości od kogoś najbliższego, to przemyśl czy ty tworzysz klimat zachęcający. Czy w domu twojego dzieciństwa było dostępną, czego tak bardzo oczekujesz w swoim związku. Może tu leży klucz? Czy twój partner (partnerka) ma być może trudności z okazywaniem uczuć. Jeżeli ma, to najprawdopodobniej pochodzą one z przeszłości wskutek załgłych w głębinach podświadomości urazów doznanych w tej sferze życia wewnętrznego. Zrozum więc i pomóż. W takiej sytuacji rozżalenie się, obrażanie, dokuczanie, i szderstwo nic nie dadzą, a wprost przeciwnie, pod ciśnieniem twojego nacisku i własnej bezradności, ślimak schowa się jeszcze głębiej. Miłość jest siłą organizującą życie człowieka, a dynamika i kierunek wpływu tego czynnika zależy od jego zasobu, wyniesionego z domu rodzinnego w dzieciństwie. Jako dzieci potrzebujemy miłości rodziców. Jako młodzi ludzie

potrzebujemy kogoś, kto pójdzie z nami wspólną drogą wzajemnej miłości. Drogą budowania i wspierania się w sytuacjach trudnych. Jako ludzie sędziwi potrzebujemy oparcia w miłości ustabilizowanej i sprawdzonej latami wspólnej drogi życia oraz miłości własnych dzieci. Inaczej czujemy się niespełnieni. Nie ma w życiu psychicznym człowieka stanów bardziej fatalnych niż poczucie niespełnienia uczuciowego. Całą prawdę o naszym mijającym właśnie życiu, roli i jakości miłości w nim zawartej, pełnym wymiarze jakościowym dokonania, osiągniętych wartościach trwałych i przemijających, rachunku strat i zysków na polu miłości zobrazuje faktura końcowa bilansująca operacje życia. Rachunek inwestycyjny jest zakończony. Jest zbliżająca się starość i gmach twojego życia. Jak wygląda ten dom? Czy wszystkie w nim okna świecą kolorowymi światłami radości? Czy może zieją pustką dziurawych ścian, powyłamywanych drzwi, dziurawym dachem, piwnicami zawalonymi gruzem niepowodzeń życiowych? Czy mieszkasz w nim sam czy z kimś, w komforcie uczuciowym czy bylejakości – aby przetrwać? A może zbudowałaś dom swego życia, piękny zewnętrznie, o równie pięknych zasłonach w oknie, aby nikt nie zobaczył, jak załóżnie pusty jest on wewnątrz? Nieumebłowany uczuciowo, bez wyposażenia emocjonalnego, niezamieszkały przez miłość. Wszak tylko miłość może być umeblowaniem, usprzętowieniem, dekoracją wnętrza i klimatem naszego „domu spokojnej starości”. To nie jest przenośnia. To goła, prozaiczna realność. Bolesna i dlatego w rozmowach staramy się ją bagatelizować, ignorować lub wręcz ośmieszać – jakby nas nie dotyczyła. Bo chcemy uciec od trudnego problemu. Ale ta nonszalancja na pokaz nie umniejsza naszej frustracji wewnętrznej, bo ucieczka nie zatłwia problemu. Problem istnieje nadal, zadreżdżając naszą duszę w bezsenne noce.

## Chcesz mieć rację – czy kochać?

Miłość jest naprawdę sensem



i barwą życia. Pomyśl więc, czy naprawdę żyjesz sensownie i w należytej kolorystyce? Zapytaj swoich najbliższych, jakie błędy popełniasz w pielęgnacji związków z nimi. Wysłuchaj, podziękuj i zamilcz. Nie traktuj ich wypowiedzi, nawet przykrych dla ciebie (oni mówią przecież, jaką przykrość ty im sprawiasz) jak wstępu do dyskusji, którą ty poprowadzisz i wygrasz. Niczego nie zmieniając. Odczucia bowiem nigdy nie podlegają dyskusjom: są jakie są – i basta! Ani słowa komentarza! Chcesz mieć rację – czy kochać? Kochać ich trzeba tak, jak oni tego pragną, a nie tak, jak tobie wygodnie. Tylko wtedy twoja miłość będzie odczuwalna, kiedy zaspokoisz oczekiwania adresatów. Więc nie gadaj, nie kłóć się, ale słuchaj i koryguj. Miłość bowiem to nie zabawa przyjemnościowa. To jedno z najważniejszych zadań wpisanych w sens ludzkiego życia. Pan Bóg nie zapyta, czy byłaś szczęśliwa. On zapyta, komu szczęście dałaś. Odpowiedź nasza może być niekiedy trudna.

Andrzej Wasilewski

## Witamina D a jakość życia seksualnego

**Niedobór witaminy D jest powszechny w naszej szerokości geograficznej, dlatego jest to jedyny suplement, który według zaleceń specjalistów powinien być przyjmowany przez seniorów cały rok. Witamina D ma wiele dobroczynnych właściwości, jak się okazuje także dla udanego pożycia.**

Naukowcy odkryli, że poziom witaminy D przekłada się na męskie libido, ponieważ ma pozytywny wpływ na poziom męskich hormonów we krwi. Witamina D może poprawić również jakość życia seksualnego u kobiet z jej niedoborem.

Niski poziom witaminy D u panów wiąże się z niskim poziomem męskich hormonów (androgenów), a za tym idzie obniżona sprawność seksualna oraz takie zmiany jak spadek masy mięśniowej i siły mięśni. Dodatkowo witamina

D obniża ryzyko zachorowania na raka prostaty. Poza tym witamina słońca pozytywnie wpływa na pracę serca mężczyzn i kobiet.

Witamina D powstaje w skórze dzięki promieniom UV, jednak przypominamy, że w naszym klimacie ekspozycja na słońce w przypadku osób starszych jest niewystarczająca, a poza tym może być niebezpieczna i grozić rakiem skóry. Zbilansowana dieta i suplementacja jest optymalnym wsparciem organizmu.

## Bo co to jest sex?

**Coraz częściej słyszymy w reklamach, że coś jest seksowne albo sexy. No więc pytanie, co to jest ten sex?**

Wpisałem do wyszukiwarki i pojawiły się strony porno, czy ten sex to w takim razie erotyka? Nie, nic z tego, bo znalazłem stronę sex i erotyka, więc sex erotyka nie jest. Na Allegro chwala się, że erotyka ma najwięcej ofert w jednym miejscu i gwarantują 100% bezpieczeństwa. Zostawmy erotykę, interesuje nas sex.

Gdy wpisujemy „seks”, to pojawi się mnóstwo ogłoszeń od seksuologów. To tacy uczeni, co się zajmują seksualnością. Pojawi się też definicja zawodu związanego z seksem – sekserka. To zawód w zaniku. Sekserka zajmuje się dmuchaniem w kupry piskląt i oddzielaniem kogutów od kur. Oczywiście taka czynność wymaga jeszcze bystrego spojrzenia. Zawód ten jest w zaniku, genetyczne metody badania komórek okazały się dokładniejsze i bardziej efektywne. Z seksem u ptaków nauka wygrała.

**„Bo we mnie jest seks”**

Niektórym seksapil zabrzmi swojsko (pisany z angielska sex appeal), były o tym piosenki. Na przykład Eugeniusz Bodo, przebrany w wieczorową suknię, śpiewał „Seksapil to nasza broń kobieca” i piosenka cieszyła się ogromnym powodzeniem w kabaretach. Jednak Kalina Jędrusik śpiewała „Bo we mnie jest sex, gorący jak samum” i sączył jej żar do ust i wypełniał biust. A biustem Kalina emanowała męską część widowni, oj, ołśniewała.

Zostawmy piosenki, wiadomo, piosenki są zwykle o miłości. A może pisownia przestarzała. Wszak kiedyś, tak przed dwoma wiekami, pisano książkę przez x – Xsiażę, tak, ogonki były wtedy w użyciu, ale w takim razie, po co używać do reklamowania młodych, atrakcyjnych pań, co to chętnie pokazują wszystko i jeszcze więcej, takich starożytności. To bez sensu, a na dodatek ci, co oglądają takie strony, pewno nie rozróżniają takich niuansów.

**W muzyce, książce, filmie**

Mamy jeszcze Sex Pistols, zespół muzyczny. Jak by nie liczyć, w zespole zwykle było ich czterech, a nie sześciu, czasami pięciu i grali punkowe kawałki, anarchistyczne. Więc ten sex to nie sześć, ten pistolet to wiem – pistolet, ale sex w dalszym ciągu nieodgadniony. Musi ci to być jakiś angielski idiom te sex pistols. W wyposażeniu angielskiej armii był Sexton (w tłumaczeniu „zakrystian”), to samobieżna haubicoarmata. Lepiej nie drążyć tego tematu.

Może ten sex jest męski? To prawda, że chromosom X istnieje, ale determinuje płęć żeńską. Dwa istory to kobieta. Dopiero połączenie chromosomów X i Y sprawia, że mamy chłopca. I to by się zgadzało. Wpisujemy w Internet „sex” i otrzymujemy mnóstwo linków z pornografią, więc wychodzi na to, że sex pisany przez x to domena kobiet. Nie chcemy

porno, chcemy dowiedzieć się, co to sex.

Mamy jeszcze „Sex Wars”, książkę Stanisława Lema, zbiór felietonów i rozważań sylwicznych. Sylwy to forma piśmiennictwa w okresie staropolskim. Galimatias coraz większy przez tego Lema. Jest także film „Sex w wielkim mieście” o perypetiach młodych kobiet, co to nie wiedzą, jak zagospodarować czas po pracy. Zamiast zająć się wyszywaniem wyprawki ślubnej chodzą po klubach. Z tego filmu wynika, że można robić sex, ale jakoś nic nie pokazywali, na czym to polega.

**Sex w paszporcie**

W oficjalnym dokumencie, jakim jest paszport, mamy rubrykę płęć/sex, całe szczęście nie do końca stracone nadzieje, że uda się odkryć oficjalnie, co to sex, choć tylko po angielsku. Na koniec sięgniemy do abecadła. To, że na klawiaturze komputerowej mamy literki QVX, wcale nie oznacza, że w polskim alfabecie takie znaki występują. Oficjalnie i jednoznacznie Rada Języka Polskiego uznała, że nie ma potrzeby stosowania tych trzech liter Q, X, V. Istnieje możliwość zapisania wszystkich wyrazów przy pomocy polskiej ortografii i jej trzydziestu dwóch liter. Tyle mędrzy. A to wyjaśnia sprawę, koniec z sexem, zamiast sexu mamy seks. Zapisać się da, ale trochę szkoda.

Jerzy Dudzik

**VITRUM® D3**  
Vitaminum D3 2000 j.m. **forte**

WITAMINA D NATURALNEGO POCHODZENIA

Osobom powyżej 65 r.ż. zaleca się całoroczną suplementację witaminą D w ilości 800-2000 j.m. / dzień\*



Witamina D wspomaga prawidłową pracę układu odpornościowego, mięśni oraz utrzymanie zdrowych kości i zębów



Olej z krokosza barwierskiego zawarty w kapsułce zwiększa przyswajalność witaminy D



Mała, łatwa do połknięcia kapsułka może być przyjmowana niezależnie od posiłku



**SUPLEMENT DIETY**

PL/VDF/18/0007  
Producent: Takeda Pharma sp. z o.o.

\*Wyszczególnienie suplementacji witaminą D dla Europy Środkowej - rekomendowane dawki witaminy D dla populacji zdrowej oraz dla grup ryzyka deficytu witaminy D. Płudowski P. i wsp. Endokrynologia Polska, Tom 64; Numer 4/2013.



REKLAMA

**Dieta SENIORA**

Zamówienia:  
<http://bit.ly/dietaseniора>

Wydawca:  
PZWL Wydawnictwo Lekarskie

EWA JAROSZ

**Dieta SENIORA**

Cena: 59 zł

PZWL

Chcemy jak najdłużej funkcjonować, cieszyć się niezależnością i sprawnością fizyczną. Możemy to osiągnąć dzięki odpowiedniemu odżywianiu się i aktywnemu trybowi życia. Proces starzenia postrzegamy się jako naturalny, fizjologiczny etap w życiu człowieka. Czytelnik znajdzie w książce informacje o chorobach towarzyszących temu procesowi i o możliwym postępowaniu dietetycznym, które może przynieść pozytywne efekty zdrowotne: złagodzi objawy, zahamuje rozwój choroby, zmniejszy ryzyko groźnych powikłań. Autorka

wyjaśnia znaczenie żywienia w chorobach neurodegeneracyjnych, objawiających się zaburzeniami funkcji poznawczych. Przedstawia m.in. praktyczne wskazówki dotyczące komunikacji z osobami dotkniętymi demencją. Książka jest skierowana do wszystkich seniorów, członków rodzin, opiekunów, a także pielęgniarzy, lekarzy, dietetyków oraz tych wszystkich, którzy pragną dowiedzieć się, jak za pomocą racjonalnego żywienia i zdrowego stylu życia opóźnić procesy starzenia i zmniejszyć ryzyko rozwoju chorób.

#### O autorce:

Mgr Ewa Jarosz - dietetyk, absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Autorka bloga dietetykwtolicy.pl oraz wielu tekstów o żywieniu i zdjęć kulinarnych. Gerontologia i geriatriczka zainteresowała się w trakcie pracy w domu seniora. Poza głównymi zasadami racjonalnego odżywiania w zdrowiu i w chorobie w codziennej pracy z pacjentami zwraca uwagę na ważny psychologiczny i społeczny aspekt żywienia osób w podeszłym wieku, szczególnie dotkniętych demencją.

## Jak testować się na HIV w XXI wieku?

**Anonimowe punkty konsultacyjno-diagnostyczne (PKD), samodzielnie testem domowym, czy u lekarza pierwszego kontaktu? Fundacja Edukacji Społecznej (FES) w kampanii „Projekt Test: Wszyscy testują się na HIV” pokazuje, że badanie na HIV nie jest niczym wstydlivym i należy je wykonać zawsze po ryzykownej sytuacji.**

Szacuje się, że 70% osób żyjących z HIV nie wie o swoim zakażeniu i tym samym może nieświadomie narażać na nie inne osoby. W Polsce działa 31 Punktów Konsultacyjno-Diagnostycznych (PKD), w których można wykonać bezpłatne i anonimowe badanie na HIV, dodatkowo każda osoba zgłaszająca się do PKD ma możliwość porozmawiania z wykwalifikowanymi specjalistami ds. HIV/AIDS.

Filmy z udziałem znanych artystów promujące kampanię „Projekt Test: Wszyscy testują się na HIV” można zobaczyć w mediach społecznościowych, na oficjalnych profilach Fundacji Edukacji Społecznej oraz Projektu Test, a także w przestrzeni publicznej. Strona [www.projekttest.pl](http://www.projekttest.pl) ułatwiła dostęp do informacji na temat testowania osobom różnych narodowości. Można tam znaleźć wszystkie informacje na temat anonimowego i bezpłatnego testowania się na HIV w trzech językach: polskim, angielskim i rosyjskim. Doradcy pracujący w Punktach Konsultacyjno-Diagnostycznych prowadzonych przez Fundację także posługują się językiem angielskim. Teraz każdy bez względu na narodowość może wykonać badanie na HIV w Warszawie.

#### Nie tylko badanie

Spoty kampanii zabierają nas do Punktu Konsultacyjno-Diagnostycznego, gdzie spotyka się młoda para, dojrzała kobieta, jej młody kochanek oraz samotny mężczyzna. Na moment wchodzimy w ich głowy i widzimy, jakie sytuacje skłoniły ich do badania w kierunku HIV. – W Punktach Konsultacyjno-Diagnostycznych ważne jest poradnictwo, chcemy, żeby każda przychodząca do nas osoba czuła, że jest pod dobrą opieką. Nie

chodzi tylko o samo badanie, ale przekazanie wiedzy, która sprawi, że drugi raz można już sytuacji ryzykownej uniknąć. W naszym kraju od lat spada liczba działań w zakresie profilaktyki HIV, jednocześnie w 2017 roku odnotowaliśmy najwięcej w historii zarejestrowanych zakażeń tym wirusem. W zeszłym roku 4 osoby dziennie dowiadywały się, że mają HIV – mówi prezeska FES, dr Magdalena Ankiersztejn-Bartczak.

Fundacja nie tylko prowadzi dwa warszawskie punkty anonimowego testowania na HIV,



**Zachęcamy do zapoznania się z najnowszą kampanią Projekt Test: Wszyscy testują się na HIV.**

[www.youtube.com/watch?v=ht2jYKczmJA](http://www.youtube.com/watch?v=ht2jYKczmJA)  
[www.youtube.com/watch?v=X16H6eRqXLs](http://www.youtube.com/watch?v=X16H6eRqXLs)  
[www.youtube.com/watch?v=CB-rjc5kl0g](http://www.youtube.com/watch?v=CB-rjc5kl0g)

HCV i kiłę, ale również realizuje kompleksowy program wsparcia. Projekt Akademia Pozytywnego Życia to wsparcie psychologiczne oraz pomoc osobie odbierającej dodatni wynik w jak najszybszym znalezieniu się pod specjalistyczną opieką medyczną. – Każda z 50 osób, które w zeszłym roku odebrała u nas dodatni wynik HIV, otrzymała wsparcie – podkreśla dr Magdalena Ankiersztejn-Bartczak.

#### HIV się leczy

W Polsce wciąż niewiele osób wie, że zakażenie HIV to choroba przewlekła, którą się leczy. Regularne przyjmowanie leków w większości wypadków prowadzi do sytuacji, kiedy u osoby zakażonej ilość wirusa spada do poziomu niewykrywalnego, tzw. „wiremia niewykrywalna”. Oznacza to,

że z medycznego punktu widzenia leczony HIV nie jest już groźną, śmiertelną chorobą. – Na zaproszenie Fundacji przyjeżdża do Polski dwóch wybitnych ekspertów. David Stuart, założyciel słynnej londyńskiej kliniki zdrowia seksualnego 56 Dean Street Clinic oraz Benjamin Collins, dyrektor International HIV Partnerships (IHP), którzy wspólnie z nami zastanowią się nad przyszłością testowa-

nia. Dowiemy się, jak w innych krajach ułatwiono ludziom dostęp do testowania np. przez upowszechnianie testów domowych, które można zrobić sobie samemu, korzystając jedynie z pomocniczej aplikacji mobilnej. Debata z ich udziałem odbędzie się już 26 czerwca br. Szczegóły można znaleźć na naszym profilu Facebook – dodaje Agata Kwiatkowska, autorka Projektu Test.

## Badania dot. bezdzietności

Kwestia bezdzietności ma wiele wymiarów: ekonomiczny, społeczny, demograficzny. Pełniejszy opis tego zjawiska wymaga uwzględnienia także wymiaru psychologicznego. Dla osoby bezdzietnej ważne jest subiektywne, osobiste postrzeganie, ocenianie i przeżywanie jej sytuacji życiowej. Często są to doświad-

czenia, z którymi trudno dzielić się z innymi. Mimo to zwracam się do osób bezdzietnych (takich, którzy nigdy nie byli rodzicami naturalnymi) z prośbą o wzięcie udziału w badaniach ankietowych dotyczących powyższej tematyki. Ankieta jest anonimowa, a jej wyniki posłużą wyłącznie do naukowej analizy problemu.

Z góry dziękuję osobom, które zdecydowały się na udział w badaniu. Janina W. Chojńska mgr. Psychologii, od 10 lat seniorka, także osoba bezdzietna.



Ankieta jest dostępna w Internecie pod linkiem:  
<https://ankiety.interaktywnie.com/ankieta/5ac71617d7a23/>

REKLAMA

**Kompleksowe BADANIA SŁUCHU**

- Współpraca z NFZ
- 29 lat tradycji
- Ponad 500 lokalizacji w Polsce
- Tysiące zadowolonych pacjentów

Zapraszamy do naszych gabinetów na **BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU**

**SŁUCHMED**

Infolinia 814 714 004 [www.sluchmed.pl](http://www.sluchmed.pl)



# Seniorańska czyli seniorzy głos w sprawie miłości

Pisanie felietonu o miłości jest wyjątkowo trudne, bo na autora czeka mnóstwo pułapek. Łatwo można wpaść po uszy - w banalne frazesy lub sentymentalne wnużczenia. Jedno i drugie równie okropne i nudne, niechybnie prowadzące do publicznej śmierci felietonisty. W tym wypadku mojej, więc od tygodnia chodzę z głową w chmurach, szukając natchnienia lub inspiracji. Los zdarzył, że w ulubionym Radio Pogoda, redagowanym według schematu - „gramy, nie gadamy” - usłyszałam starą piosenkę Trubadurów „Cóż wiemy o miłości”. Czytelnikom Gazety Senior przypominając jej na pewno nie trzeba. Mam wrażenie, że od pięćdziesięciu lat (piosenka z 1969 r.) zna ten tekst cała Polska i wszystkie Polki oraz Polacy (przynajmniej Ci w wieku dojrzałym!) wiedzą, że o miłości wiemy najwięcej mając ...szesnaście lat.

Kiedy pierwszy raz słuchałam tej piosenki, miałam lat 12 i do granicy wyznaczonej przez autora tekstu zostało mi niewyobrażalnie dużo czasu. Tak mi się wydawało. Wówczas cztery lata to była prawie epoka. Dzisiaj, kiedy cyfry w liczbie wiosen się przestawiły i na liczniku 61, słucham tej piosenki i ze wzruszeniem wspominam swoją naiwną wiarę, że oto, kiedy skończę 16 lat, dowiem się czegoś ważnego. Skończyłam i nie wiem. Kompletnie nic. W dodatku obawiam się, że nie ja jedna. Wokół mnie pełno dowodów na to, że prawdziwa miłość to już tylko w kinie, a w życiu, jak to w życiu. Więcej prozy niż uniesień. Upewniają mnie w tym przekonaniu liczne ludzkie historie, które podajemy sobie, jako dowody na nieistnienie miłości. Najczęściej wtedy, gdy ktoś się z kimś rozchodzi. W takim przypadku, w zależności od osobistej sympatii, szybko znajdujemy argumenty, by wykazać winę jednej strony, uzależnić się nad losem dziecka (jeżeli są) z rozbitego związku. Starsi westchną jeszcze, że kiedyś tak nie było. I, cytując klasyka, to właściwie byłoby na tyle. W ubiegłym tygodniu miałam umówioną wizytę u specjali-

sty. Pięknie wyremontowana poradnia, kilkanaście gabinetów, wspólna poczekalnia. Ludzie siedzą i czekają na swoją kolejkę. W pewnym momencie do poradni wchodzi para. Pan podchodzi do rejestracji, za nim idzie kobieta. Oboje są w wieku dojrzałym, ale wyglądają, jakby byli z zupełnie innych światów. On, robiący dobre wrażenie, zadbany, ubrany stosownie do brzydkiej pogody, starannie ogolony i ostrzyżony. Ona potargana, niechlujna, w tenisówkach założonych na podarte rajstopy i letniej sukience ukrytej pod znośną bluzą od dresu. Widać, że kiedyś musiała być bardzo ładna. Chwilę po wejściu są obiektem zainteresowań całej poczekalni. On próbuje załatwić formalności związane z wizytą żony u specjalisty. Ona jest zestresowana i boi się, że on ją zostawi. Chodzi za nim krok w krok i ciągle powtarza nie zostawiaj mnie tu, nie zostawiaj. Od czasu do czasu wykrzykuje to głośno, stawiając do pionu wszystkich oczekujących. On jej cierpliwie tłumaczy, że nie zostawi, prosi by usiadła. Ale ona tego nie słyszy. Więc krzyczy coraz bardziej i nie odstępować go na krok. Nikt nie ma wątpliwości, że jest ciężko

chora. Nikt się nie oburza, kiedy wykrzykuje wszystkie znane przekleństwa, przerywając je prośbą, a raczej żądaniem, by jej nie zostawiał. On - najpewniej nie pierwszy raz uczestniczący w takim zdarzeniu, spokojnie wypisuje kwity, prosząc od czasu do czasu, by ona podpisała we wskazanym miejscu. Ona podpisuje. Na chwilę milknie, ale zaraz wraca do krzyku. Po dziesięciu minutach jestem bardzo zmęczona. Napięcie kobiety udziela się innym. Mnie także. On chwytą ją za rękę i prowadzi pod drzwi gabinetu. Rejestratorka wychodzi ze swojego miejsca i otwiera im drzwi, prosząc lekarza, by przyjął panią bez czekania. Mąż wchodzi ze swoją żoną do gabinetu. Cisza. Ulga maluje się na twarzy wszystkich oczekujących. Rejestratorka zamyka drzwi i wracając na swoje stanowisko, rzuca w przestrzeń: „Jak mocno trzeba kogoś kochać w młodości, by na starość to wytrzymać? Nikt jej nie odpowiada. Jedno jest pewne. O miłości wiemy niewiele.

Joanna  
Ciechanowska-Barnuś  
[www.senioralki.blogspot.com](http://www.senioralki.blogspot.com)

## Wrocławscy seniorzy autorami książki

Uczestnicy warsztatów literacko-dziennikarskich prowadzonych przez Magdę Wieteskę na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim wydali książkę dla dzieci pt. „Mój przyjaciel smartfon”. Jej bohaterami są Jaś i Małgosia oraz Fonik i Fonka - duszki, które chcą wyciągnąć dzieci przed ekranów telefonów. W kolejnym numerze Gazety Senior ukaże się wywiad z autorami, w którym opowiedzą o pomysły na książkę, jej edukacyjnym przesłaniu oraz procesie tworzenia.



## Pozdrowienia dla Katowic

Pozdrawiamy serdecznie Pana Aleksandra Pawlaka i słuchaczy UTW w Uniwersytecie Ekonomicznym w Katowicach. Gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów na polach szerokiej aktywności. Redakcja Gazety Senior.



# MoliCare® Premium Pants

AKTYWNA OCHRONA SKÓRY

pH 5.5

3 WARSTWY  
WŁÓKI CHŁONĄCE

SYSTEM QUICK-DRY

Przyjemne dla skóry

Aloe Vera

**NOWOŚĆ**

DOSTĘPNA w dwóch chłonnościach:

5 ●●●●●

7 ●●●●●

## Bielizna chłonna dla aktywnych kobiet i mężczyzn w każdym wieku:

- Elegancki design
- Dyskrecja
- Komfort użytkowania
- Ochrona skóry

Idealne w przypadku **średniego stopnia nietrzymania moczu.**

**ZAMÓW PRÓBKĘ PRODUKTU –**  
zadzwoń na bezpłatną infolinię  
800 26 96 36

HARTMANN Polska Sp. z o.o.  
[www.hartmann.pl](http://www.hartmann.pl)





Od 2010 r. widywaliśmy się w Hali 100-lecia Sopotu na dorocznych Sopotkich Targach Seniora. To jedno z pierwszych w kraju wydarzeń, podczas którego seniorzy mieli okazję spotkać się z instytucjami, organizacjami i przedsiębiorcami prezentującymi dedykowaną osobom starszym ofertę. Propozycje zawsze kierowane były zarówno do aktywnych seniorów, jak i tych potrzebujących wsparcia, o co dbał sopocki MOPS – organizator wydarzenia. Z roku na rok oferta społeczna miasta, organizacji pozarządowych i komercyjna staje coraz bogatsza. Trudno dziś zaprezentować ją w formie dwudniowego wydarzenia, stąd Sopot otworzył się na nową formułę, czyli Sopotkie Dni Seniora. Seniorzy przejmą Sopot we władanie już 10 czerwca. Wydarzenia i atrakcje dostępne będą w różnych lokalizacjach w całym mieście, także blisko domu, aby wszystkie osoby starsze miały okazję skorzystać z zaplanowanych spotkań, wykładów warsztatów czy festynów.

#### Dzień z motywem przewodnim

W nowej formule z przygotowanych atrakcji skorzysta jeszcze więcej osób starszych, na co liczą organizatorzy i partnerzy wydarzenia. W tym roku seniorom proponuje się kameralne imprezy i spotkania oraz duże plenerowe wydarzenia, otwarte dla wszystkich chętnych. Dla ułatwienia atrakcje pogrupowano i każdy dzień ma nadany swój temat przewodni. Poniedziałek przebiegnie pod hasłem aktywności obywatelskiej, wtorek poświęcony będzie bezpieczeństwu seniorów, sport i rekreacja to hasło na środę, w czwartek mocny akcent na edukację, a w piątek zdrowie i kultura. Podczas Sopotkich Dni Seniora swoją ofertę zaprezentują m.in. Domy Sąsiedzkie, Muzeum Sopotu czy Grodzisko. Seniorzy rozpoczną Dni Seniora w poniedziałek 10 czerwca w Urzędzie Miasta Sopotu od uroczystej sesji Sopotkiej Rady Seniorów, a zakończą w piątek 14 czerwca koncertem Polskiej Filharmonii Kameralnej Sopot w muszli koncertowej na Molo. Na większość wydarzeń wstęp jest wolny, oprócz trzech spotkań - to imprezy zamknięte, na które obowiązują zaproszenia.

Letnicy i wczasowicze-seniorzy są mile widziani. Czerwiec to przyjazna aura, zapraszamy wszystkich seniorów w kraju do rozwiązania krótkiego urlopu w Sopocie w tych dniach. Na brak atrakcji nie będzie można narzekać.

#### W plenerze

Dwa największe plenerowe wydarzenia to festyn na boisku Domu Pomocy Społecznej oraz koncerty w muszli na Molo. Na festyn zapraszamy w środę, 12 czerwca w godz. 11.00-16.00 (boisko DPS przy ul. Mickiewicza). Dla uczestników przewidziano mnóstwo atrakcji, m.in. warsztaty artystyczne, zajęcia ruchowe, pokazy makijażu, degustację sopockiej solanki, występy na scenie, a na zakończenie potańcówkę z muzyką na żywo. Nie zabraknie również stoisk sopockich instytucji i organizacji, gdzie będzie można uzyskać informacje oraz porady m.in. Straży Miejskiej, ZUS, Urzędu Pracy, MOPS-u, Domu Pomocy Społecznej, rzecznika praw konsumenta. Będzie można również zasięgnąć porady geriatry i podologa, wykonać badanie słuchu oraz poznać ofertę zabiegów rehabilitacyjnych a w sklepie charytatywnym nabyć modną odzież za niewielką cenę. Uszakowo zaprezentuje swoją ofertę aby zachęcić do adopcji królików. Można przyjść i pogłaskać królika.

Natomiast w piątek 14 czerwca w godz. 12.00-15.00 zapraszamy do przyjazdu na sopockie Molo, gdzie w muszli odbędzie się koncert Polskiej Filharmonii Kameralnej Sopot oraz zespołu Kobiety Duo, a także pokazy taneczne w wykonaniu seniorów. Będzie to również okazja do degustacji i pokazu, jak przygotować zdrowe soki z warzyw i owoców, do wspólnej zumbi, nauki tańca hiszpańskie-

go oraz wykonania pamiątkowych zdjęć w fotobudce.

#### Wiedza i edukacja

Sopotkie Dni Seniora będą jednak czymś więcej niż tylko okazją do miłego spędzenia czasu. Szczególnie polecamy spotkanie z Miejskim Rzecznikiem Konsumentów czy Kancelarią Adwokacką, bo próby oszustwa czają się dziś na każdym kroku. Zachęcamy również do poznania możliwości sopockiego systemu wsparcia osób starszych i zaangażowania się w sąsiedzki wolontariat.

W ramach Sopotkich Dni Seniora odbędzie się uroczyste zakończenie roku akademickiego Sopotkiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Uczestnicy wysłuchają m.in. wykładu na temat mody kurortowej, w nawiązaniu do wystawy w Muzeum Sopotu „Cisza przed burzą. Lato 1939 roku w Sopocie”. Po południu będą mogli wziąć udział w licznych warsztatach podczas „Pikniku na Grodzisku”. Na wydarzenia SUTW obowiązują zaproszenia.

#### Kultura i sztuka

W harmonogramie senioralnego święta znalazły się też propozycje dla tych, którym bliska jest sztuka i kultura. Odbędą się warsztaty plastyczne dla seniorów, zajęcia z wizażu, zwiedzanie z przewodnikiem wystawy „Ostrów Lednicki – kulturowe dziedzictwo Europy”.

Zapraszamy na spotkanie z autorką książki „50-tka dookoła świata” Katarzyną Kozłowską oraz do obejrzenia

filmu „Kwartet” w reż. Dustina Hoffmana i spektaklu komediowego Teatru przy Stole pt. „Szach mat”.

#### Ruch nie musi być nudny

Lekcje wychowania fizycznego skutecznie zniechęciły wielu seniorów do aktywności. Dlatego szczególnie zapraszamy do skorzystania z ciekawych i nieszablonych pozycji w ramach Dni Seniora. Qigong, joga, zumba, stretching i hiszpański taniec mają szansę przekonać nieprzekonanych, że aktywność fizyczna to radość i niezła zabawa. Wygodny strój mile widziany.

#### Międzypokoleniowo

Każdy kiedyś będzie seniorem, dlatego wiele propozycji ma charakter międzypokoleniowy, np. warsztaty tworzenia komiksów, papierowych kwiatów czy makramy, na które zaproszeni są dziadkowie wraz z wnukami. Wspólne aktywności zbliżają pokolenia.

#### Organizatorzy

Sopotkie Dni Seniora to wydarzenie organizowane przez Urząd Miasta Sopotu, Sopotkie Centrum Seniora, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sopocie, Sopotki Uniwersytet Trzeciego Wieku we współpracy z innymi miejskimi instytucjami oraz organizacjami pozarządowymi. Patronat nad wydarzeniem objęła Gazeta Senior. Zachęcamy do zapoznania się z programem Sopotkich Dni Seniora na stronie [www.scs-sopot.pl](http://www.scs-sopot.pl) oraz w informatorze miejskim „Przepis na Sopot”.

## 5 dni tematycznych

- Aktywność obywatelska
- Bezpieczeństwo
- Sport i rekreacja
- Edukacja
- Zdrowie i kultura

## Ruszamy w Sopot!

### Sopotkie Dni Seniora 10-14 czerwca 2019 r. HARMONOGRAM

#### Poniedziałek 10 czerwca

##### Aktywność obywatelska

Urząd Miasta Sopotu, ul. Tadeusza Kościuszki 25/27 (obowiązują zaproszenia)

13.00-15.00 Uroczysta Sesja Rady Seniorów z udziałem władz Miasta Sopotu oraz zaproszonych gości, wykład prof. UG Henryka Olszewskiego, prezentacja Budżetu Obywatelskiego i rozstrzygnięcie konkursu fotograficznego „Sopot w moich oczach”.

##### Imprezy towarzyszące (wstęp wolny)

15.00-17.00 Kwiat w makramie - warsztaty międzypokoleniowe, Dom Sąsiedzki „Miejsce”, ul. Bohaterów Monte Cassino 11A

15.30-16.15 Zmiany w ochronie zdrowia, m.in. E-recepta Centrum Systemów Informacyjnych

Ochrony Zdrowia, Sopotka, ul. Tadeusza Kościuszki 14

16.30-17.30 Wolontariat - aktywność dla seniora, Sopotkie Centrum Organizacji Pozarządowych, Sopotka, ul. Tadeusza Kościuszki 14

17.00-19.00 Pasty kanapkowe - warsztaty z dietetykiem, Dom Sąsiedzki przy Filii „Koc i Książka” Biblioteki Sopotkiej, ul. Kazimierza Wielkiego 14

17.30-18.45 Qigong - gimnastyka dla duszy i ciała, Dom Sąsiedzki „Potok”, ul. Józefa Kraszewskiego 31

18.30 Teatr przy Stole: Szach mat - komedia S. Vögla ze słodkim wstępem, Towarzystwo Przyjaciół Sopotu, Dworek Sierakowskich, ul. Józefa Czyżewskiego 12

#### Wtorek 11 czerwca

##### Bezpieczeństwo

Sopotka, ul. Tadeusza Kościuszki 14 (wstęp wolny)

11.05 Sopotki System Wsparcia Osób Starszych - prezentacja, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sopocie

11.20 Jak nie dać się oszukać przy zawieraniu umów konsumenckich - Miejski Rzecznik Konsumentów

12.15 Wolontariat sąsiedzki - bezpieczeństwo w sąsiedztwie - Sopotkie Centrum Organizacji Pozarządowych

13.15 Bezpieczny Senior - wykład z zakresu prawa rzeczowego, rodzinnego i spadkowego, Kancelaria Adwokacka Katarzyna Słoboda

Po każdym wykładzie czas na pytania, indywidualne konsultacje oraz poczęstunek

##### Imprezy towarzyszące (wstęp wolny)

10.00-15.00 Dzień otwarty w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Sopocie, ul. Kolejowa 14

12.00-14.30 Zdrowy senior to aktywny senior, gimnastyka usprawniająca, Dom Sąsiedzki „Potok”, ul. Kra-



szewskiego 31  
13.00-13.45 **Oprowadzanie kuratorskie po wystawie pt. Cisza przed burzą. Lato 1939 w Sopocie**, Muzeum Sopotu, ul. Księcia Józefa Poniatowskiego 8  
16.00-17.00 **Joga na trawie**, Dom Sąsiedzki przy Filii „Koc i Książka” Biblioteki Sopotkiej, ul. Kazimierza Wielkiego 14  
18.00-19.30 **Akademia Dobrych Relacji - wykład pt. Jak być lubianym**, Dom Sąsiedzki „Centrum” Filia Dworek Sierakowskich, ul. Józefa Czyżewskiego 12

## Środa 12 czerwca

### Sport i Rekreacja

**Dom Pomocy Społecznej, ul. Adama Mickiewicza 49**  
11.00-16.00 **Festyn Sportowy (wstęp wolny)**, Występy na scenie, atrakcje dla dzieci, młodzieży i seniorów, gry i zabawy, turniej szachowy, część wystawiennicza – oferty dla seniorów, poczęstunek.  
13.00-14.00 **Pokazy sportowe** aktywnych sopockich seniorów  
14.00-16.00 **Potańcówka z muzyką na żywo**

**Imprezy towarzyszące (wstęp wolny)**  
12.00-13.30 **Warsztaty plastyczne dla seniorów**, ogród Muzeum Sopotu, ul. Księcia Józefa Poniatowskiego 8  
15.00-17.00 **Komiks o babci, komiks o wnuczku**, warsztaty międzypokoleniowe tworzenia komiksów, Dom Sąsiedzki „Miejsce”, ul. Bohaterów Monte Cassino 11 A

17.00-18.30 **Warsztaty herbaciane dla seniorów**, Dom Sąsiedzki „Dwie zmiany”, ul. Bohaterów Monte Cassino 31

**Czwartek  
13 czerwca**  
**Edukacja**  
Państwowa Galeria Sztuki, Plac Zdrojowy 2 (obowiązują zaproszenia)  
11.00-13.00 **Uroczyste zakończenie roku akademickiego Sopockiego Uni-**

**wersytetu Trzeciego Wieku z udziałem Prezydenta Jacka Karnowskiego oraz zaproszonych gości**, wykład Joanny Mruk z Grupy Rekonstrukcji Historycznej „Bluszcz” na temat mody kurortowej, w nawiązaniu do wystawy w Muzeum Sopotu „Cisza przed burzą. Lato 1939 roku w Sopocie”.

**Imprezy towarzyszące (wstęp wolny)**  
10.00-13.30 **Spotkanie z archeologią**, Skansen Archeologiczny - Grodzisko w Sopocie, ul. Jana Jerzego Haffnera 63  
10.00 **Ludzie epoki kamienia** - prelekcja z pokazem wykonywania narzędzi krzemiennych  
11.00 **Uzbrojenie Słowian i wikingów** - prelekcja z pokazem uzbrojenia  
12.00 **Ognisko i strzelanie z łuku** (kielbaski we własnym zakresie)  
13.00 **Zwiedzanie z przewodnikiem wystawy „Ostrów Lednicki – kulturowe dziedzictwo Europy”**

15.00-17.30 **Piknik na Grodzisku Sopockiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku** (obowiązują zaproszenia), Skansen Archeologiczny — Grodzisko w Sopocie, ul. Jana Jerzego Haffnera 63 - warsztaty otwarte dla uczestników, ognisko, kuchnia polowa  
18.00-19.00 **Czwartkowy Wieczór Muzyczny** - koncert kameralny z nutą słodczy, Towarzystwo Przyjaciół Sopotu, Dworek Sierakowskich, ul. Józefa Czyżewskiego 12

14.15 **Koncert Polskiej Filharmonii Kameralnej Sopot**

**Imprezy towarzyszące**  
9.00-10.00 **Poranny stretching**, Park Północny  
10.00-11.00 **Mindfulness - relaksacja i uważność**, Państwowa Galeria Sztuki, Plac Zdrojowy 2, poziom III  
11.00-12.00 **Młoda, młodsza, coraz młodsza — czyli jak zatrzymać proces starzenia skóry**, Państwowa Galeria Sztuki, Plac Zdrojowy 2, poziom III  
13.00-14.30 **Warsztaty plastyczne dla seniorów**, ogród Muzeum Sopotu, ul. Księcia Józefa Poniatowskiego 8  
15.00-17.30 **Ukwiecamy nasz świat - warsztaty wielopokoleniowe tworzenia papierowych kwiatów**, Dom Sąsiedzki „Potok”, ul. Józefa Kraszewskiego 31  
15.00-17.15 **Kwartet w reż. Dustina Hoffmana**, seans filmowy oraz dyskusja po filmie, Państwowa Galeria Sztuki, Plac Zdrojowy 2, poziom III  
17.00-18.30 **Od nowa czas mi służy - warsztat wizażu**, Pracownia Artystyczna Sztuka Odnowa ul. Władysława IV 17  
17.30-19.00 **50-tka dookoła świata** - spotkanie z autorką książki Katarzyną Kozłowską, Państwowa Galeria Sztuki, Plac Zdrojowy 2, poziom III

**Wystawy stałe**  
Cisza przed burzą. Lato 1939 roku w Sopocie, Muzeum Sopotu, ul. Księcia Józefa Poniatowskiego 8, godziny otwarcia Muzeum, wtorek-piątek 10:00-17:00. Realizm magiczny - wystawa malarstwa Anny Malinowskiej (5.06-3.07). Dworek Sierakowskich, ul. Józefa Czyżewskiego 12, galeria czynna codziennie w godz. 12:00-18:00.

**Piątek  
14 czerwca**  
**Zdrowie i kultura**  
**Muszla koncertowa na Molo**  
12.00-15.00 **Muszla koncertowa na Molo-Koncerty, występy i pokazy na scenie**: zumba (Zdrowi i Aktywni), taniec country (Szkoła tańca 50+), taniec hiszpański (Peña Flamenca La Paloma), „Jak wykorzystać owoce i warzywa-soki” pokaz + degustacja (Zielony Spichlerz), warsztaty tańca hiszpańskiego, fotobudka  
12.15 **Koncert zespołu Kobiet Duo**

14.15 **Koncert Polskiej Filharmonii Kameralnej Sopot**

**Imprezy towarzyszące**  
9.00-10.00 **Poranny stretching**, Park Północny  
10.00-11.00 **Mindfulness - relaksacja i uważność**, Państwowa Galeria Sztuki, Plac Zdrojowy 2, poziom III  
11.00-12.00 **Młoda, młodsza, coraz młodsza — czyli jak zatrzymać proces starzenia skóry**, Państwowa Galeria Sztuki, Plac Zdrojowy 2, poziom III  
13.00-14.30 **Warsztaty plastyczne dla seniorów**, ogród Muzeum Sopotu, ul. Księcia Józefa Poniatowskiego 8  
15.00-17.30 **Ukwiecamy nasz świat - warsztaty wielopokoleniowe tworzenia papierowych kwiatów**, Dom Sąsiedzki „Potok”, ul. Józefa Kraszewskiego 31  
15.00-17.15 **Kwartet w reż. Dustina Hoffmana**, seans filmowy oraz dyskusja po filmie, Państwowa Galeria Sztuki, Plac Zdrojowy 2, poziom III  
17.00-18.30 **Od nowa czas mi służy - warsztat wizażu**, Pracownia Artystyczna Sztuka Odnowa ul. Władysława IV 17  
17.30-19.00 **50-tka dookoła świata** - spotkanie z autorką książki Katarzyną Kozłowską, Państwowa Galeria Sztuki, Plac Zdrojowy 2, poziom III

**Wystawy stałe**  
Cisza przed burzą. Lato 1939 roku w Sopocie, Muzeum Sopotu, ul. Księcia Józefa Poniatowskiego 8, godziny otwarcia Muzeum, wtorek-piątek 10:00-17:00. Realizm magiczny - wystawa malarstwa Anny Malinowskiej (5.06-3.07). Dworek Sierakowskich, ul. Józefa Czyżewskiego 12, galeria czynna codziennie w godz. 12:00-18:00.

**Na wszystkie wydarzenia wstęp jest wolny, oprócz trzech oznaczonych „obowiązują zaproszenia”. Mimo podjętych starań organizatorów program może ulec niewielkim zmianom. Prosimy o wyrozumiałość.**



\* **OCEŃ WPŁYW BEZSENNOŚCI NA JAKOŚĆ I SPRAWNOŚĆ CODZIENNEGO FUNKCJONOWANIA**

Zgłoś się na **BEZPŁATNĄ konsultację do specjalisty**

**Jeśli masz ukończone 65 lat i cierpisz z powodu bezsenności, częstego wybudzania się w nocy, masz problemy z zasypianiem lub zbyt wczesnym wybudzaniem się, sen nie daje wypoczynku? A taki stan nie jest jednorazowym przypadkiem – nie ignoruj tego!**

Podczas wizyty przeprowadzona zostanie kompleksowa ocena zdrowia i snu:

- badanie, konsultacja lekarska
- testy psychologiczne oceniające wpływ bezsenności na funkcjonowanie w ciągu dnia
- ekg
- bmi
- kwestionariusz bezdechu sennego

\*Przy konieczności poszerzenia badań diagnostycznych, bezpłatne wykonanie badania polisomnografii (całonocne badanie snu) - do decyzji lekarza prowadzącego

### ADRES:

Zainteresowane osoby zapraszamy do kontaktu  
**tel. 58 719 22 22** (rejestracja, liczba miejsc ograniczona)

**PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO  
GDAŃSK NOWY PORT, UL. NA ZASPE 3** (wejście od ul. Władysława IV 5)

## Mobilny Miesiąc Zdrowia

**W czerwcu na ulice polskich miast wyjadą autobusy i busy, w których będzie można bezpłatnie sprawdzić stan swojego zdrowia, zwłaszcza serca, płuc i kości. To dzięki drugiej edycji akcji organizowanej przez Fundację Ziko dla Zdrowia - Mobilnemu Miesiącowi Zdrowia, która jest szansą na wizytę u specjalisty bez rejestracji i czekania w długich kolejkach.**



W trakcie trwania akcji od maja po Polsce krążą specjalne Busy Zdrowia, przeznaczone do przeprowadzania badań, są to m.in. spirometry, kardiobus, osteobus i Autobus Zdrowia. W każdym z nich eksperci zajmują się innymi przypadkami oraz dolegliwościami. W pierwszym zainteresowani przebadają płuca, co jest szczególnie wskazane u osób palących oraz cierpiących na

kaszle lub duszności. Ekspersi w kardiobusie pomogą wykryć zagrożenie zawałem serca lub udarem mózgu, natomiast analizę gęstości minerałów tkanki kostnej przeprowadzą specjaliści w osteobusie. Całą akcję dopełnia Autobus Zdrowia Fundacji Ziko dla Zdrowia, w którym chętni przebadają m.in. skórę głowy, cerę, sprawdzą ciśnienie i skorzystają z porad farmaceutycznych oraz konsultacji kosmetycznych i pomiaru BMI. Mobilny Miesiąc Zdrowia 2019

podzielony został na dwa etapy: wiosenny oraz jesienny. Wiosenny etap potrwa do 19 czerwca i obejmie jeszcze m.in. Kluczbork, Mogilno, Otwock, Legionowo, Tarnów, Trzemeszno, Rzeszów, Poznań i Inowrocław. Z kolei podczas etapu jesiennego, który rozpocznie się we wrześniu, autobusy Fundacji Ziko dla Zdrowia odwiedzą m.in. Katowice, Zabrze, Rudę Śląską, Gliwice, Jaworzno, Dąbrowę Górniczą i Sosnowiec.

Szczegółowy harmonogram dostępny jest pod numerem infolinii: **12 687 57 90** oraz na stronie internetowej pod adresem [www.zikodlazdrowia.org/mobilny-miesiac-zdrowia](http://www.zikodlazdrowia.org/mobilny-miesiac-zdrowia)





# FAKTY I MITY na temat seksu seniorów

**Seks w dojrzałym wieku to najczęściej temat tabu wywołujący zażenowanie czy – u osób młodszych – rozbawienie. W czym tkwi przyczyna spadku zainteresowania seksem wśród Polaków w wieku 60+ i dlaczego warto ten trend odwrócić, wyjaśnia psycholog Karolina Zdrojewska, specjalistka w zakresie edukacji seksualnej, współpracująca z grupą Orpea Polska.**

## Za brak ochoty na seks u kobiet odpowiadają hormony – FAKT

To prawda. Kobiety w wieku ok. 50 lat mocno daje się we znaki menopauzie. Uderzenia gorąca i potliwość, suchość pochwy i ogólny spadek libido powodują, że ochota na seks maleje. Po 60-tce dochodzi znacznie słabsza w tym wieku kondycja fizyczna, zły stan zdrowia – a co za tym idzie – przyjmowanie leków, które czę-

sto mają negatywny wpływ na życie intymne. Jednak o tym, czy jest ono udane, decydują również inne czynniki. W przypadku pań duże znaczenie ma sytuacja w związku, do którego po kilkudziesięciu latach pożycia małżeńskiego wkracza z jednej strony nuda i rutyna, a z drugiej długo kumulowane żale, przez które niejedna para żyje jak przysłowiowy „pies z kotem”. Trzeba również pamiętać, że statystyczna Polka przeżywa Polaka o średnio 7-8

lat. To oznacza, że przez wiele lat kobiety jako wdowy po prostu nie mają z kim uprawiać seksu.

## Mężczyźni po 60-tce tracą zainteresowanie seksem, bo są przemęczeni – FAKT

Życie w stresie, przemęczenie pracą, brak ruchu, choroby i leki osłabiające potencję – lista czynników odpowiedzialnych za utratę zainteresowania seksem u polskich 60-latków jest długa. Mężczyźni nie ciągnie „do łóżka” przez nadciśnienie, cukrzycę czy otyłość. Drzwi do sypialni zamyka spadający z wiekiem testosteron. Co prawda w grupie panów 50+ blisko 30% deklaruje, że seks jest dla nich istotny (wśród pań odsetek ten wynosi tylko 17%), jednak badania prof. Zbigniewa Izdebskiego pokazują, że po skończeniu 50 lat Polacy zaczynają ograniczać kontakty seksualne.

## Aktywne życie seksualne seniorów jest bardzo korzystne dla zdrowia – FAKT

Korzyści płynące ze współżycia można wyliczać bardzo długo. Seks poprawia odporność, krążenie, wzmacnia system nerwowy i mięśnie, chroni przed nowotworami. Jako źródło endorfin działa przeciwbólowo. Przeprowadzone w USA badanie seksualności osób w okresie późnej dorosłości (A national study of sexuality and health among older adults in the USA) pokazało, że stan zdrowia fizycznego Amerykanów w wieku 57-85 lat wiąże się istotnie z aktywnością seksualną. Nie bez przyczyny lekarze zalecają jeden orgazm w tygodniu dla zachowania kondycji fizycznej, ale i psychicznej. Trzeba bowiem pamiętać, że czułość, bliskość, intymność, jakie towarzyszą kochającym się (w pełni tego słowa znaczenia) seniorom pozwalają łagodniej znieść przejście na emeryturę oraz opóźniają procesy starzenia.

## Seks w starszym wieku jest źródłem szczęścia – FAKT

Dobre emocje płynące z seksu w dojrzałym wieku są niewątpliwie doskonałą bronią przeciwko apatii i depresji. Opóźniają też, jakże groźny dla seniorów, moment wycofania się z życia towarzyskiego i społecznego. Badanie przeprowadzone na Florydzie pokazało, że 60% par, które uprawiają seks częściej niż raz w miesiącu, uważa się za bardzo szczęśliwe. Tyle samo tych, u których współżycie jest tylko wspomnieniem, określa się mianem bardzo

nieszczęśliwych. To pokazuje, w jak dużym stopniu związane z seksem poczucie bliskości, wzajemne zrozumienie i akceptacja wpływają na podniesienie samooceny. Co więcej, kobiety po 70-tce czerpią z seksu więcej radości niż 40-latkę – są doświadczonymi partnerkami, nie muszą się nigdzie spieszyć, a dodatkowo są w łóżku mniej zestresowane choćby ze względu na brak ryzyka zajścia w ciążę.

## Przychodzi moment, że nic się nie da z tym zrobić – MIT

Trudno się dziwić, że seniorzy wstydzą się rozmawiać o swoich problemach seksualnych albo traktują ograniczenia wynikające z wieku jako coś zwyczajnego i nieuchronnego, skoro akceptacja dla seksualności osób starszych jest w naszym kraju bardzo niska. Tymczasem poprawa jakości życia seksualnego jest możliwa. Kobiety, które nauczyły się aktywności mięśni dna miednicy mówią o odczuwaniu silniejszych doznań podczas stosunku. Apteki oferują wiele środków zmniejszających dolegliwości związanych z menopauzą oraz leki na potencję, które – co prawda doraźnie – ale pozwalają mężczyźnie „stanać na wysokości zadania” (co dla panów jest szczególnie ważne). Pamiętajmy jednak, że w seksie – jak w sporcie – trening czyni mistrza. Regularność stosunków płciowych ma znaczenie – im większa aktywność seniorów, tym dłużej mogą oni zachować potencję.

## W pewnym wieku seks nie przystoi – MIT

Trudno powyższe nazwać mitem. To raczej przejaw tradycjonalizmu i konserwatyzmu, który w pewnym wieku każe „hamować popęd”. Obsadziliśmy osoby starsze w roli dziadków i babć, pacjentów i emerytów, którym pozwolimy co najwyżej na wyjazd do sanatorium. Tymczasem seniorzy potrafią być najlepszymi kochankami – dłuższa droga do orgazmu oznacza więcej doznań intymnych, które z wiekiem szczególnie zyskują na znaczeniu. Dlatego nie zawsze seks musi być tożsamy z pełnym zbliżeniem. Wzajemna stymulacja, seks oralny czy zmysłowy masaż mogą bowiem dać pełnię rozkoszy i szczęścia.

## Seks po 50-tce jest całkowicie bezpieczny – i TAK, i NIE

Życie seksualne w wieku senioralnym powinno być przede wszystkim prowadzone na miarę własnych możliwości fizycznych i bezwzględnie z własnej, nieprzymuszonej

REKLAMA

**MELALEUCA Poland**  
Parapharm®  
THERAPY

**PROFTIN-M ZASYPKA DO STÓP**  
Zawiera olejek z drzewa herbacianego Melaleuca Alternifolia  
100 g

**ZASYPKA PRZECIWPOTNA DO STÓP 100g**  
nadmierna potliwość stóp  
zmiany grzybicze

**PROFTIN-KREM DO STÓP**  
REGENERUJĄCY DO POPEKANEJ SKÓRY  
30ml

**KREM DO POPEKANEJ SKÓRY 30ml**  
sucha, popękana i zrogowaciała skóra (stóp, rąk, łokci, kolan)

**PROFTIN-ŻEL DO STÓP I PAZNOKCI 10g**  
zestaw z dozownikiem

**ŻEL DO PAZNOKCI 10g (zestaw z dozownikiem)**  
zarażone grzybicą  
zniszczone i łamliwe paznokcie

Serii PROFTIN szukaj w aptekach (min. SuperPharm), sklepach zielarskich i w sklepie internetowym [www.melaleuca.com.pl](http://www.melaleuca.com.pl)



woli. Nie możemy oczekiwać od drugiej strony gotowości na niewygodne czy forsowne pozycje, które spowodują, że partner czy partnerka opadnie z sił na samym początku zbliżenia. Podstawowa zasada to mierzyć siły na zamiary, gdyż współzycie to duży wydatek energii, wyższe ciśnienie itd. Nie można również lekceważyć pojawiających się dolegliwości ani zmian zachodzących w organizmie, a najlepiej pozostawać pod kontrolą specjalisty. Należy też pamiętać, że seks z nowym czy nieznanym bliżej partnerem niesie ze sobą ryzyko przeniesienia chorób płciowych, co potwierdza rosnąca w ostatnich latach liczba osób starszych – szczególnie kobiet – z wirusem HIV. W latach 2002-2015 procentowy udział zakażeń rozpoznanych u osób powyżej 45 lat wzrósł o ponad 250 proc. Wynika to głównie z braku stosowania zabezpieczeń, uznawanych za zbędne, skoro partnerka nie może zajść w ciążę. To nie oznacza oczywiście, że seniorzy mogą bezpiecznie „randkować” tylko w Internecie (portale randkowe dla seniorów są coraz popularniejsze). Dobrze, by zdawali sobie sprawę, że wiek nie stanowi przeszkody, by uprawiać seks, ale nie jest też barierą przed zarażeniem się niebezpieczną chorobą.

## Miałeś zawał? Porozmawiajmy o seksie

Zawał serca to nie tylko ogromne zagrożenie dla zdrowia, ale też bardzo traumatyczne przeżycie, które rzutuje na resztę życia. Trzeba jednak pamiętać, że po zawałce serca można nie tylko wyjść ze szpitala, wrócić do pracy, ale też normalnie uprawiać seks. Najważniejsze jest, aby porozmawiać z lekarzem o swoich obawach i oczekiwaniach.

W Polsce codziennie około 300 osób ma zawał. Jest to stan, w którym dochodzi do zamknięcia tętnicy doprowadzającej krew do serca. W efekcie, z powodu braku dopływu utlenowanej krwi, mięsień sercowy obumiera. W przypadku zawału bardzo ważną jest szybka reakcja i przewiezienie chorego do szpitala w celu udroźnienia tętnicy. Objawami zawału są: silny ból w klatce piersiowej za mostkiem i duszność, uczucie pieczenia, rozpięcia klatki piersiowej, ból pleców między łopatkami, zdarzają się również nudności i wymioty. Do czynników ryzyka rozwoju choroby wliczają się: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, otyłość, wysoki

poziom cholesterolu, stres oraz wiek powyżej 45 lat i czynniki genetyczne (historia zachorowań w najbliższej rodzinie).

### Boisz się, bo nie wiesz

W przypadku większości mężczyzn nie ma przeciwwskazań do powrotu do aktywności seksualnej po zawałce serca. Problemem są przede wszystkim obawy pacjentów, którzy wstydzą się na ten temat rozmawiać ze swoim lekarzem. Brak wiedzy wywołuje strach przed powrotem do współżycia. Badacze z Uniwersytetu w Chicago potwierdzili, że im szybciej mężczyzna po zawałce otwarcie porozma-

wia ze swoim lekarzem, tym szybciej zrozumie, jakie wyzwania czekają jego organizm i wróci do normalnego funkcjonowania. Również seksualnego.

Jak zauważa Paulina Polak, seksuolog z Centrum Medycznego Falck, ważne jest, żeby porozmawiać ze swoim lekarzem nie tylko na temat oczekiwań, ale również obaw. Pytań jest wiele: kiedy można wrócić do aktywności seksualnej, jaki będzie to miało wpływ na kondycję serca, ale również na jakie znaki ostrzegawcze zwracać uwagę. W przypadku każdego pacjenta odpowiedzi będą się różnić.



kardio



## Ciśnieniomierz SMART Cardio

PROFESSIONAL & INNOVATIVE

DLA AKTYWNYCH. PIERWSZY ZINTEGROWANY  
CIŚNIENIOMIERNICZ Z AKUMULATOREM









czwarta generacja technologiczna



klasyfikacja wyników zgodnie z WHO



inteligentna funkcja wykrywania arytmii



2 lata gwarancji door to door



Nasza troskliwa strona: [www.sanity.pl](http://www.sanity.pl)



## Po zawałce serca trzeba nauczyć się żyć na nowo

W Polsce dochodzi do 90 tys. zawałów serca rocznie. Obserwuje się wzrost ich występowania wśród młodych kobiet, które obecnie stanowią ok. 20% pacjentów z zawałem przed 55 r.ż. O tym, jak zawał serca zmienia życie i jak nowoczesne leki mogą poprawić funkcjonowanie pacjentów kardiologicznych, mówi Agnieszka Wołczenko, prezes Ogólnopolskiego Stowarzyszenia „EcoSerce”, która sama mierzy się z konsekwencjami zawału serca.

### Dwa lata temu doświadczyła Pani zawał serca – jak zmieniło się Pani życie po tym incydencie?

**Agnieszka Wołczenko:** Drastycznie. Ostatnie kilka miesięcy przed zawałem były dla mnie bardzo ciężkie – zawodowo, prywatnie, ale także zdrowotnie. Miałam bardzo intensywną pracę, która polegała głównie na wyjazdach, więc większość czasu byłam poza domem. Miałam równocześnie pod opieką moją ciężką chorą mamę i dziecko. Tempo życia i nadmiar stresu, a nawet niedożywienie, bo często zapomniałam o jedzeniu, doprowadziły mnie do zawału. Nic go nie zwiastowało, nie było żadnych objawów. Dzięki szybkiej reakcji mojej córki i przyjazdu pogotowia wciąż żyję. W karetce pierwszy raz moje serce zatrzymało się. Drugi – na stole operacyjnym. Gdybym miała jechać gdzieś

dalej, prawdopodobnie by się już nie udało. Czas jest tutaj kluczowy. Po zawałce moje życie bardzo się zmieniło. Musiałam ograniczyć aktywność zawodową – mój stan zdrowia nie pozwala na to, żeby wrócić do pracy. Szybko się męczę, dlatego staram się nie nadwyręzać, bo wiem, że następnym razem mogę nie mieć tyle szczęścia. Są dni, kiedy czuję, że mogę góry przenosić, ale są też takie, kiedy nic nie mogę. Obecnie przyjmuję leki, które poprawiają wydolność serca i dzięki temu mam lepsze samopoczucie i więcej siły. Możliwości, które dają są dla mnie bardzo istotne, bo każda codzienna czynność sprawia mi trudności i bardzo szybko się męczę. Mam odczucie, że odkąd włączono te leki, to odrobinę poprawił mi się komfort funkcjonowania. Ponadto korzystam z przenośnego urządzenia do teleEKG, a to daje mi z kolei większe poczucie bezpieczeństwa, bo

mam świadomość, że w dowolnym momencie moje EKG zostanie natychmiast ocenione przez dyżurującego lekarza i w razie konieczności – natychmiast zostaną podjęte odpowiednie kroki. Jednocześnie zdałam sobie sprawę, że trzeba wziąć sprawy w swoje ręce, zacząć mówić o realnych problemach pacjentów kardiologicznych. Rozpoczęłam działania edukacyjne, skierowane przede wszystkim do kobiet. Jestem zdecydowanie bardziej otwarta na ludzi, pomagam z przyjemnością za każdym razem, kiedy tylko mogę.

### Co jest najważniejsze dla pacjenta podczas leczenia? Jakie znaczenie ma możliwość stosowania nowoczesnego leczenia?

**A.W.:** Ważna jest przejrzystość informacji. Pacjent powinien być dość mocno świadomy spraw związanych ze swoją chorobą, ryzyka jej nawrotu, różnych

czynników wpływających na złe samopoczucie itd. Taka edukacja powinna odbywać się zrozumięciem dla niego językiem. Bardzo ważna, jeśli nie kluczowa, jest możliwość stosowania nowoczesnego leczenia. Obecnie w Polsce dla pacjentów po zawałce dostępne są leki najnowszej generacji, które działają w sposób bardziej celowany. Przyjmując lek innowacyjny nie obciążamy pozostałych narządów, doświadczamy mniej skutków ubocznych. Dzięki nim możemy uniknąć kolejnych niebezpiecznych incydentów zdrowotnych oraz niewydolności serca.

### Obecnie postęp medycyny, w którym istotną rolę odgrywają innowacyjne leki, sprawia, że leczenie wielu chorób, w tym chorób serca, jest coraz skuteczniejsze – czy zauważa Pani te zmiany?

**A.W.:** Medycyna, w tym leki, muszą nadążać za zmianami

cywilizacyjnymi. Spotykam pacjentów, którzy stosują najbardziej nowoczesne leki i widzą czasem spektakularną poprawę stanu zdrowia albo chociaż samopoczucia. To ostatnie jest również niezwykle ważne, ponieważ wpływa na stan psychiczny chorych. Poznałam jakiś czas temu młodego chłopaka z Warszawy – marzył o studiach wojskowych. Żeby się na nie dostać musiał przejść szereg badań. Okazało się, że ma chore serce. Wcześniej nie był tego świadomy. Choroba uniemożliwiła mu pójście na studia, chłopak zupełnie się załamał. Przyjmował różne leki, które nie przynosiły pożądanego efektu. Dopiero lek nowszej generacji pomógł mu wrócić do normalnego funkcjonowania i przede wszystkim – do samodzielności. Przywrócił temu młodemu mężczyźnie tak ważne poczucie pewności siebie i własnej męskości.



Agnieszka Wołczenko

### Czego brakuje pacjentom z chorobami serca w Polsce?

**A.W.:** Na pewno edukacji i integracji pacjentów kardiologicznych. Ogólnopolskie Stowarzyszenie EcoSerce jest taką platformą, gdzie pacjenci znajdują wsparcie, istotne dla chorych inicjatywy. Równie ważna jest integracja organizacji pacjenckich np. w ramach Koalicji Serce dla Kardiologii. Pacjentom kardiologicznym brakuje wsparcia psychologicznego. Zgłaszają się do nas osoby, które czasem błądzą o pomoc, pokierowanie do psychologa czy psychiatry. Niezwykle istotną sprawą jest brak dostępu do lekarzy specjalistów w małych miejscowościach, placówek ratujących życie, no i oczywiście kolejki.



# Ostatnia deska ratunku

## Zaburzenia erekcji

**W Polsce nawet 3 mln mężczyzn zmagają się z zaburzeniami erekcji. Nie jest to tylko problem natury seksualnej – może świadczyć o poważnych problemach ze zdrowiem, wpływa źle na psychikę, w tym na poczucie pewności siebie i poczucie męskości. Czasami ostatnim ratunkiem są nowoczesne hydrauliczne protezy umożliwiające uzyskanie doskonałej erekcji.**

Zaburzenia erekcji to rodzaj dysfunkcji seksualnej utrzymującej się dłużej niż 6 miesięcy.

Jej głównym objawem jest niemożność osiągnięcia i utrzymania wzwodu. Problem może pojawić się w każdym wieku, ale częstotliwość występowania nasila się u starszych mężczyzn – szacuje się, że ok. 5% mężczyzn w wieku 35 lat obserwuje u siebie problemy z erekcją, a po 60 r.ż. problem ten dotyczy już 50% mężczyzn.

– Wiele osób uważa, że przyczyną zaburzeń erekcji jest starzenie się. Tymczasem powodów jest wiele – mówi prof. Igal Mor, specjalista urolog, dyrektor Szpitala Mazovia. – Zaburzenia erekcji mogą wynikać z problemów hormonalnych, w tym niskiego poziomu androgenów, czyli męskich hormonów płciowych. Ale także z innych chorób – neurologicznych, np. stwardnienia rozsianego; endokrynologicznych, czyli np. cukrzycy; metabolicznych, jak miażdżycy oraz oczywiście z wszelkich chorób prostaty, jak zapalenia prostaty czy choroby nowotworowej. Do innych najczęstszych przyczyn należą także powikłania pooperacyjne, anatomia pacjenta, tryb życia – np. palenie papierosów, a także stan psychiczny. Zatem powodów jest mnóstwo, a odkrycie właściwego determinuje sposób leczenia.

Wiele przypadków zaburzenia erekcji udaje się zażegnać dzięki psychoterapii lub farmakoterapii.

### Kiedy inne metody zawodzą...

Z psychoterapii w leczeniu zaburzeń erekcji mogą skorzystać mężczyźni, u których stwierdzono problem o podłożu psychicznym, taki jak: depresja, trauma związana z aktem seksualnym, strach przed ciążą itp. Kolejną metodą leczenia zaburzeń erekcji jest farmakoterapia (np. podawanie hormonów stabilizujących poziom androgenów). Niestety są mężczyźni, którzy nie mogą zażywać leków ze względu

np. na problemy kardiologiczne. Ponadto sama metoda jest skuteczna u ok. 70% pacjentów. Ostatnią, skuteczną opcją terapeutyczną zaburzenia erekcji jest zabieg chirurgiczny, podczas którego mężczyźni zakładają protezę prącia. Obecnie standardem są protezy hydrauliczne, które pozwalają osiągnąć najlepsze efekty. Hydrauliczne protezy prącia to zamknięty system składający się z pary cylindrów, zbiornika oraz pompy. Podczas operacji założenia protezy cylindry zostają „podłączone” do ciał jamistych, czyli układu zatok, które budują część prącia i są odpowiedzialne za wzwód. – Pierwotnie cylindry umieszczano poza ciałami jamistymi, pod powięzią Bucka lub błoną białawą, niestety to rozwiązanie było obciążone dużym ryzykiem powikłań, takich jak uszkodzenie cewki moczowej czy samej protezy. Ponadto proteza była wyczuwalna przez mężczyznę, np. podczas siadania czy intensywnego ruchu – wyjaśnia prof. Mor.

Jak tłumaczy specjalista, dzisiejsza proteza jest zupełnie niewyczuwalna, a co najważniejsze – jej umiejscowienie pozwala na odtworzenie naturalności erekcji i osiągnięcie naturalnego wyglądu prącia.

### Jak działa proteza

Ciała jamiste składają się z dwóch cylindrów umieszczonych po obu stronach cewki moczowej, które zastępują cylindrami protezy. Pompka zostaje ukryta w worku mosznowym, co gwarantuje, że proteza jest zupełnie niewidoczna z zewnątrz.

Wszystkie elementy protezy są ze sobą połączone za pomocą opornych na zgięcia i złamania silikonowych przewodów, które pozwalają na przemieszczenie się specjalnego płynu pierwotnie znajdującego się w zbiorniku i umożliwiającego wprowadzenie protezy w stan erekcji. Aby aktywować system męczyzna musi kilkakrotnie ścisnąć pompkę ukrytą



w worku mosznowym, dzięki czemu płyn przemieści się ze zbiornika do cylindrów. W efekcie prącie prostuje się i zwiększa swoją objętość, co umożliwia odbycie stosunku seksualnego. Dezaktywacja systemu odbywa się poprzez uciśnięcie mechanizmu opróżniania umieszczonego w górnej części pompy. – Przez prawie 40 lat ewolucji protezy prącia zmieniły się nie tylko pod względem miejsca umieszczenia ich w ciele pacjenta, ale także użytych do jej wykonania materiałów na bardziej trwałe i zapewniające większą higienę. Zmieniła się również sama konstrukcja urządzenia. Użytkownicy pierwszych protez prącia musieli obsłu-



prof. Igal Mor, urolog

giwać je dwoma pompkami – jedną do przemieszczenia płynu ze zbiornika do cylindrów, a drugą – z cylindrów do zbiornika. Obecnie mężczyzna używa do tego tylko jednej pompki, co zapewnia mu duży komfort i wygodę użytkowania – mówi prof. Mor. Współcześnie protezy stanowią skuteczną metodę poprawiającą lub przywracającą na nowo życie seksualne pacjenta, które zostało zaburzone z powodu poważnych zaburzeń erekcji. Zastosowanie hydraulicznej protezy cechuje się jednym z najwyższych wskaźników zadowolenia nie tylko wśród samych mężczyzn, ale także ich partnerek.

# Tabletki na potencję

Od 2016 r. Polacy mogą leczyć zaburzenia erekcji bez konieczności uzyskania recepty. Adamed sp. z o.o., polska firma farmaceutyczno-biotechnologiczna zarejestrowała lek OTC (ang. over-the-counter drug – lek wydawany bez recepty) z substancją czynną, która do tej pory była dostępna wyłącznie w preparatach na receptę. W trosce o bezpieczeństwo pacjentów, w każdym opakowaniu leku, a także w aptekach znajdzie się specjalne narzędzie diagnostyczne.



Z badań, które w lutym 2016 roku przeprowadziła pracownia GfK Polonia wynika, że ponad 65 proc. mężczyzn cierpiących na zaburzenia erekcji nie konsultuje tego schorzenia z lekarzem. – Niechęć do przyznania się do problemu wynika często ze wstydu. Mężczyźni traktują sprawność seksualną jako synonim męskości i wielu obawia się kompromitacji w oczach partnerki. Część dopowiada sobie, że spowoduje to zainteresowanie partnerki innym mężczyzną. Zaburzenia erekcji są dla nich „końcem męskości” – stwierdza prof. Zbigniew Lew-Starowicz, seksuolog.

Efektym rezygnacji z rozmowy z lekarzem jest brak dostępu do nowoczesnych leków zawierających przebadane klinicznie substancje czynne, co w konsekwencji przyczynia się do sięgania po suplementy diety oraz produkty z czarnego rynku. Badania jednoznacznie wykazują, że dla ponad 80 proc. Polaków stosujących suplementy, kwestia łatwego dostępu w aptece była istotna przy wyborze specyfiku.

### Bez recepty

Grupa Adamed, jako pierwsza w Europie i druga na świecie zdecydowała się wprowadzić na rynek lek na zaburzenia erekcji, który jest dostępny bez recepty. MaxOn Active, bo tak nazywa się lek, trafił do sprzedaży już w maju 2016 r. Zawiera sildenafil, czyli substancją czynną, która do tej pory legalnie była dostępna jedynie na receptę w takich lekach jak m.in. Viagra, Maxigra czy Sildenafil Medana. Jej obecność w leku OTC to przełom na europejskim rynku leków na zaburzenia erekcji.

### Przeciwwskazania

W trosce o bezpieczeństwo pacjentów w każdym opakowaniu, a także w aptekach, dostępne jest innowacyjne narzędzie diagnostyczne, które pozwoli mężczyźnie określić, czy może on przyjmować MaxOn Active. W ulotce przeczytamy, że produktu nie należy stosować u mężczyzn, u których aktywność seksualna nie jest wskazana (np. pacjenci z ciężkimi chorobami układu sercowo-naczyniowego, takimi jak niestabilna dławica piersiowa lub ciężka niewydolność serca). Jest także przeciwwskazany u pacjentów, którzy utracili wzrok w jednym oku w wyniku niezwiązanej z zapaleniem tętnic przedniej niedokrwiennej neuropatii nerwu wzrokowego, z ciężką niewydolnością wątroby, hipotonią (ciśnienie krwi < 90/50 mmHg), po niedawno przeżytym udarze lub zawale serca oraz ze stwierdzonymi dziedzicznymi zmianami degeneracyjnymi siatkówki.

### Dawkowanie

To pierwszy tego typu produkt w Polsce. Podobna metoda jest z powodzeniem praktykowana m.in. w Wielkiej Brytanii w przypadku leków na nadciśnienie. MaxOn Active jest produktem leczniczym do stosowania doustnego, przeznaczonym do leczenia zaburzeń erekcji. Ma postać białych, powleczonych tabletek, które powinny być przyjmowane na około godzinę przed planowaną aktywnością seksualną. Podstawowa dawka to jedna tabletkę, czyli 25 mg substancji czynnej. Po konsultacji z lekarzem i w zależności od reakcji na lek dawka może zostać zwiększona. Koszt opakowania z dwiema tabletkami wynosi ok. 30 zł.





# UWOLNIJ SIĘ OD BATERII!

## ŁADOWALNE APARATY SŁUCHOWE DOSTĘPNE W NASZYCH GABINETACH

### ŁADOWANIE INDUKCYJNE

Aparaty słuchowe ładują się automatycznie po umieszczeniu w ładowarce indukcyjnej i włączają się samoczynnie po wyjęciu z niej. System ładowania bezstykowego daje całkowitą wygodę zawsze zapewniając poprawne ładowanie aparatów słuchowych.

Aparaty ładują się, gdy śpisz, żeby być w pełnej gotowości, kiedy ich potrzebujesz!

### WYSOKA WYDAJNOŚĆ

Ładowalne ogniwo litowo-jonowe o dużej pojemności sprawia, że aparaty słuchowe zapewniają długotrwałe, wyraźne słyszenie nawet podczas transmisji dźwięku.

### MAŁE, DYSKRETNE I ELEGANCKIE

Niemal niezauważalne za uszami aparaty słuchowe to prawdziwe cuda techniki. Oferują najbardziej naturalny dźwięk, najwyższej jakości wrażenie słuchowe i najlepszą łączność bezprzewodową, a także nowoczesny wygląd.

### DLA WIĘKSZOŚCI STOPNI USZKODZENIA SŁUCHU

Aparaty słuchowe dla różnych ubytków słuchu- od lekkiego do ciężkiego- zapewniają powrót do świata dźwięków.

### SŁYSZENIE WŁASNEGO GŁOSU – FUNKCJA OVP

Wielu użytkowników aparatów słuchowych nie lubi brzmienia własnego głosu, który wydaje się zbyt głośny. Jako pierwsze na świecie aparaty słuchowe marki Signia rozwiązują tę kwestię. Specjalna funkcja OVP zapewnia naturalne brzmienie własnego głosu wraz z optymalnym słyszeniem innych dźwięków, by dać przyjemne, naturalne doświadczenia słuchowe.

### MOWA W HAŁASIE

Jakość mowy w najnowszych aparatach słuchowych pozwala wyraźnie rozumieć mowę w każdej sytuacji za pomocą nowoczesnej technologii redukcji hałasu. Dzięki temu łatwiej zrozumieć rozmówcę nawet w głośnym otoczeniu.

### ZDALNA OBSŁUGA

Ustawienia w aparatach słuchowych można łatwo zmieniać samemu przy pomocy aplikacji w telefonie.

## NOWE ŁADOWALNE APARATY SŁUCHOWE MARKI SIGNIA



**NOWE ŁADOWALNE APARATY SŁUCHOWE TO SZYBKI I PRZYJEMNY POWRÓT DO DOBREGO SŁYSZENIA. KONIEC PROBLEMÓW Z OBSŁUGĄ APARATU, KONIEC PROBLEMÓW Z WYMIANĄ BATERII!**

**JUŻ TERAZ MOŻNA PRZETESTOWAĆ TE NIEZWYKŁE APARATY SŁUCHOWE W NASZYCH GABINETACH. ZAPRASZAMY NA WIZYTĘ W CELU ZAPOZNANIA SIĘ Z NAJNOWSZYMI ROZWIĄZANIAMI.**

AMED Gabinety Specjalistyczne  
ul. Poznańska 18a/1, 60-849 Poznań  
tel. 61 22 101 51, kom. 733 378 999

Gabinet Protetyki Słuchu  
Os. Działyńskiego 1j/404, 62-020 Swarzędz (na tyłach sklepu Biedronka)  
tel. 733 426 777



# Seks a zęby

Istnieje wiele powodów – zdrowotnych i estetycznych – aby dbać o zęby i nie zapominać o regularnych przeglądach. Ale jednym z tych bardziej zaskakujących jest opinia, że ludzie posiadający atrakcyjne, zdrowe zęby mogą pochwalić się lepszym życiem seksualnym. Ile w tym prawdy?

Zadbane, białe zęby z pewnością dodają kilka punktów do seksapilu i zwiększają szansę na zainteresowanie płci przeciwnej. Słabe nawyki higieniczne i nieświeży oddech mogą skutecznie zniechęcić drugą stronę do intymnych kontaktów, a krzywy zgryz... pogrzać marzenia o ponownym spotkaniu.

Według badania wykonanego przez Kelton Research, 2 na 5 Amerykanów nie zdecydowało się na drugą randkę z kimś, kto ma krzywe zęby. To pokazuje, jaką moc ma atrakcyjny uśmiech. To jednak nie wszystkie dowody na to, że stan naszych zębów ma istotny wpływ na życie seksualne. – Jeśli pacjent zastanawia się, czy higiena i zdrowie jamy ustnej mogą mieć przełożenie na intymne kontakty, to odpowiedź brzmi – tak. Jest wiele badań potwierdzających związek m.in. chorób dziąseł, które mają rzeczywisty wpływ na tę sferę życia i mogą doprowadzić do różnorodnych zabu-

żeń seksualnych – mówi lek. stom. Marcin Kopeć z kliniki Stankowscy & Białach Stomatologia w Poznaniu.

## Zadbaj o dziąsła

Zaburzenia erekcji mogą być powiązane z różnorodnymi czynnikami ryzyka, takimi jak niski poziom testosteronu, cukrzyca, palenie tytoniu, stres, dieta, otyłość czy starzenie się, ale również być konsekwencją... słabej higieny jamy ustnej.

Naukowcy z Chin postanowili przeanalizować temat zdrowia dziąseł i życia seksualnego mężczyzn w różnym wieku. Zgodnie z badaniem przeprowadzonym na Uniwersytecie Medycznym w Guangzhou, mężczyźni wykazujący przewlekłe choroby dziąseł częściej cierpią na zaburzenia erekcji. Problem ten dotyczył zwłaszcza panów w wieku 60 lat i starszych. Jak podaje Journal of Sexual Medicine, u mężczyzn z chorobami przyzębia prawdopodobieństwo



problemów z osiągnięciem erekcji wzrasta aż 3-krotnie.

Jak do tego dochodzi? Zaawansowane infekcje dziąseł mogą prowadzić do nieprawidłowości w naczyniach krwionośnych, w efekcie czego przepływ krwi m.in. do genitaliów jest utrudniony, a wzwód niemożliwy. Pociuszający jest fakt, że jak podaje serwis Reuters.com, podpierając się innym badaniem – terapia

periodontologiczna pomaga pozbyć się problemów z potencją. Niestety, jak podaje American Academy of Periodontology, ryzyko chorób przyzębia u panów jest wyższe i wynosi około 56 proc. Panowie częściej palą, rzadziej chodzą do dentystry i mniej dbają o higienę jamy ustnej, a to główne przyczyny problemów z dziąsłami – mówi ekspert.

I dodaje, że regularne szczotkowanie, nitkowanie i usu-

wanie kamienia nazębnego w gabinecie nie tylko zmniejsza ryzyko m.in. udaru, zawału, cukrzycy typu 2, raka trzustki czy chorób układu oddechowego. Mając lepsze zdrowie ogólne, możemy z większą energią angażować się w inne aspekty życia, w tym również ten związany z naszą sypialnią.

## Nowotwory jamy ustnej a miłość francuska

Zdrowie jamy ustnej ma duże znaczenie dla zdrowia ogólnego, może nawet zwiększać ryzyko zachorowania na nowotwory głowy i szyi, do których zalicza się rak jamy ustnej.

O problemie przypomniał VI Europejski Tydzień Profilaktyki Nowotworów Głowy i Szyi. – Czynnikiem ryzyka raka jamy ustnej jest bardzo wiele, jest nim nie tylko palenie tytoniu, ale również praktyki seksualne. Według Światowej Organizacji Zdrowia aż 20% przypadków nowotworów jamy ustnej i gardła jest obecnie związanych z zakażeniem HPV, czyli wirusem brodawczaka ludzkiego – wyjaśnia Marcin Kopeć.

Jak może do tego dojść? Zakażenie HPV najczęściej następuje w trakcie stosunku seksualnego, również poprzez seks oralny, uważany na ogół za bardziej bezpieczny. – Do zakażenia wirusem HPV może dojść drogą oralno-genitalną.

Błona śluzowa jamy ustnej np. posiadająca nadżerki czy skaleczenia, a nawet krwawiące rany np. przy stanach zapalnych dziąseł, to większe ryzyko zarażenia się groźną infekcją. W tym wypadku mikrourazy mogą stać się furtką dla wirusa, który przez krwioobiegnik do organizmu – wyjaśnia stomatolog.

## Grupy ryzyka

Najbardziej zagrożeni rakiem jamy ustnej i gardła wydawali się panowie w starszym wieku, którzy palą papierosy i piją większe ilości alkoholu. Do tej grupy dołączyli jednak młodzi mężczyźni oraz kobiety.

Jak twierdzą eksperci, wiele przypadków osób chorujących na ten typ nowotworu diagnozują bardzo późno, co utrudnia leczenie. Zarażone kobiety mogą wydać się zdrowe, być aktywne fizycznie i dobrze się odżywiać, więc nie pasują do standardowego profilu choroby. Wirus HPV może pozostawać w uspieniu przez wiele lat, nie dając żadnych symptomów. To sprawia, że wielu nosicieli nie wie o jego istnieniu i nieświadomie zaraża wirusem kolejnych partnerów seksualnych – również drogą oralną.

Według badań przeprowadzonych przez New England Journal of Medicine osoby posiadające 6 lub więcej partnerów seksualnych są co najmniej 2-krotnie bardziej

narażone na rozwój raka jamy ustnej. Jednak u osób, które uprawiały seks oralny z 6 lub większą ilością partnerów, ryzyko nowotworu wzrasta aż o 340 proc.

## Zmiany pod kontrolą

Stomatolodzy przypominają, że nowotwory jamy ustnej są, po próchnicy i paradontozie, trzecią najczęściej występującą chorobą jamy ustnej w Polsce, do tego najbardziej z nich śmiertelną. Do sprawy warto więc podejść poważnie. Ryzyko infekcji wirusem HPV drogą oralną można zminimalizować stosując prezerwatywy, szczepiąc się przeciwko HPV lub unikając przygodnych stosunków seksualnych.

– Usta to wrota dla różnego rodzaju patogenów, warto więc trzymać rękę na pulsie, jeśli chcemy uniknąć zarażenia wirusem HIV lub HPV. Szczególnie podatne na atak wirusa są okolice migdałków, podstawy języka i wnętrze jamy ustnej, tam śluzówka jest wyjątkowo delikatna i wrażliwa. Niepokojące objawy, takie jak nieogójące się zgrubienia czy guzki, zmiany w ubarwieniu, podejrzane naloty wewnątrz jamy ustnej czy krwawienie ze zmian, warto zgłaszać dentyście podczas regularnych kontroli. To, co uznajemy za zwykłą aftę czy opryszczkę może okazać się zmianą przednowotworową – ostrzega ekspert.

REKLAMA

**OneDayClinic**  
... jakość wyraźnie widoczna

**Bezpieczne usuwanie zaćmy z One Day Clinic!**



- Doświadczona kadra w OneDayClinic - Zadbaj o to kto Cię będzie operował
- W naszej placówce masz możliwość wyboru lepszej soczewki (ponadstandardowej)
- Operacja w komfortowych warunkach z kompleksowym badaniem
- Monitorowanie wszystkich etapów współpracy

**JAKOŚĆ WZROKU  
MA ZNACZENIE!**

☎ 71 723 41 80

🌐 onedayclinic.pl



# Jak dbać o protezy zębowe?

Protezy zębowe – częściowe lub całkowite – to najpowszechniejsza metoda rekonstrukcji braków zębowych. Oba typy uzupełnień wymagają odpowiedniej troski. Oto kilka rad, które pomogą zadbać o protezę i utrzymać ją w dobrym stanie przez lata.

Najważniejszą zasadą dla posiadaczy protezy jest ich właściwa higiena i pielęgnacja. W przypadku protezy ruchomej należy pamiętać o tym, by codziennie, a najlepiej po każdym posiłku, dbać o jej czystość. Najpierw zdejmujemy protezę i szczotkujemy zęby własne. – Najlepiej zdecydować się na szczoteczkę o miękkiej szczecinie, by dodatkowo nie narażać tkanek miękkich w jamie ustnej na podrażnienia. Nie zapominamy o usuwaniu nalotów z języka skrobakiem oraz czyszczeniu szczelin międzyzębowych za pomocą nitki lub irygatora dentystycznego – mówi lek. stom. Monika Stachowicz z Centrum Periodont w Warszawie.

Regularne czyszczenie protezy zapobiega powstawaniu przebarwień, gromadzeniu się osadów, płytki nazębnej i resztek pokarmowych, a przede wszystkim namnażaniu bakterii i powstawaniu nieprzyjemnego zapachu w jamie ustnej. – Zdjętą protezę szczotkujemy delikatnie przez około 3 minuty i płuczemy czystą wodą. Możemy kupić specjalną dwustronną szczoteczkę do czyszczenia protez, odpowiednia będzie również szczoteczka z miękkim włosiem. Najlepiej użyć także pasty do protez o niższym współczynniku ścieralności, ponieważ tradycyjna pasta do zębów zawiera drobinki ściernie, które mogą utworzyć na powierzchni protezy mikroskopijne rysy. Tam mogą zbierać się drobno-ustroje – wyjaśnia stomatolog.

Co zrobić, gdy zjedliśmy posiłek, a nie mamy możliwości umycia protezy szczoteczką? W tym wypadku możemy zdjąć protezę i przepłukać ją choćby pod bieżącą wodą z kranu.

– Raz na około 2 tygodnie wskazane jest również gruntowne oczyszczenie protezy przy użyciu specjalnego środka do czyszczenia protez, np. rozpuszczalnych tabletek z aktywnym tlenem. Taka dezynfekcja protezy jest wskazana np. po każdorazowej infekcji w jamie ustnej – podpowiada dr Stachowicz. W ostateczności do mycia protezy możemy także użyć szarego mydła lub łagodnego środka do mycia naczyń.

## Daj odpocząć tkankom

Do snu zawsze powinniśmy ściągać uzupełnienie. Możemy je przechowywać w szczel-



nym, suchym pojemniczku, a nie, jak niektórzy uważają, w szklance z wodą. Unikajmy czynności, które mogą narazić protezę na uszkodzenie. – Ryzykowne jest wyginanie, zbyt intensywne mycie, płukanie pod wrzącą lub gorącą wodą, co może skutkować deformacją protezy, używanie wykałaczek, silnych środków czyszczących, a nawet szczoteczki o twardym włosiu – ostrzega dentystka.

## Walcz z suchością w ustach

Suchość w ustach (kserostomia) to znaczny problem, nie tylko spowodowany starszym wiekiem, ale też na skutek m.in. zmian hormonalnych, cukrzycy, anemii, RZS, nadciśnienia, udaru, choroby Alzheimera, choroby Parkinsona, stosowania leków przeciwdepresyjnych, a nawet leków przeciwbólowych czy uspokajających.

Dużo pijmy, dbając o dobre nawodnienie organizmu. Można zaopatrzyć się w specjalne płyny do płukania, które stymulują wydzielanie śliny oraz łagodzą podrażnienia lub stosować tzw. substytuty śliny np. żele, które redukują dyskomfort i nawilżają wysuszone śluzówki.

## Nie zapomnij o wizytach kontrolnych

Niezależnie od tego, czy jesteśmy posiadaczami protezy częściowej lub całkowitej, nadal powinniśmy odwiedzać stomatologa co pół roku. Dentysta upewni się, że proteza nie uwiera pacjenta, doradzi, jak o nią dbać i jak ją czyścić, a także, kiedy należy ją wymienić na nową.

– Sygnałem do wymiany protezy może być m.in. zmiana

kształtu wyrostków zębodołowych w trakcie jej noszenia. Zanikanie wyrostków zębodołowych pod płytą protezy może sprawić, że uzupełnienie nie będzie leżeć w ustach poprawnie, może być zbyt luźne lub podrażniać tkanki. Innym powodem może być wygląd protezy. W przypadku protez akrylowych, na których szybciej gromadzą się osady, nawet dokładnie myte uzupełnienie z czasem będzie wyglądać coraz mniej estetycznie, pojawi się nieprzyjemny smak i zapach. Wtedy również taką protezę warto wymienić na nową – doradza stomatolog.

## Uwaga na alergię!

Reakcję alergiczną na protezę może wywołać materiał, z którego jest ona wykonana, np. metalowe klamry lub akryl. Objawami reakcji uczuleniowej może być zapalenie błony śluzowej jamy ustnej, podrażnienie, zaczerwienienie, pieczenie lub swędzenie w obszarach, które bezpośrednio stykają się z konkretną częścią protezy, w przypadku części akrylowej będą to okolice podniebienia oraz dąsła. Wówczas warto zgłosić problem dentyście i wykonać testy alergiczne. Rozwiązaniem są tzw. protezy dla alergików, wykonane z niealergizujących materiałów, np. protezy przezroczyste, pozbawione barwnika, protezy wykonane z nylonu, acetalu lub acronu. U części pacjentów może też występować niska tolerancja na protezę, która objawia się m.in. odruchem wymiotnym, zwiększonym wydzielaniem śliny, zaburzeniem w odbiorze bodźców termicznych oraz dyskomfortem w jamie ustnej. Po okresie adaptacji, która trwa średnio kilka tygodni, nieprzyjemne wrażenia powinny ustąpić.

# Avicenum

Korzyści zdrowotne wynikające z kompresji

**CERTYFIKOWANE PRODUKTY  
KOMPRESYJNE ZADBAJĄ  
O WASZE NOGI**



**LYCRA® Soft Comfort**  
zapewnia dobrą rozciągliwość materiału i zapobiega uciskowi w całej gamie produktów

**ulepszona technologia tkania pod kolanem**  
zapobiega marszczeniu i uczuciu swędzenia skóry

**wzmocniony obszar pięty** trwale redukuje mechaniczne uszkodzenia podczas noszenia obuwia

**ulepszona technologia tkania** daje większy komfort noszenia bez uczucia ucisku

**CCL 2**  
23 - 32 mmHg

**siła kompresji określona przez normy RAL-GZ 387/1** gwarantuje efektywną i bezpieczną kompresję

**wygodniejsze ubieranie bez marszczenia się w obrębie kostki, dzięki specjalnej technice tkania**

**szersze zakończenie z otwartym czubkiem**, które nie ślizga się, nie roluje i nie przesuwa pod stopą

Europejski certyfikat RAL-gwarantujący bezpieczną i efektywną kompresję

Proces produkcyjny certyfikowany wg normy ISO/9001:2015

Produkty Aries kupisz w sklepie internetowym [www.ariesmedishop.pl](http://www.ariesmedishop.pl) oraz w sklepach medycznych na terenie całej Polski



**Aries**  
MEDICAL PRODUCTS

Infolinia:  
**800 888 595**  
Obsługa klienta:  
**+48 746480490**  
e-mail: [aries.pl@aries.eu](mailto:aries.pl@aries.eu)

**pl.avicenum.eu**

... dla łatwiejszego życia!



REKLAMA



## Podkłady higieniczne Protectiva Soft

**Miękkie w dotyku i super chłonne podkłady z ekstraktem z zielonej herbaty**

Doskonale sprawdzą się podczas:

- opieki nad osobami starszymi
- opieki nad osobami chorymi
- pobytu w szpitalu
- zabezpieczenia powierzchni przed zabrudzeniem np. fotela, łóżka, wózka inwalidzkiego itp.



**Do nabycia w aptekach oraz sklepach medycznych w całej Polsce**

**incomed**  
www.incomed.pl

Dział Medyczny Incomed  
tel. +48 730 145 188, +48 533 311 092  
email: biuro@incomed.pl

# Milorstowo

Kaszubskie Centrum Rehabilitacyjno-Opiekuńcze

**Całodobowa opieka dla osób w podeszłym wieku i niepełnosprawnych**

**Pobyty stałe i okresowe (wakacyjne i rehabilitacyjne)**



**Pobyt od 190 zł/os/ doba**

**Cena pobytu obejmuje:**

- całodobową usługę opiekuńczo-pielęgnacyjną
- wyżywienie (4 posiłki dziennie)
- terapię zajęciową
- pieluchomajtki, podkłady zgodnie z zapotrzebowaniem
- rehabilitację - 2 zabiegi dziennie, oprócz niedziel i świąt
- możliwość korzystania z biblioteki oraz świetlicy
- organizowane wspólnie spotkania towarzyskie i okazjonalne uroczystości
- opiekę lekarza POZ oraz pielęgniarki środowiskowej

**rehabilitacja na najwyższym poziomie (nowoczesny sprzęt i fachowy personel)**

Miłoszewo (KASZUBY)  
kontakt@milorstowo.pl  
+48 600 821 142

# Lekarz najpierw jest „bogiem”, a później „diabłem”

Jest to średniowieczne powiedzenie na temat wykonywania zawodu medyka. Kształtowało się ono równoległe z przyjmowaniem przez społeczeństwo teorii cierpienia. Wydaje się, że jest ciągle aktualne.



W każdym systemie społecznym i w każdym czasie wobec choroby lekarz jest „bogiem”. Jest najważniejszym specjalistą w ratowaniu człowieka dotkniętego chorobą. Status medyków wzrósł w czasie zaraz, które nawiedzały Europę od połowy średniowiecza. „Czarna śmierć” budziła grozę. W miastach czasami wymierała ponad połowa mieszkańców, upadła gospodarka, fortuny, ginęły rody. Śmierć zbierała niezasłużone żniwo. Wobec niej zdecydowanie stało się chrześcijaństwo, ucząc nadziei i kształcąc medyków w klasztorach, kapitułach biskupich i na uniwersytetach. Do praktyki lekarskiej dodawano religijność opartą na wierze i nadziei w zmartwychwstanie po śmierci. Ani teologia, ani filozofia, a jeszcze bardziej praktyka codziennego niezdrówego trybu życia nie były w stanie pomóc cierpiącej ludzkości. Czynie to tylko medycy, którzy rozpoczęli rozwój medycyny – skomplikowanej dziedziny wiedzy.

Warto wiedzieć, że od średniowiecza do rewolucji przemysłowej, czyli do obalenia systemu cechowego, leczeniem chorób skórnych i delikatnych skaleczeń zajmowali się łaźniebnicy (rzemieślnicy prowadzący łaźnie), głębsze rany i operacje wykonywali członkowie cechu chirurgów, kat zajmował się leczeniem złamań i kontuzjami ortopedycznymi, nastawiając zwichnięte stawy oraz wyrwał zęby, a medycy tylko chorobami wewnętrznymi. I to oni potrafili z czasem skupić w swoim ręku całą działalność służby zdrowia.

Jeszcze ciekawsze jest to, że w wielu zarządzeniach władz lekarzowi należało się wynagrodzenie za wyleczenie

chorego, a nie tylko za jego leczenie. Gdy ktoś zachorował ponownie na tę samą chorobę w ciągu krótkiego czasu, np. dwóch tygodni, leczący musiał zwrócić pieniądze pobrane za leczenie, bo nie wyleczył chorego. Gdy na ogólnopolskim zjeździe historyków medycyny i lekarzy wygłosiłem referat na ten temat, wzbudziłem nie tylko wielkie zdziwienie.

Z postępem wiedzy medycznej i jej sukcesami pojawiło się całkowite przejęcie rynku leczenia chorych przez medyków. Było ono oparte na walce z przesądami metodami tradycyjnymi, ziołolecznictwem, działaniami opartymi na doświadczeniu przekazywanemu z pokolenia na pokolenie. Również upadek systemu cechowego spowodował przejście odpowiedzialności za stan zdrowotny społeczeństwa przez państwo. Rządy ustalały zasady, powoływały lekarzy miejskich i państwowych, którzy na zlecenie władz redagowali przepisy, uwzględniając rozwój wiedzy medycznej i farmaceutycznej, ale również uzyskując monopol na leczenie. Było to słuszne, gdy pojawiły się szczepionki i rozpoznano wymogi sanitarne życia społecznego i bezpieczeństwa działalności zawodowej, choć sprawiło poniekąd uzależnienie się społeczeństwa od służby zdrowia.

**Lekarz jest „bogiem”, gdy leczy chorego**

W ten sposób lekarz stał się najpierw jedynym specjalistą od chorób, a obecnie zastrzeżona on sobie los człowieka chorego i tej części społeczeństwa, która zbliża się do śmierci. O niej samej również decydują lekarze. Wtedy jest „bogiem”, los człowieka cho-

rego całkowicie zależy od systemu służby zdrowia, od ustalonych procedur i postępu nauki znanej jedynie medykom. Chorzy tylko w nich mogą pokładać nadzieję na wyzdrowienie. Słyszmy wtedy o nowych metodach leczniczych i terapiach, o odkryciach i osiągnięciach naukowych, o nowych lekarstwach i sławnych medykach. Pojawia się z czasem pytanie o możliwości i koszty. Ilu ludzi, jakie instytucje i za jaką cenę mogą człowieka wyleczyć i czy kuracja będzie skuteczna. Rzadko myślimy wtedy, że to jest tylko przedłużanie życia na jakiś czas, a nie dawanie go na zawsze. Równie wyjątkowo zauważamy, że przedłużając życie wprowadzamy chorego w nowe cierpienia. Wiele lekarstw ma dokuczliwe skutki uboczne. Pojawia się też problem opieki i rehabilitacji. Ile osób ma być zaangażowanych w dalsze leczenie, jakie będą tego konsekwencje? Są to trudne pytania, na które nie odpowiada się głośno nawet w religii.

**Lekarz jest „diabłem”, gdy przeciąga leczenie**

Niedawno słyszałem kazanie rekolekcyjnego, który wzywał do tego, aby nie zgadzać się na cierpienie. Mówił, że nie jest ono zamierzone przez Boga – co jest prawdą – więc nie można się na nie zgodzić. Ale co dalej? Łatwo jest się nie zgodzić na cierpienie, naturalnym odruchem jest leczyć się lub domagać się leczenia od społeczeństwa, ale wiadomo, iż śmierć musi każdego człowieka zagarnąć w swoje objęcia, a opiekunowie chcą za pracę – lub ładniej mówiąc, za służbę – zapłatę, bo ona jest źródłem ich utrzymania. Przychodzi pytanie o to, kto

ma zapłacić za leczenie, a następnie dlaczego jest ono tak drogie. Wtedy dla dłużników służby zdrowia lekarz staje się wrogiem – „diabłem” w myśl hasła średniowiecznego.

Zdrowy rozsądek mówi, że winna być jakaś granica walki o życie, które w końcu i tak przegrywa ze śmiercią. Pojawia się pytanie, kto ma ją wyznaczyć. Św. Jan Paweł II mówił: „Pozwólcie mi umrzeć”. Cały świat był gotów żyć na przedłużanie jego życia. Była do dyspozycji najlepsza aparatura, lekarze i specyfiki, ale jego organizm chciał umrzeć, aby on mógł odejść z tego świata. Myślę, że Ojciec Święty chciał zwrócić uwagę ludzkości na problem ustalania granicy walki o życie w obliczu śmierci oraz udzielić praktycznej lekcji pogodzenia się ze śmiercią i umieraniem. Jednym z najważniejszych przesłań tego procesu było pokazanie, iż chory umierający staje sam przed obliczem majestatu śmierci, a następnie Boga. Leczący zostają odsunięci, ich drogie metody zostają pozbawione mocy i wartości. Po raz drugi lekarz staje się jakby „diabłem”, gdy kusi jakimiś innowacyjnymi sposobami i metodami oddającymi zejście z tego świata.

Czasami jeden dodany dzień życia nikomu się nie opłaca, tylko służbie zdrowia. Ile jest w tym dniu uderzeń serca, świadomości i nieświadomości, ludzkiej czułości lub zniecierpliwienia, niepewności i zmęczenia. Oczywiście nie ma na to jednoznacznej odpowiedzi. Nie udzieli jej ani filozof, ani teolog. Każdy człowiek ugina się przed tajemnicą cierpienia i śmierci inaczej. Nawet sam człowiek jest tajemnicą, jego życie i umieranie, jego relacja ducha do ciała są nadal nieporadnie opisywane. Dlatego te same metody lecznicze raz przynoszą pozytywny efekt, a innym razem śmierć. Gdy lekarz wyleczy, jest „bogiem”, gdy przegrywa walkę ze śmiercią, jest „diabłem”.

**Granica walki o zdrowie**  
Mimo ogromnych wysiłków i osiągnięć służby zdrowia ludzie zawsze umierają, a przed śmiercią jeszcze najczęściej chorują. Jest to powszechne doświadczenie ludzkości!



W przypadku alarmu urządzenie dzwoni i wysyła SMS-y kolejno do pięciu zaprogramowanych numerów telefonów. Dwustronna komunikacja między osobą wzywającą pomocy a odbierającą wezwanie.

**Bądź spokojny o najbliższych**

## Żyj bezpiecznie

**ALARMOWY SYSTEM RATUNKOWY**  
Wezwanie pomocy jednym przyciskiem

DFK Stanisław Zarzycki +48 690 478 660  
alarm.osobisty@gmail.com www.alarm-osobisty.com





Piszę to, bo biorąc do ręki kwietniowy numer „Gazety Senior” znalazłem w nim większość artykułów o ratowaniu zdrowia, poprawie kondycji na wiosnę i wiele reklam z tym związanych. Występują w nich zdrowi i radosni ludzie o przyjemnym wyglądzie. Zastanawiam się, na ile taka reklama wystarczy, by człowiek zapomniał o lekarzu, swoich dolegliwościach i lęku przed śmiercią. Nawet zmasowana promocja zdrowia nie wystarczy, aby zapomnieć o rzeczach ostatecznych.

Badania socjologiczne wykazują, że ludzie wierzący w Boga i w zmartwychwstanie lepiej znoszą leczenie, szybciej powracają do zdrowia i cieszą się większym spokojem w obliczu własnej śmierci. Umierać pojedynym z Bogiem i ludźmi było marzeniem wielu pokoleń Polaków.

Kultura śmierci we własnym domu, wśród bliskich i przyjaciół została wytworzona przez wielowiekowe doświadczenie. Wtedy spokojne umieranie jest nagrodą za życie. Lekarz przestaje być tak bardzo straszny, lęk przed samotnością w obliczu śmierci maleje. Sądzę, że największym osiągnięciem człowieka jest umierać, mając nadzieję na zmartwychwstanie. Rolę lekarza, który przyznaje, że medycyna nie jest w stanie pokonać śmierci, przejmuje wtedy duchowny, który w sakramencie chorych przygotowuje do śmierci, bliscy towarzyszą umierającemu, wprowadzają harmonię w ten naturalny sposób odchodzenia. Poprawia się w ten sposób również obraz lekarza „diabła”, który nie pomógł, a mógł zrujnować materialnie niejedną rodzinę.

**Właściwe miejsce lekarza**  
Wracając do średniowiecza, trzeba wiedzieć, iż była w nim bardzo rozpowszechniona literatura wanitatywna, przygotowująca społeczeństwo na nadchodzącą śmierć. Poczczano w niej o pojednaniu się z bliskimi i Bogiem, podawano wzory modlitw, wzywano do odporności na cierpienie i wzbudzano nadzieję na zmartwychwstanie i nagrodę za dobre czyny i ewentualną karę czasową za złe czyny. Dobroć Boga stwórca, który chce ulżyć cierpieniu wywołanemu przez zawiść szatana, wyraża się w obietnicy zbawienia człowieka i miłosiernym darowaniu win i grzechów. Do kilkunastu stron tekstów dodawano tłoczone drzeworytniczo ilustracje, pokazujące walkę dobra ze złem o zbawienie człowieka i tryumf życia po śmierci. Te proste formy były znacznym wsparciem i sytuowały lekarza na właściwym miejscu w świadomości człowieka umierającego.

**Ks. Zdzisław Kropidłowski**  
UTW Archidiecezji Gdańskiej  
www.utw7.pl

# STAWY DO NAPRAWY



Choroba zwyrodnieniowa (ChZS) to najczęstsze schorzenie reumatyczne – cierpi na nie ponad 3 mln Polaków. W stadium zaawansowanym jest nie tylko przyczyną bólu, ale także utrudnia poruszanie się i wykonywanie nawet prostych czynności.

Staw to połączenie co najmniej dwóch kości, których główki są gładkie i pokryte chrząstką stawową. Otacza go torebka włóknista wzmocniona więzadłami. Torebkę tę pokrywa od środka błona maziowa wydzielająca mazię stawową – lepki płyn, który m.in. umożliwia wykonywanie płynnych ruchów (zginanie, prostowanie, skręty, ruchy okrężne) i zabezpiecza chrząstkę przed nadmiernym, przedwczesnym ścieraniem. Tak się dzieje, gdy stawy są zdrowe. Czasem jednak ten system zawodzi.

## Co sprzyja chorobie

ChZS dotyczy głównie osób po 60. roku życia. Rozwojowi choroby zwyrodnieniowej stawów sprzyjają:

- nieprawidłowa budowa stawów (np. wrodzona dysplazja stawów biodrowych) i genetyczna skłonność
  - przebyte urazy układu kostnego,
  - zaburzenia ukrwienia (np. jądrowa martwica głowy kości udowej),
  - niektóre choroby (m.in. cukrzyca).
- Na te czynniki nie mamy wpływu. Ale sami też przyczyniamy się do rozwoju ChZS. Jej rozwój mogą przyspieszyć:
- znaczna nadwaga i otyłość,
  - powtarzające się przeciążenia stawów (np. podnoszenie ciężkich rzeczy na prostych nogach zamiast z przysiadu).

## Leczenie ChZS

Choroby tej nie da się wyleczyć. Celem terapii jest więc

złagodzenie lub usunięcie dolegliwości i jak najdłuższe utrzymanie sprawności stawów. Jak to można osiągnąć? W poniższym dekalogu dla stawów znajdziecie kilka ważnych porad.

## Dekalog dla stawów

- Nie dopuszczaj do nadwagi i otyłości.
- Gimnastykuj się codziennie, zwracając szczególną uwagę na tzw. ćwiczenia rozciągające.
- Unikaj przeciążania stawów: biegania, noszenia ciężarów.
- Noś buty na niskim obcasie (do 4 cm) i z grubszą elastyczną podeszwą, która amortyzuje wstrząsy powstające podczas chodzenia.
- Przystosuj do swoich możliwości wyposażenie domu, np. wybierz wyższe łóżko i krzesła, by łatwiej ci było wstawać.
- Jeśli lekarz zaleci, używaj specjalnych opasek na stawy, lasek, kul do podpierania się i odciążenia chorego stawu.
- W okresie zaostrzeń choroby korzystaj z fizykoterapii zleconej przez lekarza.
- Stosuj wyłącznie leki przepisane przez lekarza.
- Nie przerywaj terapii na własną rękę.
- Dbaj o formę psychiczną (hobby, medytacja). Stres, depresja źle wpływają także na stawy.

Joanna Nowicka / Opielkun 2/2019

# W nowym numerze

OPIEKUN

N° 02-2019 | 9,99 zł

GDY BLISKI POTRZEBUJE OPIEKI NA STAŁE

**WADEMEKUM**  
**GDY BOLĄ STAWY**

- BADANIA
- ZABIEGI
- DIETA

**PIELĘGNACJA**  
**W TROSCE O JAKOŚĆ SNU SENIORA**

**PRAWO**  
**JAK ZBIERAĆ PIENIĄDZE NA LECZENIE**

**FINANSE**  
**KUPUJEMY UŻYWANY SPRZĘT REHABILITACYJNY**

**ABC POMOCY**  
**OPIEKUNIE, ZADBAJ O SIEBIE**

Grażyna

SZAPOŁOWSKA

o pięknej stronie opieki nad najbliższymi

PARTNER TYTUŁU **seni**

**Rozmowa z Grażyną Szapołowską**  
o tym, jakim szczęściem i zaszczytem jest opiekowanie się najbliższą osobą.

**Pomoc w chorobach stawów**  
– opisujemy zarówno ich objawy, jak i sposoby leczenia. CHZS, ZZSK, SLE, RZS – pod tymi skrótami kryją się poważne schorzenia, które nie tylko są przyczyną bólu, ale także ograniczają samodzielność.

**Stres w życiu opiekuna**  
– piszemy, jak na niego wpływa i co się dzieje z psychiką podczas sprawowania długotrwałej opieki.

**Używany sprzęt rehabilitacyjny**  
– doradzamy, na co zwrócić uwagę przy zakupie oraz jak się do tego zabrać by zaoszczędzić pieniądze.



# Miłość, czyli co?

## ABC Psychologii dla seniorów. Cykl

Z miłością jest jeszcze trudniej niż z prawdą. Każdy wie swoje. I niemal każdy wie, widzi inaczej. „Naukowe analizy miłości przypominają nieco wnioski o naturze huraganu na podstawie tej jego części, którą udało się pracowitemu badaczowi złapać do stoika” – mówi psycholog Bogdan Wojciszke. Jak znaleźć to, co ogólne i uniwersalne w tym, co szczególne i unikatowe? Na tym polega paradoks i pułapka naukowego zajmowania się problematyką miłości.

Miłość to doświadczenie wielowymiarowe, realizujące się tak w aspekcie fizycznym, psychicznym, społecznym, jak i duchowym, manifestowanych w formie namiętności, intymności i zaangażowania. Za jej zaczyn przyjmuje się na ogół namiętność ściśle związaną z popędem seksualnym. Z czasem namiętność traci na znaczeniu na rzecz intymności i zaangażowania. O ile namiętność załatwia niejako za nas matką naturą, o tyle intymność i zaangażowanie, czyli bliskość i odpowiedzialność musimy wypracować sami. Ostatecznie to od nich zależy trwałość związku. Dociekania na temat miłości koncentrują się wokół dwóch głównych pytań. Wokół pytania o cechy i istotę miłości. I wokół pytania o jej cel. Odpowiedzi na pierwsze pytanie wyrażają się w postaci wszelkiego rodzaju typologii i klasyfikacji miłości.

Jedną z ciekawszych propozycji klasyfikacji miłości przedstawił amerykański uczyony John Lee, wyróżniając sześć rodzajów miłości: eros, ludus, storge, pragma, mania, agape.

### Rodzaje miłości

Eros to miłość namiętna i romantyczna. Manifestuje się jako zafascynowanie kochaną osobą i jej urodą, towarzyszy jej nieodparty pociąg fizyczny, a jego realizacja w dużym stopniu stanowi istotę tej miłości, prowadząc do głębokiego porozumienia między partnerami. Ludus to miłość pojmowana jako gra i zabawa, której silne i głębokie zaangażowanie w związek z partnerem raczej przeszkadza, niż wydaje się być pożądane. Tak rozumiana miłość nie jest pozbawiona świadomego manipulowania partnerem, a nawet, do pewnego stopnia, oszukiwania go. Opisano ją ciekawie w „Niebezpiecznych związkach”. Miłość przyjacielska storge to miłość łagodna, przeżywana jako uczucie spokojne i kojące. Charakteryzuje ją łagodna ewolucja i pogłębianie się przywiązania, trwałego i solidnego, acz pozbawionego tajemniczości. Ta odmiana miłości pozbawiona jest tumultu mieszanych uczuć, cechuje ją natomiast

intymność i troska o partnera. Spotykana jest często w jesieni życia. Pragma kieruje się zasadą „coś za coś” albo inaczej można ją wyjaśnić przy pomocy „inwestycyjnego modelu uczuć”. Jest to miłość praktyczna, kierująca się świadomym rozpoznaniem zalet i wad partnera, stanowiąca racjonalną i uzasadnioną lokatę swoich uczuć, rozsądna i praktyczna, pozbawiona głębokich porывów namiętności i rozpacz. Kiedyś ten model miłości realizowany był w związkach biednych pańien z wdowcami z dziećmi. Mania to mieszanka erosu i ludusa, jest obsesyjnym uzależnieniem od partnera i własnych uczuć. Ten rodzaj miłości przybiera formę opętania, nie tyle partnerem co własnym uczuciem. Towarzyszą mu takie objawy jak: podniecenie, bezsenność, gorączka, brak apetytu, bóle serca. Obsesyjne myśli o osobie ukochanej. Ten typ miłości jest najczęściej charakterystyczny dla nastolatków. Agape, pełna samopoświęcenia miłość altruistyczna, stanowi oddanie partnerowi. Oddanie bezinteresowne, trwałe, pełne niewyczerpanej cierpliwości i troski. Jest też zapomnieniem o dobru własnym, troską jedynie o istotne dobro partnera, bez jakiegokolwiek liczenia na wzajemność. Agape stanowi moralny ideał tak w etyce chrześcijańskiej, jak i w systemach etycznych większości wielkich religii świata.

### Miłość prawdziwa

E. Fromm odróżnia tzw. fałszywe życzeniowe mniemania na temat miłości od miłości prawdziwej, do której zdolne są jedynie osoby cechujące się orientacją produktywną. Składają się na nią cztery elementy: troska, odpowiedzialność, szacunek i wiedza. O cel miłości pytali już starożytni Grecy. We wczesnej mitologii Eros był stwórcą życia na ziemi. Grecy wierzyli, że wiedza, a nawet etyczne dobro niemożliwe jest bez Erosa, który popycha nas do jedności z tym, do czego przynależymy. Eros w człowieku to tęsknota, która prowadzi do poświęceń, szukania wzorów szlachetnego i dobrego życia. Starożytni

uczynili Erosa jednym z „bogów” albo dokładniej daimonionem. Dając w ten sposób wyraz swojemu przekonaniu, że eros zawsze prowadzi nas do przekroczenia samych siebie. U Platona eros jest siłą wszystko ożywiająca, demurkiem ustanawiającym twórczego ducha w człowieku. Innym przejawem erosu jest umiłowanie swego przeznaczenia, czyli amor fati, jak nazywał je Nietzsche, zdaniem którego los to nie przypadkowe nieszczęścia, jakie się nam przytrafiają. Przeznaczeniem jest akceptacja i uznanie swej skończoności, granic swej inteligencji i siły. Los człowieka bywa nieubłagany i niezmienny, zaś świadomość tego losu i odwaga przyjęcia tej wiedzy rodzi, zdaniem A. Camusa, erosu, miłość.

### Kochać, jak to łatwo powiedzieć...

Poważną dyskusję nad Erosem i jego przeciwieństwem Tanatosem („bogiem” śmierci) zapoczątkował Zygmunta Freud. „Późny” Freud dostrzegł, że instykt seksualny funkcjonujący wedle zasady przyjemności prowadzi do samounicestwienia. Eros zatem ma wyrażać coś zasadniczo nowego. Przekraczanie siebie samego. Kontynuację takiego rozumienia erosu przez Freuda odnajdujemy w nurcie psychologii humanistycznej i egzystencjonalnej, jak również w specyficznych koncepcjach osobowości w psychologii Wschodu. Każdy chce kochać i być kochanym, ale jak? Kochać, jak to łatwo powiedzieć... Tymczasem z miłością jest jeszcze trudniej niż z prawdą. Każdy wie swoje. I niemal każdy wie, widzi inaczej. Nie ułatwia sprawy pozorną sprzeczność pomiędzy nakazem kochania bliźniego swego jak siebie samego, a opisem miłości jako całkowitego poświęcenia siebie na rzecz drugiej osoby, jaki wszyscy nowożeńcy słyszą podczas sakramentalnego „tak”. Miłość niejedno ma imię. Inna jest miłość małżeńska, rodzicielska, miłość do ojczyzny, do rodziców. I każdą warto przeżyć, każdej warto doświadczyć.

dr Jadwiga Kwiek



### dr Jadwiga Kwiek

Dr Jadwiga Kwiek – psycholog, psychoterapeuta. Emerytowany pracownik naukowy, dydaktyk, wykładowca m.in. psychologii na Uniwersytecie Adama Mickiewicza w Poznaniu. Prezes założyciel UTW w Tarnowie Podgórnym, na którym prowadzi popularne zajęcia z psychologii dla seniorów. Autorka książki „Przepis na człowieka” dedykowanej słuchaczom UTW. Dr Kwiek przyjmuje zaproszenia na wykłady i spotkania autorskie od UTW, bibliotek, klubów seniora i sanatoriów (kontakt: jkwiek@amu.edu.pl, tel. 61/896 36 17)



## 19. Ogólnopolski Przegląd Twórczości Artystycznej Seniorów



Kujawsko-Pomorskie Centrum Kultury w Bydgoszczy zaprasza na Jarmark Świętojański oraz 19. Ogólnopolski Przegląd Twórczości Artystycznej Seniorów „Babie Lato” 2019, które odbędą się w niedzielę 9 czerwca 2019 r. w godz. 10.00-18.00 w przestrzeni Wyspy Młyńskiej w Bydgoszczy.

„Babie Lato” to plenerowa impreza promująca piękno i wielokulturowość Polski. Pierwszy Przegląd odbył się w 1986 roku i na stałe zapisał się w kalendarzu Bydgoszczy. Od 2017 r. ma charakter międzypokoleniowy, a nagrodą główną jest GRAND PRIX im. Edwarda Witkowskiego – byłego dyrektora Wojewódzkiego Ośrodka Kultury (obecnie KPCK) i pomysłodawcy nazwy „Babie Lato”.

Podczas wydarzenia prezentowany jest dorobek rękodzieła artystycznego oraz wymiana doświadczeń seniorów z ludźmi młodego pokolenia w amatorskiej i profesjonalnej twórczości artystycznej w zakresie haftu, koronkarstwa, dziewiarstwa, tkactwa, korzenioplastyki, metaloplastyki, zabawkarstwa, ceramiki, malarstwa, pamiątkarstwa, rysunku, wzornictwa, fotografii, kowalstwa artystycznego, rzeźbiarstwa, wikliniarstwa, ikonopisania, witrażownictwa, snycerstwa, intarsji, konwisarstwa, jubilerstwa, intrologarstwa, fajkarstwa, papieroplastyki i emalierstwa.

Uczestnikami Przeglądu są twórcy indywidualni, koła, grupy, kluby artystyczne. Nie liczy się doświadczenie czy ukończone szkoły, lecz pasja i chęć dzielenia się wiedzą z innymi, wymiana pomysłów i twórczych technik, zwłaszcza tych, które powoli zostają zapomniane, a trzeba je przekazać młodemu pokoleniu.

Tegoroczna edycja Przeglądu będzie odbywała się we wspólnej przestrzeni z Jarmarkiem Świętojańskim, największym tego typu wydarzeniem w województwie kujawsko-pomorskim. Tradycyjnie

w centrum Bydgoszczy swoje dzieła prezentują twórcy ludowi z ziemi kujawskiej, kaszubskiej, pałuckiej, borowiackiej i krajeńskiej. Jarmark Świętojański i „Babie Lato” to świetna okazja do integracji pokoleń oraz środowisk twórczych. Wydarzeniu towarzyszą pokazy rzemieślników ginących zawodów i występy kapel oraz zespołów folklorystycznych.

### Muzycy i kapelusze

W części artystycznej wystąpią m.in. Zespół Pieśni i Tańca „KRAJNA” z Nakła, Dziecięcy Zespół Folklorystyczny „Chabry” z Niepublicznej Szkoły Podstawowej w Olszewce, Dziecięcy Zespół wokaln-ta-

śpiewać”, gdzie wystąpi m.in. Stawek Wiercholski.

W przerwie pomiędzy występami ok. godz. 12:00 pojawi się kolorowy korowód zmierzający na Wyspę Młyńską od strony Opery Nova – tegorocznej edycji „Babiego Lata” i Jarmarku Świętojańskiego będzie towarzyszył finał Jedynastego Marszu Kapeluszonego bydgoskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Klubów Seniora organizowany przez Bydgoską Radę Seniorów oraz Pracownię Integracji Międzypokoleniowej Kujawsko-Pomorskiego Centrum Kultury w Bydgoszczy. Zbieramy się na płycie Placu Wolności o godz. 11:00, a o godz. 11:30



neczny Pałuczacki z Przedszkole nr 2 w Szubinie, Zespół Pieśni i Tańca Ziemia Bydgoska, Zespół ludowy Frechowe Sznupek z Samsieczna, Zespół Pieśni i Tańca „Krebane”, Dziecięcy zespół taneczny ŁĄCZKA i zespół śpiewaczy Melodia oraz Kapela FERAJNA BYDGOSKA. Wydarzenie zwieńczy koncert „Chce się

wyruszyć z orkiestrą w kierunku Wyspy Młyńskiej. Mile widziane wszelkie nakrycia głowy – eleganckie, bajeczne, kolorowe, fantazyjne, wytworne, tradycyjne, kreatywne, duże i małe, retro i futuro. Do udziału serdecznie zachęcamy całe rodziny i ich „famielne” kapelusze!



## Kraków

# Dokument filmowców-seniorów

O powstającym filmie dokumentalnym „Czas aktywnego seniora” pisaliśmy już na łamach Gazety Senior. Dziś mamy przyjemność poinformować o uroczystej premierze i pierwszych sukcesach produkcji. Film dokumentalny „Czas Aktywnego Seniora” zachęca osoby starsze i ich bliskich do większej aktywności. Został zrealizowany przez seniorów z Krakowskich CAS-ów oraz młodych twórców. Premiera odbyła się 21 maja w Muzeum Podgórze w Krakowie. Dziś realizacja jest dostępna dla szerokiej publiczności m.in. na portalu [www.dlaseniora.krakow.pl](http://www.dlaseniora.krakow.pl).



W CAS „Żeglarski” i we współpracy z seniorami z innych krakowskich centrów aktywności seniorów powstał wyjątkowy dokument. Bohaterami się seniorzy – członkowie CAS, których aktywne życie na emeryturze jest dowodem, że warto podjąć to wyzwanie. Obraz jest jedną z prób dotarcia do tych, którzy mogliby skorzystać z oferty, ale nie wiedzą, jak zrobić pierwszy krok. – Tu bohaterami są ludzie i ich życie. Chcemy pokazać mechanizm, dlaczego niektórzy decydują się na to, aby aktywnie spędzać życie, a inni nie dają sobie takiej szansy. Do nich chcemy dotrzeć i pokazać, że warto – mówi o filmie Elżbieta Tomczyk-Miczka, koordynatorka CAS „Żeglarski”.

### Jak się robi film

W Krakowie działa 40 CAS-ów i to nie jest ostatnie słowo władz miasta. CAS-y walczą z samotnością, pozwalają nabywać nowe umiejętności, odkrywać pasje i miło spędzać czas. Seniorzy z CAS „Żeglarski”, który zrealizował film, stali się prawdziwą ekipą filmową. W ramach projektu dowie-

dzieli się, jak „robi się film”, wzięli udział m.in. w warsztatach scenariuszowych. Film o seniorach z CAS powstał w ramach projektu „Seniorzy w Akcji” Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „e”, dlatego jest szeroko i bezpłatnie dostępny m.in. w Internecie i zostanie wyemitowany na antenie telewizji regionalnej i miejskiej.

Przedpremierowy pokaz miał miejsce podczas zlotu seniorów z CAS w Villi Decjusza 16 maja. Zapytaliśmy o wrażenia z pracy przy projekcie i efekt finalny koordynatorkę CAS, panią Elżbietę: – Jestem bardzo zadowolona, ale jestem również nieobiektywna. Może odpowiem w ten sposób, podczas zlotu w Villi Decjusza nasz film otrzymał spontaniczne, huczne brawa po dwóch pokazach.

– Jesteśmy bardzo dumni z tej produkcji. Gratuluję seniorom, którzy zrealizowali dokument i polecamy film wszystkim nie tylko osobom starszym – dodaje Anna Okońska-Walkowicz, Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej.

# Turniej bule i molky

Zapraszamy wszystkich seniorów już 5 czerwca na turniej otwarty bule, a 3 lipca na mecz towarzyski molky. – W 2016 r. działania z Klubu wyodróżniono w Złotej Księdze Dobrych Praktyk na rzecz Społecznego Uczestnictwa Osób Starszych prowadzonej przez Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich (II edycja). Krakowski DPS inspirowane inne

domy pomocy społecznej, integruje środowisko senioralne i lokalną społeczność mieszkańców. Zapraszamy do udziału w turniejach – mówi Anna Okońska-Walkowicz, Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej. Turniej Boule DPS ul. Kluzka 6, tel. 12 415 25 92 [www.dpskluzeka.pl](http://www.dpskluzeka.pl)

# Projekt dla zdrowia seniorów

Aktywność fizyczna to tzw. niezależny czynnik zdrowia. Co to oznacza? Nie da się jej niczym zastąpić. Światowa Organizacja Zdrowia rekomenduje seniorom 150 minut umiarkowanego wysiłku w ciągu tygodnia, dodatkowo zaleca ćwiczenia wzmacniające układ kostno-mięśniowy oraz ćwiczenia równoważne. Bo seniorzy wciąż nie doceniają roli aktywności fizycznej. Dowiedzieliśmy się, jak AWF w Krakowie stara się to zmienić.

Joanna Gradek z Wydziału Wychowania Fizycznego i Sportu, AWF Kraków, kierownik Projektu zachęca do udziału cytując: „Motywacja jest tym, co pozwala Ci zacząć. Nawyk jest tym, co pozwala Ci wytrwać” Jim Ryun. Projekt „Aktywny i zdrowy senior” to w praktyce trening prozdrowotny, wykłady, warsztaty, a nawet możliwość zdobycia kwalifikacji instruktora nordic walking i smovey® (czyt. smuwi). Uzyskanie certyfikatu ukończenia kursu pozwoli połączyć przyjemne z pożytecznym, zdobyć cenny dyplom i dorobić do emerytury prowadząc zajęcia nie tylko dla seniorów.

Projekt został sfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, dlatego udział w nim i zdobycie dodatkowych kwalifikacji jest dla seniorów bezpłatne.

– Projekt to kolejny etap prac nad utworzeniem w Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie Centrum Edukacji Prozdrowotnej i Aktywności Ruchowej Seniorów, gdzie będzie propagowana idea pomysłowego starzenia się. Aktywność fizyczna w wieku senioralnym nabiera szczególnego znaczenia, nie tylko ze względu na utrzymanie i poprawę zdrowia. Ma duże zna-

czenie w profilaktyce chorób degeneracyjnych i opóźnianiu zmian inwolucyjnych – mówi dr Joanna Gradek.

Spotkania rekrutacyjne już ruszyły. Pani Joanna przedstawiła założenia m.in. koordynatorom Centrów Aktywności Seniorów, w najbliższej przyszłości wybiera się na spotkanie ze słuchaczami krakowskich UTW. Wciąż można zadeklarować chęć udziału w projekcie, do czego serdecznie zachęcamy - decyduje kolejność zgłoszeń.

### Różnorodne formy ruchu

Seniorzy będą mieli okazję poznać bardzo różne formy aktywności fizycznej. Projekt przewiduje dobrze znane, ale i nowatorskie metody. Od tych popularnych wśród osób starszych, jak nordic walking czy ćwiczenia w wodzie przy muzyce (aqua fitness) po nowatorskie tj. ćwiczenia ze smovey® (czyt. smuwi) i bodyART.

Smovey® czyli VIBROSWING SYSTEM prezentuje nową ideę aktywności fizycznej wykorzystującą wibracje, łączy współczesną wiedzę z tradycyjną chińską akupresurą, dając niezwykle efekty oddziaływujące na ciało i umysł. Ćwiczenia ze



smovey® opracowane przez wiodących trenerów z Austrii można stosować u osób młodych, sportowców, ale także u osób starszych, niepełnosprawnych i przewlekle chorych. Ćwiczenia psychofizyczne takie jak BodyART, pilates, joga, zdrowy kręgosłup, stretching, relaks itp. to z kolei ćwiczenia o charakterze holistycznym z nurtu body&mind (ang. ciało i umysł). To z kolei okazja do zgłębienia tajników oddechania, poznania ćwiczeń wzmacniających, rozciągających, zwiększających swia-

domości ciała, relaksujących i przygotowujących do większej samodzielności.

### Dla seniorów 60+

Kto może się zgłosić? Projekt skierowany jest do wszystkich seniorów około 60 r.ż. Warunkiem jest brak przeciwwskazań zdrowotnych, czyli zgoda i ewentualne oświadczenie do zwiększonej aktywności fizycznej wydane przez lekarza. Kandydaci następnie przystąpią do testów sprawnościowych i diagnostycznych, co zaowocuje wstępną kwalifikacją do ćwiczeń i przydzieleniem do grup. Prozdrowotne nawyki seniorzy będą wypracowywać pod okiem specjalistów przez 9 miesięcy.

### AWF w Krakowie postawił na seniorów

Już za rok wkroczą na rynek pierwsi absolwenci 5-letnich studiów pn. Kultura Fizyczna Osób Starszych, jeden ze słuchaczy to 60-latek. Uczelnia organizuje konferencje poświęcone tematyce aktywności fizycznej osób starszych, a dziś startuje z projektem „Aktywny i zdrowy senior”. To kolejny element, który składa się na tworzenie Centrum Edukacji Prozdrowotnej i Aktywności Ruchowej Seniorów na AWF w Krakowie.

**kontakt: 12 683 14 98, e-mail: [aktywnysenior@awf.krakow.pl](mailto:aktywnysenior@awf.krakow.pl)**

**adres: AWF im. Bronisława Czecha, Al. Jana Pawła II 78, 31-571 Kraków sekretariat Biura Projektu: Pawilon A pok. 406**

**więcej informacji: [www.awf.krakow.pl/index.php/aktywny-senior](http://www.awf.krakow.pl/index.php/aktywny-senior)**

# Podkasana muza, czyli operetka dla seniorów

Koncert inauguracyjny II Letniego Festiwalu Operetkowego im. Iwony Borowickiej odbył się 27 maja w miejscu, w którym 65 lat temu została reaktywowana podkasana muza. Koncert tradycyjnie rozpoczynała projekcja arii operetkowej w wykonaniu Iwony Borowickiej. W tym roku, dzięki najnowszej technologii, mogliśmy zobaczyć samą Iwonę Borowicką, niezapomnianą primadonnę sceny operetki krakowskiej w duecie z Jakubem Oczkowskim. To miejsce, w którym 65 lat temu zadebiutowała artystka.

Królowały arie z operetek: Wesola Wdówka, Wiktoria i jej Huzar, Miłość Szejka, Księżniczka Czardasza, jak i klasyczna musicali: Upiór w operze, Nędznicy, Skrzypek na dachu, Halo Szpicbródka. Na scenie mogliśmy zobaczyć Katarzynę Oleś-Błacha, Grażynę Brodzińską, Aleksandrę Orłowską-Jabłońską, Annę Lasotę, Bożenę Zawiaślak-Dolny, Jakuba Oczkowskiego, Jakuba Milewskiego, Łukasza Ratajczaka, chór Opery Krakowskiej, który przygotował Jacek Mentel, Balet Cracovia Danza pod kierownictwem Romany Agnel. Całość poprowadzili Grażyna Brodzińska i Łukasz Lech. Gościnnie wystąpili Krystyna Tyburowska oraz Jan Wilga. Artystom towarzyszyła Orkiestra pod dyrekcją Mieczysława Smydy.

Podczas koncertu przyznano również odznaczenia „Zasłu-

żony Kulturze – Gloria Artis”, które odebrali Krystyna Tyburowska i Jan Wilga, zaś Karolina Witek została wyróżniona przez Prezydenta Miasta Krakowa Jacka Majchrowskiego za wieloletnią działalność na rzecz seniorów.

### Wakacyjny festiwal

Festiwal potrwa cały czerwiec i lipiec, więc okazji do udziału w koncertach nie zabraknie. Wyjątkowym klimatem operetki krakowscy seniorzy będą rozkoszować się, tak jak w roku ubiegłym, podczas koncertów festiwalowych odbywających się w trakcie rejsów po Wiśle na statku Sobieski w każdą niedzielę czerwca i lipca. Podczas tej podróży seniorzy, bo do nich głównie skierowana jest ta oferta, będą mogli wysłuchać co tydzień innego repertuaru w scenarii zakola Wisły. Statek wypływa z przystani obok Hotelu Sheraton.



Pomysłodawcą i organizatorką rejsów koncertowych jest Sybilla Borowicka, prezes Stowarzyszenia Radosny Senior. Do przygotowań tak dużego przedsięwzięcia włączyli się seniorzy-wolontariusze, którzy są członkami stowarzyszenia. Festiwal to nie jedyna inicjatywa „Radosnego Seniora”, stowa-

rzenie organizowało m.in. Koncert Kołęd na trzech tenorów w kinie Kijów, koncert Sylwestrowy w Urzędzie Miasta, część artystyczną podczas wręczenia nagród „Seniora Roku”, zlotów CAS lub koncert „Przystanki Operetkowe” zorganizowany przy udziale MPK SA Kraków w rozśpiewanym tramwaju.



REKLAMA



OPERA  
WROCLAWSKA

SUPERWIDOWISKO

GIUSEPPE VERDI

TRAVIATA

28, 29, 30  
/ 06 / 2019

dyrygent  
MARCIN NAŁĘCZ-NIESIOŁOWSKI

reżyseria  
GRAŻYNA SZAPOŁOWSKA

Opera Wroclawska  
ul. Świdnicka 35  
+48 71 370 88 80

www.opera.wroclaw.pl

f y t

Mecenas

Sponsor strategiczny

Mecenas

Partner Biletu  
Opery Wroclawskiej

Partner  
Opery Wroclawskiej

Patroni medialni

Logo partners: DOLNY ŚLĄSK, Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego, KGHM POLSKA MIEDŹ, ORLEN, MODUS CENTRUM REHABILITACJI, DOLNY ŚLĄSK, Koleje Dolnośląskie, dwójka, pap centrum prasowe, TV3 WROCLAW, RADIO WROCLAW, RADIO WROCLAW, iram

## Miłość, matematyka i kasztany

Gdy byłem w pierwszej klasie podstawówki, rodzice musieli przenieść mnie do innej szkoły. Na pożegnanie nauczycielka powiedziała: „Szkoda, że państwo zabierają Krysię. Ona tak dobrze liczy kasztany”.

Ta opinia towarzyszyła mi w myślach całe życie. Miłość do matematyki, królowej nauk, jest wieczna. Jeśli ktoś w to wątpi, polecam lekturę książki Edwarda Frenkla, profesora matematyki na Uniwersytecie Kalifornijskim w Berkeley: „Miłość i matematyka. Istota ukrytej rzeczywistości”. Właśnie ta książka stała się inspiracją do zapytania czytelników bloga „60+ Wirtualna Kultura” o to, co miłość i dlaczego ma wspólnego z matematyką i kasztanami. Pytanie nie było łatwe. Odpowiedzi zaskakują pomysłowością i różnorodnością. Pokazują mądrość życiową autorów i ich poczucie humoru. Odwołują się do wspomnień i doświadczeń. Są wspaniałe. Przytaczam je w oryginalnej wersji.

**Ela:** Krysiu, chyba zbliża się wiosna i dlatego wpadł Ci do głowy taki pomysł. Kasztany i matematyka mają ogromny wpływ na miłość! Kasztany kwitną w maju, kiedy miłość rozkwita w cudownych okolicznościach. A matematyka zupełnie wtedy nie wchodzi do głowy, mimo że matura z matmy – ... To chyba za proste – musi być jakiś haczyk w tym pytaniu. Wzór na szczęśliwą miłość nie istnieje, mimo to każdy

próbuję rozwiązać te tajemnice. A kasztany? Najpierw cudownie kwitną, a potem ... spadają na rozmarzone głowy.

**Piotr:** Zakochać się w matematyce i kochać ją cały czas, a nie do zakwitnięcia kasztanów. **Maja:** Miłość ma wiele wspólnego z kasztanami i matematyką: z kasztanami – bo matura, gdy zakwitną, a z matematyką – bo długo kombinowałam, jak tu podać ściągę mojemu ukochanemu i w końcu mi się udało! **Jurek:** Kasztany kojarzą mi się z piosenką Nataszy Zylskiej „Kasztany”, a matematyka to 1+1 równa się dwa, a czasami trzy i więcej, gdy rodzina się powiększy.

**Janka:** Matematyka to królowa nauk, a miłość to królowa serc. Kasztany zostały na placu Pigalle.

**Ala:** Hej Krysiu, „Co to jest miłość”? Odpowiedz na to pytanie jest tak trudna, jak rozwiązanie skomplikowanego zadania matematycznego. A co ma wspólnego miłość z kasztanami? Cytuję sennik: „Symbolika kasztanów została usankcjonowana w połączeniu z żywiołem ognia, gdyż to przy wyjmowaniu z ognia można się nimi dotkliwie poparzyć”. Podobnie może wyglądać związek z partnerem. Jak zaczyna się

kończyć miłość, to przypomina to wyjmowanie kasztanów z ognia. Miłość seniorów jest na ogół nie taka burzliwa. Fogg śpiewał: „Pani pod kasztanem siadzie sobie z panem...”.

**Jasia:** Miłość trzeba pomnażać i się z nią dzielić, a najlepiej rozkwita, gdy kasztany kwitną na wiosnę.

**Zdzisia:** Są różne rodzaje miłości, te z młodości, często omotują szaleństwem, i inne, solidne. Piosenka mówi: „Kochany, kochany, leć z drzewa jak dawniej kasztany”. A co do matematyki, to oczywiście każde wspomnienie jest związane z datą albo z liczbą lat. Jak już jest ponad 50, to przestaje się liczyć.

**Jola:** Jestem mało romantyczna. Miłość to dla mnie działanie hormonów, uruchamiających najpotężniejszy z popędów, czyli popęd płciowy. Oczywiście 50 lat temu miałam inne zdanie, ale doświadczenie życiowe powoduje, że je zmieniam. W wieku dojrzałym miłość to przywiązanie do drugiej osoby; pewność, że można zawsze na nią liczyć i że bezinteresownie nie zrani. To wreszcie chęć bycia z drugim człowiekiem, pogadania, przytulenia i wyjścia na spacer. Co to ma wspólnego z matematyką? Bez względu

na stan zauroczenia nie da się żyć powietrzem, a źle ulokowane uczucia potrafią zniszczyć życie. Czyli umiesz liczyć, to licz na siebie. Kasztany tak jak wszystko inne mogą być pretekstem dobrej zabawy, ale związku z miłością nie wymyślę – tak jak pisałam mało we mnie romantyzmu.

**Tomek:** Ciekawe i trudne pytanie. Co miłość ma wspólnego z matematyką i kasztanami. Hmm ... Z matematyką chyba nic, bo miłość jest nieobliczalna. A z kasztanami? Porównam ją do tych jadanych – pięknie pachnie i jest słodka.

**Matematyczny wzór na miłość**  
W książce „Miłość i matematyka. Istota ukrytej rzeczywistości”, która dostała prestiżową nagrodę „A New York Times bestseller. Winner of the 2015 Euler Book Prize”, Edward Frenkel opisuje, jak szukał wzoru na miłość i gdzie go znalazł. W 2008 r. zaproponował Thomasowi Fraberowi, pisarzowi wykładającemu twórcze pisanie na Uniwersytecie Kalifornijskim, wspólne napisanie scenariusza filmu o pisarzu i matematyku. Bohaterowie filmu są specjalistami w swoich abstrakcyjnych dziedzinach, ale różnie zachowują się w świecie rzeczywistym. Matematyk przekonuje się, że nie da się rozwiązywać problemów życiowych metodami, jakie stosuje w matematyce. Premiera filmu „Obrzędy miłości i matematyki” odbyła się w 2010 r. w Paryżu. Recenzje były entuzjastyczne. „Le Monde” nazwał „Obrzędy miłości i matematyki” zdumiewającym filmem krótkometrażowym, który pokazuje niezwykle romantyczny obraz matematyków.

**Wzór na skórze**  
Matematykę przedstawia się często jako coś zimnego. Celem Frenkla było pokazanie innego jej oblicza. W książce pisze: „W rzeczywistości jednak procesowi tworzenia nowych idei matematycznych towarzyszą duże emocje, jest to niezwykle osobiste przeżycie, tak jak malowanie obrazu czy komponowanie muzyki. Wymaga miłości i oddania, zmagania się z nieznanym i z samym sobą – i wszystko wywołuje silne emocje. (...) W naszym filmie matematyk odkrywa „wzór na miłość”. Jest to oczywiście przenośnia”. To właśnie wzór na miłość najbardziej mnie zaskoczył. Frenkel szukał go w pracach matematycznych. Trudno się domyślić, dlaczego wybrał właśnie ten z artykułu o kwantowej teorii pola, który w 2006 r. napisał z dwoma innymi matematykami. Wzór zajmuje aż dwie linijki – całki, pochodne cząstkowe, szeregi nieskończone. W filmie jego skrócona wersja jest tatuowana na skórze. To wszystko możecie zobaczyć na stronie internetowej [www.edwardfrenkel.com/film](http://www.edwardfrenkel.com/film). Matematyk z filmu nie chce, aby wzór dostał się w niepowołane ręce. Sposobem na uratowanie go jest wykonanie tatuażu na brzuchu. Czego się nie robi z miłości do matematyki!

Krystyna Ziętak

REKLAMA

## Bezpłatne badania słuchu

Już dziś umów darmową wizytę w jednym z blisko 200 oddziałów KIND w całej Polsce. Zadbaj o siebie i ciesz się dobrym słyszeniem przez całe życie.

Zarezerwuj termin na stronie [www.kind.com](http://www.kind.com) lub pod nr infolinii 800 100 106.

MAM  
W UCHU  
KIND

... ponieważ znów słyszę śpiew ptaków, mruczenie kota i szum morskich fal.

Monika M.-D. Wielbicielka muzyki i natury. Jest zaskoczona tym, co może usłyszeć za pomocą aparatów słuchowych.

Badanie słuchu

Profilaktyka słuchu

Ochronniki słuchu

Aparaty słuchowe

www.kind.com

KIND  
CAŁE ŻYCIE SŁYSZEĆ



## Jak być szczęśliwym po 60-tce?

Na to pytanie spróbują odpowiedzieć goście Wrocławskiego Forum Senioralnego, spotkania seniorów i ekspertów, po raz trzeci organizowanego w stolicy Dolnego Śląska.

Wstęp jest wolny, nie wymaga rejestracji ani zgłoszenia.



fot. Julia Bartosz

Tematem przewodnim trzeciej edycji Wrocławskiego Forum Senioralnego będą szeroko rozumiane zdrowie i aktywność. W tegorocznej edycji forum zaplanowane zostały dwa panele. Mężczyzna 60+, czyli jak być zdrowym i aktywnym na emeryturze? I Kobieta 60+, czyli jak być zdrową i aktywną na emeryturze? Wykłady i spotkania z ekspertami będą okazją do zdobycia aktualnej wiedzy, jak zadbać o zdrowie i cieszyć się emeryturą do najpóźniejszych lat. Wydarzenie organizują Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego – Wrocławskie Centrum Seniora i Gazeta Wroclawska. Honorowy patronat nad forum objął Prezydent Wrocławia Jacek Sutryk.

### Kardioseksuologia

Jeden z wykładów poprowadzi dr hab. n. med. Dariusz Kałka, kardioseksuolog, kierownik Pracowni Kardioseksuologii Katedry Patofizjologii UM we Wrocławiu, który od lat bada czynniki ryzyka zaburzeń erekcji. Może pochwalić się wieloletnim doświadczeniem w leczeniu problemów natury seksualnej u pacjentów z chorobami układu sercowo-naczyniowego. W praktyce klinicznej wykorzystuje nowoczesne, nieinwazyjne metody leczenia i z pasją pomaga pacjentom wracać do męskiej sprawności oraz zdrowia. Z jego inicjatywy wprowadzono kardioseksuologię do przedmiotów nauczanych na Uniwersytecie Medycznym we Wrocławiu.

### Koncert

Specjalnie dla gości forum zagra Mirek Bieliński, artysta związany z Dolnym Śląskiem i Wrocławiem, gdzie rozwija swoją muzyczną pasję. Mirek Bieliński zadebiutował na płycie zespołu Pectus „Siła Braci”, śpiewając w duecie z Tomkiem Szczepanikiem utwór „Melody”. Wystąpił także na kilku koncertach promujących płytę. Autorska płyta „Na lepsze dni” w dniu premiery pokryła się złotem, sprzedając się w nakładzie ponad 16 tys. szt.

### Pokaz mody z muzyką na żywo

Aktywności nieodłącznie towarzyszy podążanie za trendami także w modzie. Dlatego nie może zabraknąć akcentów związanych z modą i urodą. Mirek Bieliński będzie akompaniował modelkom i modelom-seniorom, którzy zaprezentują się w trzech odsłonach: w stylu sportowo-swobodnym, codziennym, casualowo-spacerowym i formalno-koktajlowym.

### Bezpłatne badania

Dla uczestników forum przewidziane zostały: stanowiska partnerskie z ofertą dla seniorów, bezpłatne badania i konsultacje specjalistów, losowanie nagród, płyty Mirka Bielińskiego z autografem, materiały informacyjne i promocyjne oraz poczęstunek. Do udziału w wydarzeniu Wrocław zaprasza seniorów, ekspertów w dziedzinie gerontologii, organizacje i instytucje działające na rzecz osób starszych, media, firmy komercyjne, kadry akademicką oraz studentów.

Wrocławskie Forum Senioralne (WFS) powstało z inicjatywy Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego – Wrocławskiego Centrum Seniora w roku 2017, jako odpowiedź na potrzebę pogłębienia dyskusji na temat polityki senioralnej. WFS jest wydarzeniem cyklicznym, umożliwiającym budowanie partnerskiej sieci współpracy między samorządami, biznesem, organizacjami pozarządowymi i reprezentantami mediów dla poprawy jakości życia osób starszych. Jest ono także okazją do wymiany wiedzy, doświadczeń i dobrych praktyk między ekspertami, praktykami, kadrami akademicką, seniorami i studentami. Patronat medialny nad wydarzeniem objęła Gazeta Wroclawska i Gazeta Senior. Serdecznie zapraszamy.

**Organizatorzy:** Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego - Wrocławskie Centrum Seniora i Gazeta Wroclawska  
**Miejsce:** Dom Techniki „NOT”, Piłsudskiego 74, Wrocław  
**Godzina:** 10.00-16.00  
**Data:** 26 czerwca 2019 r.  
**Wstęp:** bezpłatny, nie wymaga rejestracji ani zgłoszenia.

## Szmaragdowa Karta Seniora tuż, tuż

Już w czerwcu Prezydent Wrocławia Jacek Sutryk przedstawi ofertę Szmaragdowej Karty Seniora, propozycji skierowanej do wrocławian 90+, w tym kombatantów,

weteranów, osób represjonowanych. Kolejna odsłona Wrocławskiej Karty Seniora to unikalny i wyczekiwany pakiet zniżek, bezpłatnych usług i udogodnień świadczonych

w domu najstarszych seniorów. Projekt realizuje Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego – Wrocławskie Centrum Seniora. Szczegóły już w kolejnym numerze.

## Igrzyska Seniorów

Trwają ósme Wrocławskie Igrzyskach Seniorów. Do sportowej rywalizacji zgłosiło się ponad 250 seniorów, a najstarszy uczestnik urodził się w 1934 r.



fot. Archiwum Wrocławskiego Centrum Seniora

Tegoroczne Igrzyska są rekordowe pod względem ilości zgłoszeń i zainteresowania, a także ilości konkurencji, w jakich toczy się rywalizacja. W tym roku również każdy uczestnik otrzymał pamiątkowy medal Wrocławskich Igrzyskach Seniorów.

W uroczystym otwarciu wzięło udział ponad 100 seniorów oraz Prezydent Wrocławia Jacek Sutryk. Igrzyska otworzył bieg o Puchar Prezydenta Wrocławia. – Zawody w biegu wygrali Marek Gadziński i Elżbieta Koszykowska. W marszu nordic

walking o Puchar Komendanta Miejskiego Policji we Wrocławiu królowali Krzysztof Skiba i Janina Woronko-Zaczyńska. Wydarzenie zakończy 8 czerwca turniej siatkówki plażowej – mówi Marcin Spitalniak, organizator Igrzysk, ze Stowarzyszenia Promocji Sportu FAN. Za nami biegi, zawody nordic walking, rywalizacja na płymalni, rozgrywki w badmintonie, bule i kręgle. Te ostatnie cieszyły się największym zainteresowaniem i zgromadziły aż setkę seniorów! Tych, którzy jeszcze nie zgłosili swojego udziału, ser-

decznie zachęcamy także do kibicowania. Zabierzcie ze sobą dzieci i wnuki!

### Harmonogram Igrzysk

28 maja – szachy  
30 maja – scrabble  
8 czerwca – siatkówka plażowa

### Kontakt i zapisy

Formularz elektroniczny na stronie internetowej organizatora: [www.fan.org.pl](http://www.fan.org.pl)  
Formularze papierowe dostępne we Wrocławskim Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, tel. 71 772 49 40. Więcej informacji: tel. 508 918 428



## Po pomoc i wsparcie

**Rzeczniczka Seniora i Opiekuna uruchomiła we Wrocławskim Centrum Seniora dyżur z zakresu porad dotyczące pomocy społecznej. Osoby starsze mogą uzyskać tu informację i poradę dotyczące wsparcia oferowanego w ramach ustawy o pomocy społecznej, jak i oferty miasta w tym zakresie.**

Zgodnie z definicją, pomoc społeczna wspiera osoby i rodziny w sytuacjach zmierzających do zaspokojenia niezbędnych potrzeb, a w konsekwencji umożliwienia im życia w warunkach odpowiadających godności człowieka. Podejmowane w tym celu działania mają wspierać osoby wymagające pomocy w przezwyciężaniu trudnych sytuacji życiowych, których nie są w stanie pokonać samodzielnie, wykorzystując swoje uprawnienia, zasoby i możliwości. (art. 2 Ustawa o pomocy społecznej t.j. Dz.U. z 2018 poz. 1508 z późn. zmianami)

### Formy wsparcia

Rodzaj, forma i wymiar przyznawanych świadczeń zależą od okoliczności uza-

sadniających udzielenie pomocy. Warto jednak wiedzieć, że zgodnie z ustawą o pomocy społecznej świadczenia dzielą się na dwie kategorie: pieniężne i niepieniężne. Do pierwszej grupy zaliczamy m.in. wszelkiego rodzaju zasiłki, takie jak: zasiłek stały, zasiłek okresowy, zasiłek celowy, specjalny zasiłek celowy i inne. Do drugiej grupy zaliczamy świadczenia rzeczowe i usługi, takie jak zapewnienie schronienia, posiłku, usługi opiekuńczej czy specjalistyczne porady (psychologiczne, prawne, rodzinne).

### Dyżur eksperta

Jeśli potrzebujesz wsparcia lub informacji z zakresu ustawy o pomocy społecz-

nej zapraszamy do Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego - Wrocławskiego Centrum Seniora na indywidualne konsultacje/poradę prowadzone przez panią Elżbietę Gorgoń. Najbliższy dyżur zaplanowany został na 17 czerwca (12.00 do 14.00), w sali nr 27, WCS pl. Dominikański 6. Na spotkania obowiązują zapisy w punkcie informacyjnym WCS, nr telefonu 71 772 49 40.

### Podczas porady możesz zapytać między innymi o:

- usługi opiekuńcze
- zasady przyznawania stopnia niepełnosprawności
- procedurę niebieskiej karty
- zasady udzielania doraźnej pomocy finansowej i rzeczowej

### Rzecznik seniora i opiekuna Ilona Zakowicz

Spotkanie po wcześniejszym umówieniu telefonicznym.  
tel. 668 010 360



fot. Michał Łepecki



## Czy wiesz, że...?



**2-3 filiżanki kawy dziennie i zmniejsza się ryzyko zaburzeń erekcji. Taki związek został zaobserwowany w badaniu, którego wyniki ujrzały właśnie światło dzienne w magazynie PLOS ONE.**

W celu przeprowadzenia analiz porównano spożycie napojów zawierających kofeinę względem zdrowia mężczyzn. Dane pochodziły z badania NHANES z lat 2001-2004 i objęły 3724 dorosłych mężczyzn.

Wyniki wskazują na związek większego spożycia kofeiny z rzadszym występowaniem zaburzeń erekcji. Co istotne, wpływ ten zauważono również wśród mężczyzn cierpiących na nadciśnienie oraz nadwagę, jednak nie zauważono u osób z cukrzycą. Tym samym pojawił się kolejny argument za pić kawy.

Źródło: PLOS ONE

## Afrodyzjaki ukryte w owocach i warzywach

Dawniej afrodyzjaki utożsamiano z magicznymi eliksirami, które przygotowywały czarownice. Dzisiejsze badania wykazują, że „miłosne” działanie niektórych substancji nie jest efektem czarów, a po prostu natury. Pożądanie skutecznie stymulują niektóre owoce i warzywa. O ich niezwykłych właściwościach można przekonać się, pijąc wytwarzane z nich soki.



Owoce granatu służyły do przygotowywania miłosnych napojów już w starożytności. W medycynie chińskiej były natomiast gwarantem witalności i długowieczności. Naukowcy z Uniwersytetu Królowej Małgorzaty w Edynburgu udowodnili, że granat przyspiesza produkcję testosteronu nawet o 30%! Zawiera też szereg substancji wykazujących działanie ulepszące, np. potas, selen, miedź, cynk oraz beta-karoten. Taka mieszanka korzystnie wpływa na urodę, co oczywiście ma znaczenie dla miłosnych uniesień. Granat wzmacnia nasz najważniejszy narząd, który nieodzwrotnie kojarzy się z uczuciami – serce. To także cenne źródło witaminy C. W 100 ml soku jabłkowo-granatowego znajduje się aż 35% referencyjnej wartości jej spożycia.

### Jabłko

Nie bez przyczyny jabłko uznaje się za symbol płodności. Zawarte w nim polifenole i antyoksydanty

poprawiają krążenie krwi, dzięki czemu sprawniej pracuje serce, a organizm jest odpowiednio dotleniony. W skórze znaleźć można również fitoestrogeny, czyli organiczne związki występujące w roślinach, których działanie zbliżone jest do żeńskich hormonów płciowych – estrogenów. Oprócz tego jabłko jest cennym źródłem witaminy C (100 ml soku wytwarzanego z tego owocu dostarcza 20% zalecanego dziennego spożycia tej substancji), E, K, kwasu foliowego, wapnia, żelaza oraz potasu.

### Pomarańcza

Pomarańcze od dawna stanowiły podstawę perfum i kosmetyków. Zarówno kwiaty, jak i owoce wykazują działanie odmładzające oraz orzeźwiający. Z tych pierwszych pozyskuje się m.in. aromatyczny olejek neroli, który uznaje się za afrodyzjak. Owoce natomiast to prawdziwa bomba witamin i minerałów. Wśród nich przoduje witamina C, która nie tylko odpowiada za pracę układu odpornościowego, ale

też gwarantuje przyływ pozytywnej energii. Pomarańczowy sok zawiera w 100 ml aż 49 µg tej substancji, co stanowi 62% referencyjnej wartości jej spożycia. Ponadto pomarańcze dostarczają organizmowi potasu, który reguluje pracę serca i wpływa na ogólne samopoczucie.

### Marchew

Mało kto wie, że „miłosne właściwości” wykazuje również marchew. To jeden z najstarszych znanych afrodyzjaków, z którego korzystali starożytni Grecy i ludy Dalekiego Wschodu. Warzywo to pobudza organizm i zwiększa libido, prawdopodobnie za sprawą wysokiego stężenia witamin A, C, E, beta-karotenu oraz seleny. Marchew świetnie działa także na skórę, nadając jej atrakcyjny kolor. To również cenne źródło błonnika, który odpowiada za pracę układu pokarmowego. Warto spożywać ją w dowolnej postaci, np. jako świeży sok.

### Burak

Pobudzające właściwości buraka znane były już w starożytności. Grecka bogini Afrodyta miała rzekomo go jeść, by zwiększyć swoją atrakcyjność. Rzymianie natomiast wytwarzali z niego soki, które służyły im jako naturalne afrodyzjaki. Maj to idealny moment, by na nowo rozkochać się w tym warzywie. Pomogą w tym świeże soki, np. buraczkowo-jabłkowe. „Miłosne” właściwości buraka nie są mitem. Zawiera on

duże ilości boru, który rozluźnia i poszerza naczynia krwionośne. To znacznie poprawia przepływ krwi, a w rezultacie usprawnia pracę serca. Ponadto buraki ułatwiają „rozklejanie” czerwonych krwinek i usuwanie z krwi niekorzystnej homocysteiny. Najnowsze badania wykazały również, że burak znacząco podnosi poziom testosteronu w organizmie. Systematyczne spożywanie tego warzywa i wytwarzanych z niego przetworów może przynieść działanie podobne do tego, jakie wywołuje słynna „niebieska tabletki”.

### Bordowy kolorem miłości

Burak działa pobudzająco. Sama jego barwa – bordowa – wykorzystywana jest w koloroterapii w walce ze zmęczeniem i apatią. Oprócz tego wykazuje on silne działanie przeciwutleniające i jest cennym źródłem witamin z grupy B oraz C. Dostarcza również spore ilości potasu. Butelka soku buraczkowo-jabłkowego ok. 30 ml zapewnia aż 25% dziennego spożycia tego pierwiastka, który odpowiada m.in. za odpowiednią pracę serca i ogólne samopoczucie. Buraki są też jedynymi z ulubionych warzyw sportowców. Poprawiają ciśnienie, dzięki czemu w organizmie łatwiej dochodzi do wymiany gazowej. Dodatkowo zawierają azotany wpływające na wydolność oraz błonnik, który przyspiesza spalanie.

REKLAMA

**UZDROWISKO**  
Kraków Swoszowice

**SPĘDŹ WAKACJE**  
w Uzdrowisku  
Kraków  
Swoszowice

**Już od ponad 200 lat leczymy jedną z najmocniejszych WÓD SIARCZKOWYCH na świecie!**

**od 30.06 - 30.09.2019**  
turnusy sanatoryjne i rehabilitacyjne  
100 zł taniej przy pobycie tygodniowym  
200 zł taniej przy pobycie dwutygodniowym  
300 zł przy pobycie trzytygodniowym

**12 254 78 77**

Uzdrowisko Kraków Swoszowice  
ul. Kąpielowa 70 Kraków tel. 12 254 78 11  
rezerwacja@uzdrowisko.krakow.pl  
[www.uzdrowisko.krakow.pl](http://www.uzdrowisko.krakow.pl)

**ZAJĄCÓWKA**  
SZKLARSKA PORĘBA

**85 zł/os./doba**

**Wiosna w Zającówce**

Minimum 2 noclegi  
W cenie śniadanie, obiadokolacja, opłata klimatyczna  
30% zniżki dla dzieci do lat 10

Zającówka to zielona enklawa ciszy i spokoju w centrum miasta. Obiekt ukryty jest na obszarze śródmiejskiej enklawy leśnej w samym sercu Szklarskiej Poręby. Od zgiełku miasta chroni go rzeka Kamienna.

**ZAJĄCÓWKA, tel. 500 092 493**  
ul. Krasińskiego 3, 58-580 Szklarska Poręba  
e-mail: zajacowka@noclegi-szklarska.pl

**Turnus rehabilitacyjny w sierpniu**  
**NOWA OFERTA! WOLNE POKOJE!**

**Krokus w Wiśle ZAPRASZA na:**

- 14 dniowe turnusy rehabilitacyjne już od 1299 zł/os. z możliwością rozliczenia dofinansowania
- 7 dniowe wczasy rekreacyjno-rehabilitacyjne już od 590 zł/os.
- wypoczynek i relaks
- imprezy integracyjne, zjazdy szkolne i rodzinne

**Oferujemy:**

- komfortowe pokoje
- domową kuchnię, dni potraw regionalnych
- zabiegi rehabilitacyjne na miejscu

**Rezerwuj już dziś!**  
tel. 33/855 11 40  
kom. 731 731 110  
ul. Górnośląska 9, 43-460 Wisła  
email: [krokus@krokus.pl](mailto:krokus@krokus.pl)  
[www.krokus.pl](http://www.krokus.pl)

**KROKUS**  
rehabilitacja • turnusy



## Wiosenne życzenia – nieco inaczej

Czego życzymy zwykle ludziom, składając im życzenia? Na ogół mówimy ciągle to samo: wszystkiego najlepszego, zdrowia, szczęścia, pomyślności, udanego urlopu, wakacji itp.

Moim zdaniem to są życzenia dla tych, którzy chcą żyć jak w bajce. Czyli: długo i szczęśliwie, bez jakichkolwiek zadrapań, kłopotów, aby nigdy nie zepsuł się komputer, telewizor, pralka, aby nigdy nie trzeba było niczego naprawić i remontować i by nikt się z nikim nie kłócił, aby zawsze było ciepło i było słońce. Wesołość ogólna!

Ha, ha, ha... żylibyśmy wtedy w jakimś narkotycznym śnie, w wirtualnym świecie. Na pewno nie wśród ludzi i nie na tej planecie. Jednak życie przecież nie składa się ani z samych przeszkód, zła, ani z samego szczęścia i wszelkiego dobrostanu codziennie i na zawsze. Pralkę można naprawić albo kupić nową, to samo dotyczy wszelkich przedmiotów – to nie musi być od razu życiowy problem. Każda kłótnia kiedyś się kończy, a słońce jest zawsze, ale czasami go mniej widać.

Unikanie życiowych kłopotów i ustawiczne kontrolowanie sytuacji, żeby „nie wpaść” albo wypatrywanie jedynie pozytywów ogranicza nas, nieomal ubezwłasnowolnia naszą wolę i wyobraźnię i... skraca nam życie.

Przeciwnieństwem strategii wiecznej kontroli i unikania jest po prostu akceptacja, uznanie, aprobaty i przede wszystkim prawdziwe zaangażowanie w życie.

Składając życzenia miłym mi ludziom zawsze mówię z miłością, z sercem np. tak: „Żyj tak, jak chcesz, korzystaj z wszelkich dobrodziejstw, wielobardzości i różnorodności świata. Przeciwności nie traktuj na zbyt poważnie i staraj się je wykorzystać dla swego rozwoju. Bądź uważny, ciesz się drobiazgami, niuansami, doceniaj je. Zabieraj głos tylko w sprawach dla siebie ważnych, nie walcz z wiatrakami, nie myśl, że inni patrzą tylko na ciebie, dbaj o prawa innych i swoje. Dbaj i szanuj przyrodę. Słuchaj, rozmawiaj, ucz się, czytaj, rozwijaj się!”. Tak mówię albo bardzo podobnie, składam życzenia i spotykam się czasami z małym zdziwieniem, ale zaraz widzę radość w oczach, uśmiech i zawsze miłe, wielkie podziękowania. Odzew jest wspaniały! Wielu moich znajomych, przyjaciół i oczywiście rodzina też zaczęło

podobnie składać życzenia. Bardzo lubię otrzymać życzenia, abym żyła tak jak chcę i korzystała z wszelkich dobrodziejstw tego świata! To jest to! To jest miłość, życzliwość, uśmiech, serdeczność...

Moje wiosenne życzenia dla wspaniałych, pięknych Seniorów i Seniorów są właśnie takie, a także, aby tak jak Miś Puchatek mówić codziennie: – Jaki jest dzisiaj dzień? – zapytał Puchatek.

– Dzisiejszy! – mruknął Prosiaczek.

– To mój ulubiony! – z radością zawołał Puchatek.

Jeszcze znakomite zdanie, które powiedział Albert Einstein, a które chyba warto zapamiętać i być ciekawym ŚWIATA: „Nie mam żadnych talentów – prócz namiętnej ciekawości!”.

**Alicja Pionkowska**  
www.mozgojazda.wordpress.com

## Domowe Sanatorium

### lek przeciwrzeumatyczny

# MAŚĆ BOROWINOWA

z Buska-Zdroju

zwalcza bóle,  
zapalenia,  
obrzęki stawów  
i poprawia  
sprawność ruchową



Pozwolenie Min. Zdr. nr R/0042

upewnij się w aptece,  
że kupujesz lek z BUSKA-ZDRÓJU  
a nie kosmetyk  
MAŚĆ BOROWINOWA innej firmy

#### Wskazania:

- Choroba zwyrodnieniowa stawów
- Reumatoidalne zapalenie stawów
- Zespoły bólowe szyjne, barkowe i łędźwiowe
- Stany pourazowe narządu ruchu
- Zesztywniające Zapalenie Stawów Kręgosłupa

Substancja czynna: 40,0 g wodnego wyciągu borowinowego.

Przeciwwskazania: nadwrażliwość na substancję czynną lub na dowolną substancję pomocniczą w tym na etyl parahydroksybenzoesan. Postać farmaceutyczna: maść.

Podmiot odpowiedzialny:

P. Farm. **SULPHUR ZDRÓJ BUSKO** tel. 41 378 78 93 · [www.sulphur.com.pl](http://www.sulphur.com.pl)

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

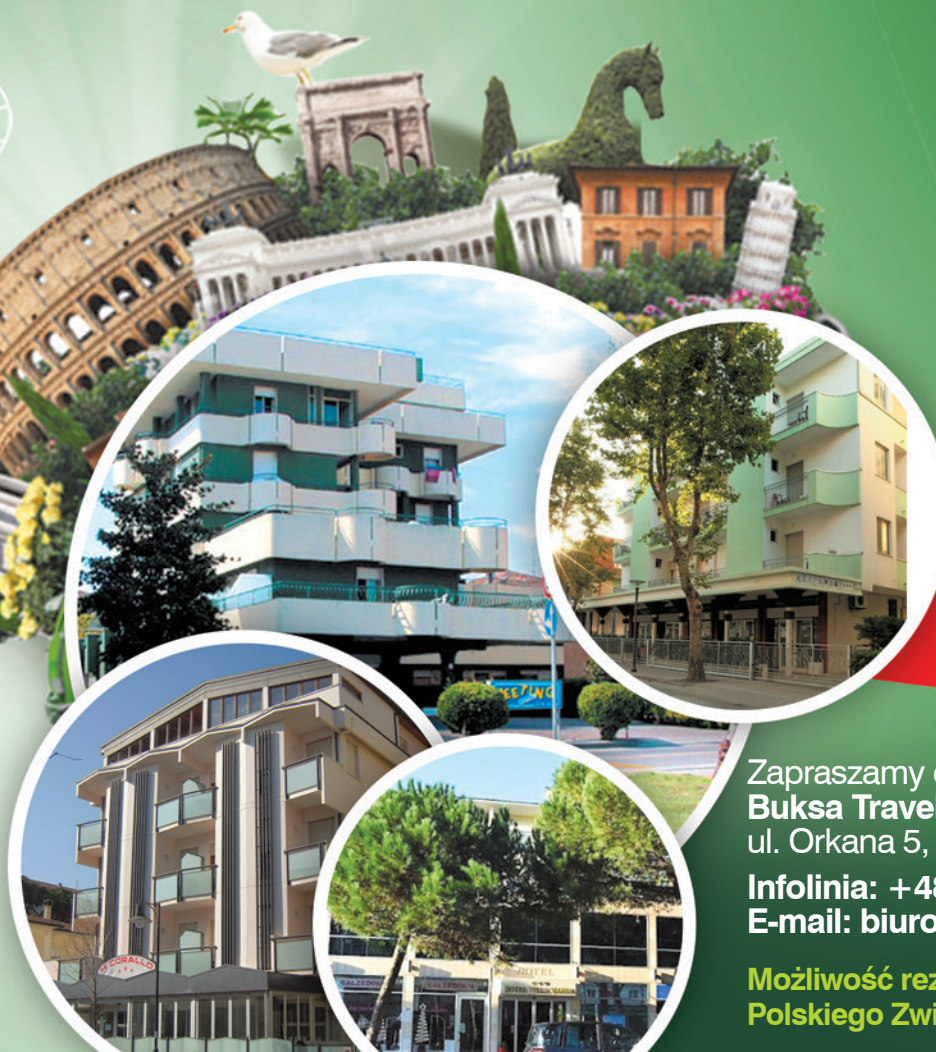
REKLAMA

**BUKSA**  
Travel  
Polskie Hotele

**WŁOCHY**

### 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 \*\*\* na Riwierze Adriatyckiej
- » przejazd komfortowym autokarem z cafebar i WC
- » polską obsługę
- » wyżywienie 3x dziennie
- » ubezpieczenie od chorób przewlekłych oraz KL i NNW
- » odległość hoteli od morza 100-200 m

Możliwe wycieczki fakultatywne (m.in. Rzym, Wenecja, Florencja + Bolonia, panoramiczny rejs statkiem, San Marino, dancing)

12 dni cena  
od **1389 zł**

Zapraszamy do kontaktu  
**Buksa Travel**  
ul. Orkana 5, Bielsko-Biała  
Infolinia: +48 33 811 77 26  
E-mail: [biuro@buksatravel.pl](mailto:biuro@buksatravel.pl)

Wyjazd autokaru  
możliwy z 60  
miast w Polsce!

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



# Nauczmy się kochać siebie

Eliza Wolańczyk to ceniona psychoterapeutka, dla której drugi człowiek jest wielką wartością. Założycielka i członek zarządu Centrum Kształcenia i Psychoterapii „Perspektywa” w Ostrowie Wielkopolskim. Zarządza Wydziałem Zamiejscowym Wyższej Szkoły Kadr Menedżerskich. Od lat związana ze środowiskiem OUTW jako prowadząca wykłady audytorskie i warsztaty psychologiczne dla seniorów. Prywatnie pasjonatka rozwoju osobistego. Z Elizą Wolańczyk o jej pasjach, współpracy z seniorami i planach na przyszłość rozmawia Kazimierz Nawrocki.



**Kazimierz Nawrocki: W notce biograficznej czytamy, że jest Pani z wykształcenia i zamiłowania akredytowanym coachem. Proszę wyjaśnić seniorom, kim jest coach i czym się zajmuje w swojej pracy? Za czasów młodości naszych czytelników taka profesja nie była jeszcze znana.**

**Eliza Wolańczyk:** Rolą coacha jest wspieranie klienta w tym, by nie zszedł z obranej przez siebie drogi do celu. Jego praca polega głównie na zadawaniu klientowi odpowiednich pytań – często trudnych, zaskakujących, tak aby klient mógł znaleźć w sobie niezbędne zasoby do realizacji celu. Coaching kojarzy się zazwyczaj z biznesem, jednak coraz więcej osób korzysta z sesji, by osiągnąć niezawodowe cele, na przykład odważyć się na podjęcie jakiegoś działania, zmienić pracę, zrealizować marzenie, zdecydować się na coś, co wydaje się trudne, pokonać bariery w sobie. To, co ważne – w coachingu pracujemy nad celem, nie wracając do przeszłości; opieramy się na mocnych stronach klienta.

**K.N: Pani motto brzmi: „Wszystko zaczyna się od miłości do siebie”. To wydanie „Gazety Senior” jest poświęcone miłości, jej duchowemu i fizycznemu aspektom, ale jak to jest z tą miłością do siebie?**

**E.W:** „Jesteś do końca życia skazany na siebie. Zadbaj, abyś miał dobre towarzystwo” – powiedział Zig Ziglar. Powinniśmy mieć świadomość, że wszystko zaczyna się od miłości do siebie – jeśli akceptujemy, kochamy siebie, jesteśmy w stanie pokochać i zaakceptować drugiego człowieka. Biblijne przykazanie mówi: Kochać bliźniego swego jak siebie samego. Miłość do siebie często mylona jest z egocentryzmem, zawyżoną samooceną czy narcyzmem. Człowiek z adekwatną samooceną szanuje siebie i innych, nie wywyższa się, ale też nie pozwala źle traktować siebie ani innych. Zna swoje mocne i słabe strony. Pozwala sobie na błędy, jest ambitny, tworzy dobre relacje z innymi. Co ważne, przekazuje miłość do

siebie swoim dzieciom. Wysokie poczucie własnej wartości stanowi jedną z najlepszych zapowiedzi osobistego szczęścia. Ma ogromne znaczenie dla wszystkich obszarów funkcjonowania człowieka: kariery zawodowej, relacji interpersonalnych, osiągnięć i zadowolenia z życia.

Osoby lubiące i akceptujące siebie zazwyczaj przejawiają zdrowe zachowania, są bardziej wytrwałe w realizacji zadań. Wierzą w siebie i w innych, są ekspresyjne, twórcze, niezależne, elastyczne, życzliwe, gotowe do współpracy. Mają większe szanse na tworzenie satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi. Wysoka samoocena jest czynnikiem motywacyjnym. Im pewniejsze poczucie własnej wartości, tym lepiej jesteśmy przygotowani, by radzić sobie z problemami, szybciej podnosimy się po spadku i mamy więcej sił, by zacząć od nowa. Im zdrowsza samoocena, tym większy szacunek, dobra wola oraz uczciwość wobec innych. Warto zauważyć, że osoby zadowolone z siebie nie postrzegają innych jako zagrożenie, ponieważ szacunek wobec siebie jest podstawą szacunku wobec drugiego człowieka.

**K.N: Pani firma została partnerem programu Ostrowska Karta Przedsiębiorcy. Uczestnicy tego programu mogą korzystać ze szkoleń i sesji coachingowej z 10-procentową zniżką. Celem jest wsparcie lokalnej przedsiębiorczości. Czy w jakiś szczególny sposób chciałaby Pani wspierać tzw. srebrną gospodarkę (silver economy)? Jakie potrzeby szkolenia, wsparcia dostrzega Pani jako ekspert w tym obszarze gospodarki?**

**E.W:** Tak, chcę wspierać także seniorów. Złożyłam już w urzędzie wniosek o to, by zostać partnerem programu Ostrowska Karta Seniora oraz Ostrowska Karta Rodziny 3+. Seniorzy będą mogli korzystać ze zniżką ze studiów ostrowskiego wydziału Wyższej Szkoły Kadr Menedżerskich, którym mam przyjemność zarządzać oraz ze szkoleń, sesji coachingowych i psychoterapeutycznych w firmie,

którą prowadzę. Jestem przekonana, że seniorzy mają podobne potrzeby jak osoby młodsze. Wiek jest w głowie. Na ostatnich warsztatach, które miałam przyjemność prowadzić dla słuchaczy OUTW, zapytałam o marzenia i wprost zachwyciłam się ich wielością, tym że wiele z tych marzeń jest już celem, który za moment będzie realizowany. Osobiście marzę o tym, by osoby w wieku senioralnym miały możliwość i zapał do tego, by rozwijać się, podejmować refleksję nad sobą. Na pewno, podobnie jak w każdym wieku, kluczowa jest praca nad budowaniem poczucia własnej wartości, akceptacji siebie. Ważne tematy to znajomość własnych emocji, zdrowy egoizm – mam wrażenie, że pokolenie pań 60+ znacznie bardziej stawia na potrzeby innych niż młodsze. Pamiętam, że w jednej z edycji warsztatów dla seniorów zajmowaliśmy się tematem komunikacji z dziećmi, wnukami i doszliśmy do wniosku, że wszystkie pokolenia chcą tego samego, tylko inaczej to nazywają. Trzeci wiek często wiąże się z chorobami i stratą bliskich, dlatego ważne jest poznanie chociażby etapów żałoby, które wszyscy przechodzimy podobnie. Świadomość uspokaja. Niestety wśród wielu z nas jest bardzo mała znajomość własnej psychiki, to dotyczy także osób senioralnych. Psychologia to jedna z wielu dziedzin, w której warto się rozwijać. Wiem, że ostrowscy seniorzy podejmują szereg rozmaitych aktywności. Ważne, by używać mózgu, po to by dobrze funkcjonował. Poza tym aktywność intelektualna daje wiele radości.

**K.N: Jest Pani autorką książki „Czego uczyć się od zwierząt”. Seniorzy to grupa wiekowa, która miała okazję czerpać z obcowania z przyrodą i zwierzętami więcej niż młodsze pokolenie. Co jest tak wartościowego dla naszego rozwoju osobistego w kontakcie z naturą i naszymi braćmi mniejszymi – zwierzętami?**

**E.W:** Wielu ludzi zapomina, że jesteśmy częścią natury. O kontakcie ze zwierzętami mogę mówić godzinami,

sama czerpię garściami obcując z moimi dwiema kotkami i labradorką. Wspomniana książka powstała z obserwacji moich pupili. Moje z nimi relacje, jak też badania naukowe potwierdzają korzyści płynące z kontaktów człowieka ze zwierzęciem. Zwierzę w domu zbliża członków rodziny. Pomaga nawiązywać przyjazne kontakty interpersonalne. Uczy okazywania emocji, z czym wielu ludzi ma problemy. Właściciele „braci mniejszych” są psychicznie zdrowsi i bardziej zadowoleni z życia. Kontakt z pupilem działa profilaktycznie w chorobach układu sercowo-naczyniowego, obniżając ciśnienie krwi i poziom odczuwania stresu. Obecność

zwierzęcia uspokaja w przypadku stanów lękowych, a równocześnie pobudza do aktywności w przypadku depresji, apatii i zniechęcenia. Zwierzę jest odskocznią od problemów i kłopotów, które nam towarzyszą. Stanowi rodzaj lekarstwa na samotność – w obecności czworonoga człowiek czuje, że jest ktoś, kto go potrzebuje i darzy uczuciem. Natura to także rośliny. Wiem, że wielu seniorów czerpie satysfakcję, uprawiając ogródki. Uważam, że dla wielu z nich to świetna profilaktyka zdrowia psychicznego i fizycznego. Natura jest cały czas dostępna, za darmo – nic tylko po nią sięgać. Emocje świetnie ukoj przytulenie się do drzewa. Każdy

z nas poznał cudowną moc spaceru czy odpoczynku na łonie natury. Rośliny – zioła są też świetnym lekarstwem, kosmetykiem, owoce, warzywa, zboża znakomitym pokarmem.

**K.N: Utworzenie wydziału uczelni w Ostrowie Wielkopolskim jeszcze niedawno było w sferze Pani marzeń. Wiemy, że w kwietniu pierwsza grupa słuchaczy studiów podyplomowych – zarządzanie oświatą – zdała egzamin końcowy. Jak starzenie się społeczeństwa wpłynie Pani zdaniem na rozwój edukacji w Polsce?**

**E.W:** Niegdyś ludzie kończyli szkołę i na tym zamykali swoją edukację. Obecnie

REKLAMA

Kraków, Al. Słowackiego 52  
tel. 12 634 23 17, 12 417 11 98, kom. 575 550 302  
pn-pt od 11.00 do 17.00  
www.belferek.seo.pl

**TRUSKAWIEC**

**Turnusy Rehabilitacyjne z zabiegami i dojazdem z Krakowa**

**Super Promocja 1150 zł za turnus 11-dniowy**

Dostępne terminy Maj - Październik 2019 r.



Kamelia

**W cenie:**

- Przejazd na trasie Kraków-Truskawiec-Kraków
- Zakwaterowanie: pokoje 2 os. z łazienką i TV
- Konsultacja z lekarzem
- 3 zabiegi lecznicze wg. wskazań lekarza na miejscu
- Wyżywienie: 3x dziennie (serwowane)
- Ubezpieczenie

Wycieczki fakultatywne: Lwów, Drohobycz  
Spektakl Operowy we Lwowie,  
Delfinarium, Wieczorek zapoznawczy

**Potrzebny paszport!**

**Cena już od 1300 zł za turnus 11-dniowy**

Dostępne terminy Kwiecień - Październik 2019 r.



Sanatorium Truskawiecki

**W cenie:**

- Przejazd na trasie Kraków-Truskawiec-Kraków
- Zakwaterowanie: pokoje 2 os. z łazienką, balkonem i TV
- Konsultacja z lekarzem
- 4 zabiegi lecznicze wg. wskazań lekarza na miejscu
- Wyżywienie: 3x dziennie na miejscu (serwowane)
- Kuracja wodami leczniczymi „Naftusia” „Marysia”
- Ubezpieczenie

Wycieczki fakultatywne: Lwów, Drohobycz  
Spektakl Operowy we Lwowie, Delfinarium, Wieczorek zapoznawczy



uczmy się przez całe życie. Potrzebujemy ciągle rozwijać się. Sama od 16 lat nieustannie jestem w trybie edukacji i przede mną jeszcze 3 lata z 5-letniego kursu psychoterapii. Myślę, że na tym nie skończę. Nasza uczelnia dodaje skrzydeł przedstawicielom wszystkich pokoleń. Na studiach licencjackich z pedagogiki studiuja u nas dwie osoby w wieku 60+. Ich obecność jest wartością dodaną dla młodszych studentów. Tworzą się świetne relacje międzypokoleniowe. Seniorzy pokazują, że chociaż ciała się starzeją, to jednak dusza, serce i umysł mają tyle lat, na ile się czujemy. Dlatego moja uczelnia marzeń to taka, która łączy pokolenia.

**K.N:** Wiadomo nam, że prowadzone przez Panią wykłady i warsztaty psychologiczne dla słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Ostrowie Wielkopolskim cieszą się dużym powodzeniem. Jak w tym kontekście ocenia Pani kontakty i współpracę z seniorami?

**E.W:** Bardzo lubię prowadzić zajęcia ze słuchaczami ostrowskiego uniwersytetu. To osoby, które tylko metrykalnie są w trzecim wieku, w rzeczywistości energii, motywacji do rozwoju i apetytu na życie

może im pozazdrościć niejedna młoda osoba. W kwietniu rozpoczęłam kolejną edycję warsztatów psychologicznych dla słuchaczy OUTW i ogromną radość sprawił mi fakt, że większość grupy to panie, które wcześniej już kilkakrotnie uczestniczyły w prowadzonych przeze mnie zajęciach. Co istotne, każda z nich wprowadza w życie wiedzę i umiejętności, które im przekazuję – po to, by żyło im lepiej i ich rodzinom. Panie, z którymi pracuję są mądre życiowo, wiele uczę się od nich i one ode mnie. Wprost nie mogę doczekać się spotkań z nimi, tego co wniosą na nasze zajęcia, czym ważnym się podzielą. Obserwując je, wiek trzeci jawi mi się jako czas mądrości, dojrzałości, otwierania kolejnych drzwi. Taka współpraca z seniorami, na zasadzie wzajemnego zaufania, jest dla mnie wyjątkowo cenna, wnosi bowiem wiele dobrego do mojego życia. Chcę przy tym podkreślić, że na regularne, fascynujące spotkania z seniorami poświęcone rozwojowi aktywności intelektualnej znaczny wpływ mają Józef Kozan i Aleksandra Biegańska, prezes i wiceprezes ostrowskiego Uniwersytetu, którym przekazuję tą drogą wyrazy szacunku i podziękowania.

REKLAMA



**WSP OPOLE**

Po zdrowie nad Bałtyk!

**Ośrodek Wypoczynkowo-Lecznicy „OPOLE” w Dźwirzynie k/Kołobrzegu**

- wczasy dla seniora
- turnusy rehabilitacyjne (PFRON)
- wczasy wypoczynkowe

Zapraszamy!

Rezerwacje:  
tel. 77 441 80 02  
94 358 54 95  
www.osrodek.opole.pl

REKLAMA



**Jantar Spa**

Już od 791 zł/os.  
Zapraszamy 21 września do 23 listopada!

**Seniorzy nad morzem 2019!**

Kąpiele Solankowe! Codziennie!

#### W cenie pakietu:

- Całodzienne wyżywienie (śniadanie i kolacje w formie bufetu, obiad serwowany)
- 2 zabiegi fizyczne dziennie wykonywane od poniedziałku do piątku, między innymi: elektroterapia, światłolecznictwo, hydroterapia, balneoterapia, inhalacja, krioterapia miejscowa, mechaniczny drenaż limfatyczny,
- Nieograniczone korzystanie z kompleksu basenowego: basen rekreacyjny z atrakcjami, basen solankowy: **codzienny MASAŻ SOLANKOWY kręgosłupa lub całego ciała, jacuzzi, sauna, ścieżka do masażu stóp pobudzająca ich receptory**
- Poranna gimnastyka w basenie
- Nielimitowany dostęp do Sali fitness
- Napój powitalny dla każdego
- Wieczorek taneczny przy muzyce na żywo, wino, ciasto, uatrakcyjnione wieloma konkursami z nagrodami - 1x w tygodniu
- Bezpłatne wypożyczenie kijów do Nordic-Walking
- Możliwość zorganizowania wycieczki do Kołobrzegu i Kamienia Pomorskiego oraz zwiedzania lokalnego Muzeum Rybołówstwa i Latarni Morskiej -za dodatkową opłatą
- Pakiet nie łączy się z innymi promocjami
- 8dni/7noclegów w pokoju 2-os. Standard – 791 zł za osobę, w pokoju 2 os. Lux – 889 zł za osobę, w pokoju 1 os. – 1001 zł

#### PROMOCJA CZERWCOWA 1-8 czerwca 2019 r.

896 zł za os. w pokoju 2-os.

1148 zł za os. w pokoju 1-os.

**W cenie:** 7 noclegów z całodziennym wyżywieniem: śniadania i kolacje w formie bufetu oraz trzydniowy obiad serwowany do stołu, kryty kompleks basenowy dostępny codziennie od 7.00 do 21.00, aqua-aerobik, wieczorek taneczny z ciastem i lampką wina, kije nordic-walking i rowery, 10 % rabatu na zbieg leczenia.

**Jantar-SPA**  
Niechorze, Al. Bursztynowa 31  
91 386 33 59 info@jantar-spa.pl

## Miłość schodzi na psy

**Tak się narobiło, że młode atrakcyjne dziewczyny miast wzdychać do męskich osobników, zamiast wodzić wzrokiem i uwodzić, miast rzucać czarujące spojrzenia spod czarnych rzęs, chodzą sobie na babskie rauty i inne plotkarskie spotkania. Chłopy w tym czasie z nudów oglądają mecze i piją piwo. A miłość?**

Amor się rozleniwiał. Od tych gier komputerowych, od chodzenia na „siłkę” i smartfonów w głowach powstał mętnik. W ułożonym świecie, zanim jeszcze zaczęli rodzić się Milenials, zdawało się, że jest normalnie. Wprawdzie wcześniejsze pokolenie wychowane już w socjalistycznych ideałach wybrało inny model zarabiania na przyjemności, bo przecież w zgodzie z socjalistycznymi zasadami głodnych w ustroju minionym z założenia nie było. Nie było także „niebieskich ptaków”. Jeszcze wcześniej, a można zobaczyć to na filmach w starym kinie, ówczesna żeńska młodzież waliła w klawiaturę pianina, ubijając „kotlet” pod tytułem „Daj męża”. Jakby ten mąż to była jedyna rozrywka na całe życie.

#### Pies i dziewczyny

Teraz czasy inne. Naukowcy odnaleźli takie dziwne substancje, co to wywołują emocje u panien na zamęciu i możliwe, że to właśnie z tej przyczyny wszystko się pokiełbało. Idzie sobie taka dzierlatka, dumnie przeży tydki w szpilkach i powiewa krótką spódniczką, a jak zobaczy psa na smyczy, to zaraz wpada na pomysł, by przykucnąć i pogłaskać. Widać psy mają jakąś przeogromną moc. Może to spojrzenie przepastnych oczu, może to miękka sierść lub merdający ogonek tak działają. Trudno zrozumieć. Jedno pewne, pies na smyczy zwykle ma na drugim końcu właściciela, a dziewczyna na wydaniu jednak woli głaskać psa. Wniosek jeden, Amor się nie stara. Można jeszcze zrozumieć pytanie, co to za rasa skierowana do właściciela przez szesnastkę w celu zagajenia konwersacji, ale zwykle ten facio na drugim końcu smyczy jest tylko dodatkiem do psa. Nie widziałem, by jakaś zapatrzona w osobnika przeciwnej płci rzucała się na jego włosy, by pogłaskać. To raczej ludzkie samce ukradkiem głaszczą samice, a jak głaskanie nie działa, to ciągną za włosy, by zwrócić uwagę. Możliwe, że nadmiar zapachów, a może ich brak powodują zanik zainteresowania płcią przeciwną. Pachnidła były stosowane wśród zamożnych zamiast wody i mydła, a nie po umyciu. Kąpiele zwykle raz w miesiącu, by nie zaburzyć zbyt wosnych zapachów. W krynoliny, jedwabne i tiulowe bluzki wszywano potniki, by zapach był skuteczniej dawkiowany. I proszę, jakie były efekty. Sześcioro rodzeństwa. A teraz przyrost naturalny miast rosnać spada. W dwudziestu powojen-

nych lat i wyż demograficzny i zwiększenie populacji o prawie drugie tyle zdarzyło się w naszym kraju. A teraz kłapa. Nawet 500+ nie zachęca Amora do intensywniejszego działania.

A pies, proszę ja was, jak się przeleci po błocie, jak się wytarda w trawach, to nie idzie zaraz pod prysznic, najwyżej łapy przeciera się wilgotną szmatą. Później by przywrócić swój naturalny zapach, pies wylizze się tu i ówdzie, resztki śliny wetrze w łapy. Niby niechluj, ale jak działa na dziewczyny.

#### Może rację mają naukowcy

Naukowcy zajmujący się poędem i kojarzeniem związków hetero uważają, że za chuć odpowiedzialne są feromony. Te małe cząsteczki zapachowe wyizolowane ze zwierzęcych gruczołów od wieków uchodziły za afrodyzjaki. Czyżby jednak naszym paniom bliżej było do rozpoznawania zwierzęcych zapachów niż tych wytwarzanych przez prawdziwych chłopów? To przecież niezgodne z prawami zachowania gatunku. No, ale jeśli taki chłop na schwał oblał się ambrą lub piżmem to nic dziwnego, że kobiecie mózg zawodzi. Po kilku doświadczeniach zapachowych mózg skojarzył, wygląda jak chłop, obiekt seksualny, a pachnie jak zwierzę. Bałagan w odczuciach i nic dziwnego, że instynkt zwycięża i wzrok dziewczęcia kieruje się na psa.

Świetnym miejscem do wymiany własnego śladu zapachowego jest dyskoteka. Teoretycznie Amor ma tam używanie. Od zawsze tańce były uważane zarówno w świecie zwierząt, jak i w świecie ludzi, za zachowania godowe. Organizowano specjalne bale, gdzie młode, pełne uroku dziewczęta nie miały innych obiektów do wążania, jak tylko stara ciotki, przyzwyczajone do wążania. Taniec w tamtych minionych czasach służył do kojarzenia. Po kilku mazurach feromony robiły swoje, a żaden psi zapach nie docierał do kobiecych nozdrzy. Teraz w oślepiających błyskach dyskotekowych stroboskopów, przy dzikich rytmach w tłumie mieszają się tylko naniesione na skórę dezodoranty. Nic więc dziwnego, że skoro dodaje się do zapachów feromony zwierzęcego pochodzenia, to ludzkie samice zamiast na mężczyzn zwracają uwagę na psy. Co było do udowodnienia, miłość schodzi na psy.

Jerzy Dudzik



# Twórcze życie emeryta

Bieg czasu płynie cicho, spokojnie, leniwie i... nudno. Wróciłoby się do pracy choćby na pół etatu, ale już się nie da. Cóż więc począć z nadmiarem czasu, energią życiową, potrzebą aktywnego obcowania z ludźmi, brakiem aktywizujących nowych bodźców?



W dużym mieście jest łatwiej. Emeryci garną się do klubów seniora, mają wybór kilku uniwersytetów trzeciego wieku, osiedlowe domy kultury z różnymi klubowymi programami, towarzystwa, fundacje i stowarzyszenia zaspokajające różnorodnie zainteresowania, darmowe koncerty, przedstawienia, tanie seanse filmowe w wielu kinach, ulgowe bilety teatralne, imprezy rekreacyjne, sponsorowane lekcje języków obcych. Penetrują biura turystyczne, spacerują po galeriach handlowych – mają wybór. Pod tym względem o wiele trudniej jest emerytom w małych miasteczkach lub zgoła na wsi... ale...

Stanisława Adamczyk, nauczycielka szkolna, przeszła na emeryturę, mieszkając wraz z mężem we wsi tak małej, że samochodem przejeżdża się przez nią w ciągu dwóch minut. Dookoła pola i lasy, a do

miasteczka powiatowego niemal dwadzieścia kilometrów. W ten sposób została jedną z dziesiątków tysięcy emerytek mieszkających w niezliczonych większych i mniejszych wioskach, jedną z licznych emerytek tętniących energią czynu, kobietą o otwartym umyśle, szerokich horyzontach, poczuciu humoru, jedną z wielu o niegasnącej energii potrzeby działania i... brakiem celu zdolnego zogniskować te wszystkie cechy oraz ich przetworzenia w konkretne efekty. W takich sytuacjach czasem pomaga bieg wydarzeń, pozornie nic nie znaczących, ale dających szansę. Mądrość polega na tym, żeby taką okazję dostrzec i wyłowić.

Grzegorz Adamczyk, który w młodości chciał być leśniczym, ale został weterynarzem, rodowity „tutejszy” mąż Stanisławy, dla którego jako młoda kobieta tu przybyła, również

aktywny emeryt, od trzydziestu lat należy do miejscowej Ochotniczej Straży Pożarnej. No bo gdzież we wsi liczącej tysiąc siedemset mieszkańców można ulokować swoją aktywność społeczną? A że aktywny, to wybrany został komendantem tej Straży. Żona, będąc u boku męża, także przywdziała okolicznościowy mundur strażacki. Nie jeździła wprawdzie do gaszenia pożarów, raczej dekorowała salę na zabawy (jak wiadomo organizatorem zabaw tanecznych i wielu innych fajnych imprez we wsiach są strażacy) czy wykonywała inne poza-pożarnicze prace pomocne strażakom. Nie jedyna zresztą w takim mundurku kobieta. Organizacja ta bowiem we wsiach kumuluje w sobie najprzeróżniejsze formy działalności społecznej i integracyjnych. Często jest jedyną organizacją, a jeżeli nie jedyną, to jedy-

ną zwartą, zdyscyplinowaną, sformalizowaną i lokalnie prestiżową. Znacząca – efektywną w działaniu i wspieraną przez władze, co ułatwia wykonanie wielu przedsięwzięć. Ma też tradycję historyczną.

## Kronika wsi

We wsi Kramsk, gdzie mieszka Adamczykowie, powstała w roku 1886. I od tej historyczności zaczęła się koncentracja samodzielności niejako emerytowanej nauczycielki, która chciała zająć się czymś konkretnym, namacalnym i pozytywnym społecznie.

Na uroczystości stulecia Straży Pożarnej w Kramsku, oprócz standardowych ceremonii, zorganizowano wystawę pamiątek historycznych, których w remizie było sporo. Wśród różnych akcesoriów strażackich znajdowała się też kronika organizacji od roku 1910, kronika Koła Gospodyń wiejskich prowadzona od roku 1924, kroniki szkolne od roku 1931, kroniki harcercskie, księgi rachunkowe niektórych przedwojennych przedsiębiorców wiejskich itp. Adamczykowa organizowała ekspozycję tej wystawy, a przy okazji stwierdziła, że „eksponatów mamy na tyle, że z powodzeniem moglibyśmy utworzyć Izbę Pamięci” – co powiedziała komendantowi. „No to utwórz” – druchnie Adamczykowej odpowiedział komendant Adamczyk. Pomysł spodobał się zarządowi organizacji, który przeznaczył stosowne, puste pomieszczenie w Domu Strażaka. Pani Stasia rozwinęła skrzydła. Zaczęło się szukanie, najlepiej darmowych, materiałów na podłogę, gablot ekspozycyjnych, wykonywała różne prace budowlano adaptacyjne przy wsparciu i osobistej po-

mocy męża. Napracowali się, natrudzili – ale zrobili.

## Poczucie wspólnoty

Izba jest duża, elegancka, wypełniona eksponatami, sztandarami, gablotami, tablicami. Bogata. Wiele eksponatów jednak nie jest związanych ze Strażą – zauważam. – Zmieniłmy koncepcję – odpowiada pani Stasia. – Straż to również ta sama, wiejska społeczność. Organizacja złożona

i wydarzeń, fotografie mówiące o życiu powszednim tej wsi, fotografie miejscowych rodzin w przeszłości, rodzinne albumy i opracowania.

Pokazuje teczki z napisami „Historia mojej rodziny” wykonane przez dzieci z jej inicjatywy. – Samoświadomość pochodzenia – mówi – ma bardzo duże znaczenie psychiczne w stabilizacji wielu cech osobowości. Pomaga także w budowaniu świadomości środowiskowej,



z mieszkańców i mieszkańcy emocjonalnie związani są z tą organizacją, nawet jeśli nie są jej członkami. Przynależność do Straży podnosi prestiż, ale korzenie tego prestiżu tkwią w owej wiejskiej społeczności, osiadłej od stuleci, często spokrewnionej w pochodzeniu, rodzinnych korzeniach i sąsiedzkich powiązaniach, znajomościach osobistych jeszcze ze szkoły podstawowej albo i wcześniej. Przekształciłam więc strażacką Izbę Pamięci w Izbę Pamięci Mieszkańców. Mamy tu więc replikę drewnianego radła jako symbol rolniczego charakteru wsi, mamy eksponaty tkackiego rękodzieła dawnych kramszczanek, ale także plansze fotograficzne z doniosłych uroczystości

umacnia poczucie wspólnoty, bo wyciąga historyczne powiązania nie tylko własnego rodu, wspólnie przeżywane dramaty, kłębki żywiołowe czy zawirowania losów, ale także udział przodków w budowaniu lokalnej świetności.

Grzegorz Adamczyk już nie jest komendantem. Zrezygnował z powodu wieku, ale działaczem pozostał nadal. – Przebywanie z młodymi chłopakami – mówi – ujmuje mi lat. Pozwala też nadażać za zmieniającą się rzeczywistością. – Trzeba czymś się zajmować, żeby nie zwariować z nudów na emeryturze – dodaje jego żona. Starają się więc, by mieć twórcze życie.

Andrzej Wasilewski

REKLAMA

## Kudowa-Zdrój Ośrodek Wczasowy WILLA ALFA

Kameralny obiekt usytuowany w sercu Kudowy-Zdrój w bliskiej odległości od Parku Zdrojowego, który spełni oczekiwania amatorów rozrywek i miłośników aktywności poszukujących idealnej bazy wypadowej.

**28.07 - 4.08.2019**

8 dni - 7 nocy dla 1 os. **w cenie 699 zł** zamiast 1049 zł  
lub opcja wzbogacona

Z WYCIECZKĄ (Praga lub po Kotlinie Kłodzkiej)

8 dni - 7 nocy dla 1 os. **w cenie 699 zł** zamiast 1049 zł

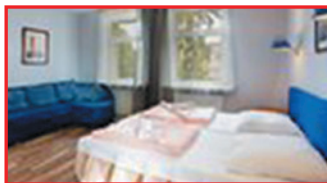
**DŁUGI WEEKEND SIERPNIOWY 14 - 18.08.2019**

5 dni - 4 noce dla 1 os. **w cenie 499 zł** zamiast 899 zł

z wyżywieniem, basenem, siłownią i wycieczką do Pragi albo Skalnego Miasta - Adrspach

### W RAMACH KAŻDEJ OFERTY:

- komfortowe pokoje z łazienkami, TV, ręcznikami
- codzienne śniadania i obiadokolacje
- poczęstunek: pajda chleba z serkiem, smalcem i ogórkiem
- dostęp do kawy, herbaty i wody (24/24h)
- wypożyczalnia kijków nordic-walking
- nielimitowany dostęp do siłowni i do fotelu relaksującego oraz biblioteki
- wejście na basen Słoneczne Termy (jednorazowo podczas pobytu)
- rabat 10% do Czeskiej Restauracji Zdrojowej w Kudowie-Zdrój
- rabat 10% w Słonecznych Termach
- Wi-Fi i parking



marketing@alfatour.pl • tel. 503 581 728 • alfatour.pl

## Rewal Ośrodek Wczasowy ALFA

Kameralny, komfortowy obiekt w doskonałej lokalizacji, usytuowany jedynie 80 m. od plaży w Rewalu. Do dyspozycji gości oddaje się tu pokoje 1-, 2- i 3 os. z łazienkami, balkonami i TV wyposażone w sprzęt plażowy. Na terenie obiektu jest również dostęp do Wi-Fi.



**WAKACJE | 13 - 18.07.2019**

6 dni - 5 nocy dla 1 os. **w cenie 649 zł** zamiast 900 zł

**WAKACJE | 21 - 28.07.2019 | 11 - 18.08.2019**

8 dni - 7 nocy dla 1 os. **w cenie 899 zł** zamiast 1300 zł

DZIECI do lat 2,99 gratis, od 3 do 6,99 lat 560 zł



### W RAMACH KAŻDEJ OFERTY:

- pokoje 1,2,3 osobowe z łazienkami i TV
- większość pokoi posiada balkony
- śniadania i obiadokolacje
- poczęstunek: pajda chleba z serkiem, smalcem i ogórkiem
- całonocowy dostęp do kawy, herbaty i wody
- jednorazowe wejście na basen
- wypożyczalnia kijków do nordic-walking
- bezpłatny parking na terenie obiektu
- dla dzieci plac zabaw
- zniżka 10% w Restauracji Robinson Crusoe

**Święta Bożego  
Narodzenia  
od 599 zł**  
**Sylwester  
od 559 zł**



# Buddyjska metoda rewolucją w walce z nieustającym bólem

**Pan Dariusz (l. 68) z Mrągowa nie był zachwycony, gdy syn dał mu neorefleksyjne wkłady, które miały pomóc mu w złagodzeniu bóli zwyrodnieniowych stawów.**

**Wyśmiał je i nie chciał ich nosić – wszystko zmieniło się, gdy przez ból nie mógł samodzielnie pójść do toalety...**

MEDYCyna DALEKIEGO WSCHODU!



**P**an Dariusz szybko pożałował, że zakupił z pomysłu syna, ponieważ ku jego zdziwieniu ból minął natychmiastowo i bezpowrotnie!

„Wezmę pożyczkę, oddam wszystkie oszczędności, by pozbyć się tych ciągłych katuszy! Przepisywano mi już różne maści, tabletki i plastry, wszystko na nic... Od syna otrzymałem dwie pary neorefleksyjnych wkładów wykonanych z indyjskiego neodymium (magnesy działające 20 razy silniej, niż popularne leki przeciwbólowe). Od początku zastanawiałem się, czy to naprawdę może działać? Czego bym nie próbował, nie nie pomagało. „Ty stary głupku! Nie bądź naiwny! W co Ty próbujesz uwierzyć?! – pomyślałem, pukając się w głowę.

Przez ten diabelski ból doszło do tego, że żona musiała mi pomagać zakładać kaptcie. Było naprawdę źle, nie miałem wyboru i zdesperowany musiałem spróbować.

Na wypadek, gdyby nie zadziałały, postanowiłem nosić wkłady po domu. Nie chciałem ryzykować, że ból sparaliżuje mnie na ulicy i znajdę się w potrzasku. Na co dzień wspomagam się kulą do chodzenia, często z bólu uginają się podę mną kolana i zdarza mi się upaść. Od kiedy włożyłem wkłady w kaptcie, upłynęły trzy godziny. Wybiła dwunasta, to czas, by napić się kawy i rozwiązać krzyżówkę, taki maly rytuał. Poszedłem do kuchni, by wstawić wodę na kawę. Przechadzając się po niej, zorientowałem się, że kulę zostawiłem obok telewizora. Do kuchni muszę zejść po schodach, a dotarłem tam bez jej pomocy. Nie mogłem w to uwierzyć, bo od 10 lat nie opuszczałem jej na krok! To niesamowite, ale bez bólu doszedłem tam o własnych siłach!

Dawno nie byłem w takim szoku! Zadzwoiłem do syna i powiedziałem – nie wiem, co Ty mi dał, ale nie oddam tego cuda nikomu!” – wspomina podeksejtowany Pan Dariusz.

## Tajemnica pradawnej metody

Akupresura znana jest od wieków. Technika ta rozwijała się w klasztorze Shaolin, gdzie Mnisi wykorzystując medycynę naturalną, opracowali mechanizm refleksologii. Uciskając odpowiednie fragmenty na stopie, mózg ludzki otrzymuje precyzyjną informację o lokalizacji wszelkiego rodzaju bólu, nie tylko kolan.

czy zapalenie pęcherza nie ma znaczenia! Stymulując zakończenia nerwowe stopy, blokujemy przyczynę bólu, wyciszając jego impulsy i poprawiając pracę każdego organu!

Specjalista do spraw refleksologii Yao Masuko, twórca wkładek wyjaśnia: „Przez tysiące lat refleksologia ograniczała się do technik manualnych. Do dziś tradycjonaliści robią to za pomocą dłoni, jednak po pierwsze – trzeba dokładnie znać mapę ciała, czego specjaliści uczą się przez lata, a po drugie – wymaga to specjalnych zdolności manualnych. Skonstruowałem te wkłady, by dać szansę pozbyć się bólu osobom, które nie mają możliwości wizyty u specjalisty (refleksologa bólu). Poprzez wbudowane we wkłady magnesy, kuracja jest niezwykle szybka i precyzyjna. Nano-pole magnetyczne uderza bezpośrednio w obolale tkanki, usuwa stany zapalne, a pobudzając mikrokrążenie krwi w naczyniach włosowatych przyspiesza gojenie się ran.

Do wewnętrznych testów klinicznych wybraliśmy różne przypadki bólu, na które nic nie pomagało. W 76% przypadków objawy ustąpiły już pierwszego dnia, a po tygodniu 97% badanych przestało odczuwać całkowicie każdy rodzaj bólu, bez względu na jego lokalizację.

## Wkładasz i po bólu ani śladu!

Nie ważne, czy sprawcą Twojego bólu jest artretyzm, reumatyzm, chroniczny ból głowy, stopa cukrzycowa, powypadkowy uraz, rwa kulszowa czy schorzenie innego z organów. Od teraz, by raz na zawsze pozbyć się bólu, wystarczy umieścić wkłady neorefleksyjne w butach i regularnie w nich chodzić. Połączenie odpowiednio dobranej, bezpiecznej siły nanoimpulsów i refleksolo-

gii pozwala nieprzerwanie korzystać z przeciwbólowej kuracji Yao Masuko, w domu, pracy, czy stojąc na mszy w kościele, przeciwdziałając ponad 40 przyczynom bólu.

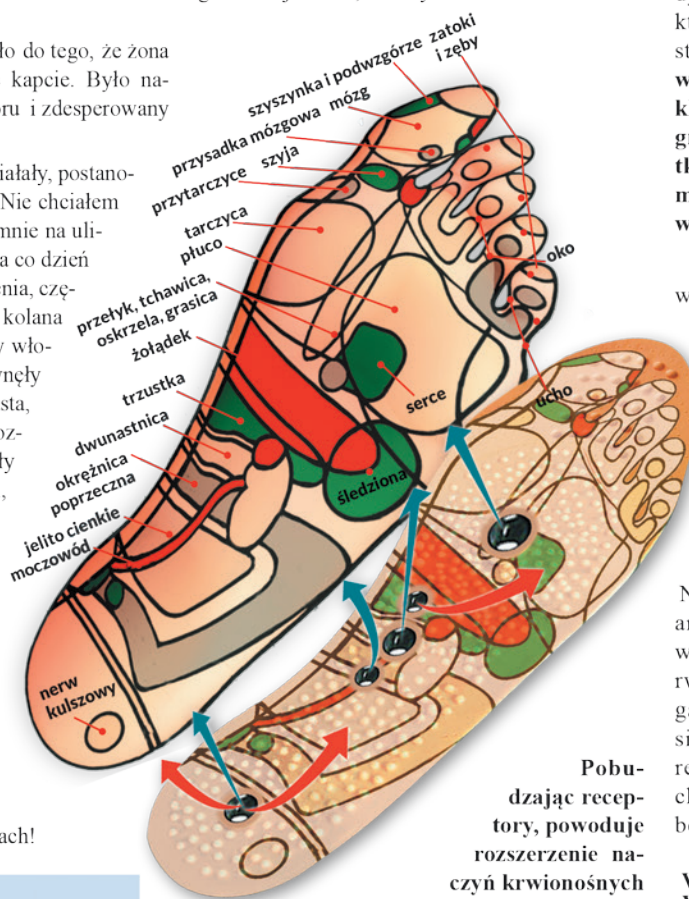


## „Wstąpiło we mnie nowe życie!”

„Bóle dokuczały mi już praktycznie w każdym kawaleczku ciała. Pigułki przeciwbólowe przestały na mnie działać, a leczenie każdej bolącej części ciała kosztowało mnie majątek. Powoli traciłam nadzieję na normalne życie. Te same wkłady, ale o jeszcze większej mocy magnesów polecił mi lekarz. Twierdził, że mają blisko 100% skuteczności, a dodatkowo nie obciążą wątroby i nerek, tak jak to mają w zwyczaju wszelkiego rodzaju proszki. Po 15 dniach noszenia okazało się, że to nie były tylko puste słowa i kolejne czcze obietnice! To zdumiewające, ale gdyby nie te niepozorne neorefleksyjne wkłady, chyba zabiłby mnie ten wyniszczający ból! Znowu poruszam się normalnie, a po cierpieniu przez zniszczone latami pracy kolana, mięśnie, biodra, a nawet kręgosłup dzisiaj nie ma dosłownie ani śladu – to jest jakieś istne namaszczenie! Minął rok, odkąd korzystam z buddyjskiej metody i... Wszelkiego rodzaju bóle całkowicie odeszły w zapomnienie, a „uroki” starości chyba w końcu odesłałam na bezterminowy urlop!”

Halina C. (71 l.) z Polanicy-Zdrój

**UWAGA!** Neorefleksyjne wkłady wielokrotnego użytku utrzymują właściwości przeciwbólowe aż 60 lat – gdy ból minie, zachowaj wkłady, by użyć ich ponownie na wypadek, gdyby dopadł Cię ból innego rodzaju. To bez znaczenia, czy zaboli Cię głowa, plecy, barki, wątroba czy skronie – przekonała się o tym jako jedna z pierwszych Pani Halina z Polanicy-Zdrój.



Pobudzając receptory, powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych na skórze, dzięki czemu dociera do nich większa ilość tlenu i substancji odżywczo-regeneracyjnych. Zmniejsza się napięcie mięśni, co niszczy dolegliwości, doszczętnie usuwając ból.

Ogromną zaletą neorefleksyjnych wkładów jest potwierdzona badaniami skuteczność walki z każdym rodzajem bólu lub schorzenia. To, czy bolą Cię kolana, biodra, kręgosłup, żołądek, wątroba, masz migrenę, niestrawność,

Wkłady neorefleksyjne zawierają magnesy wielokrotnego użytku, o mocy **970 Gaussów**. Umieszczasz je w butach i zapominasz o bólu. **Idealne do każdego rodzaju obuwia.**

Wkłady neorefleksyjne otrzymasz wyłącznie w telefonicznej sprzedaży Klubu Seniora. Warto zadzwonić już dzisiaj, ponieważ pierwsze 150 osób otrzyma specjalną zniżkę.

**70% TANIEJ DLA PIERWSZYCH 150 OSÓB!**

Pierwsze 150 osób, które zadzwoni do 26 czerwca 2019 r., dostanie 70% zniżki! Wszystko po to, by decydując się na zakup, otrzymać produkt korzystny cenowo i w 100% skuteczny w walce z przewlekłymi bólami i schorzeniami

tylko za 317zł 97zł Dostawa GRATIS!

**Zadzwoń: 71 300 34 37**

Od poniedziałku do niedzieli: 8:00–20:00 (Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

TYLKO do 26 czerwca 70% taniej!





# GazetaSenior.pl

## portal numer 1 dla SENIORÓW



O najciekawszych artykułach informujemy na facebooku, aby być na bieżąco wejść na: [www.facebook.com/GazetaSenior](http://www.facebook.com/GazetaSenior) i polub stronę.



**Gazeta Senior**  
23 maja o 06:59 · 🌐

Osoby po przebyciu udaru czy z postępującą chorobą Alzheimera oraz ich opiekunowie potrzebują wsparcia w codziennym funkcjonowaniu. Z pomocą przychodzi klub samopomocy dla osób starszych. Sprawdziłmy ofertę wsparcia w Krakowie.

<http://www.gazetasenior.pl/kluby-samopomocy-dla-osob-starsz...>



**Gazeta Senior**  
21 maja o 07:35 · 🌐

W kolejnym artykule z cyklu Masz do tego PRAWO sędzia Genowefa Pietraszewska wyjaśnia wątpliwości dotyczące alimentów od dziadków oraz alimentów od dorosłych dzieci.

<http://www.gazetasenior.pl/alimenty-na-wnuki-i-od-doroslych...>



## Prenumerata z dostawą do skrzynki pocztowej

Przedpłaty na prenumeratę "Gazety Senior" są przyjmowane we wszystkich urzędach pocztowych do 25 maja br. Listonosze oraz urzędy pocztowe oddawcze przyjmują przedpłaty od prenumeratorów do 31 maja br. Dostępne są prenumeraty na III i IV kwartał 2019 r oraz prenumerata półroczna.

Poczta Polska przyjmuje przedpłaty na prenumeratę pocztową również za pośrednictwem Internetu pod adresem:

[www.prenumerata.poczta-polska.pl](http://www.prenumerata.poczta-polska.pl)

 Poczta Polska